

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

11 января 2024 год



Сезон: Основной

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Омлет натуральный	90	8,4	14,5	1,5	163,29	0,8
	Дополнительный гарнир: икра баклажанная	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из свеклы с огурцом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
	Суп гороховый с птицей	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
	Суфле из печени	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	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	
Полдник							
	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,00	1,3
Ужин							
	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,5	129,80	4,5
	Биточки мясные рубленые	60	6,2	5,8	4,0	115,90	
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			54,7	55,0	221,1		

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А. Пящикова

11 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		
Завтрак							
	Омлет натуральный	105	9,7	16,8	1,8	190,49	0,8
	Дополнительный гарнир: икра баклажанная	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из свеклы с огурцом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,00	5,30
	Суфле из печени	70	9,80	1,40	2,10	60,90	
	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	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	
Полдник							
	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Снежок	200	5,6	5,0	22,0	154,0	1,47
Ужин							
	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,24	5,9
	Биточки мясные рубленые	70	8,6	8,1	5,6	162,26	
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛИ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			67,9	70,3	285,2		