



**Утверждаю**  
**Заведующий МАДОУ «Детский сад № 25»**  
**Е.А.Пящикова**

09 января 2024 год

Сезон: Основной  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло сливочное	7	0,1	5,5	0,1	49,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
	Рассольник ленинградский с мясом	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
	Говядина, тушенная с черносливом	90	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
	Ряженка	200	6,0	6,2	8,4	116,00	1,77
<b>Ужин</b>							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	Плов с мясом	200	14,80	20,11	28,00	367,22	0,51
	Чай с лимоном	180/10/7	0,15		9,50	40,10	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1</b> <b>СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b> <b>категория 3 -7 лет</b> <b>возрастная</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b> С
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>65,7</b>	<b>79,3</b>	<b>282,1</b>	<b>2221,1</b>	<b>43,7</b>

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"



Е.А. Пяшикова

09 января 2024 год

Сезон: Основной

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло сливочное	5	0,05	3,93	0,05	35,43	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
	Рассольник ленинградский с мясом	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
	Говядина, тушенная с черносливом	70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,8
	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,6
<b>Ужин</b>							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
	Плов с мясом	160	11,8	15,9	21,4	290,45	0,41
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I</b> СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			52,7	61,2	229,7		37,9