



Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25" Е.А.Пящикова

17 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)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный с сыром запеченный	105	11,1	20,5	2,1	239,40	1,0
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,1	8,4	48,75	5,0
	Суп картофельный с фасолью, с мясом	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
	Овощное рагу	130	3,4	9,3	8,2	169,9	8,5
	Котлета из сердца, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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 Домашняя	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко витаминизированное Умница	200	5,8	6,4	9,4	120,00	9,00
<b>Ужин</b>							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	Шницель рыбный натуральный	70	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12
	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14	130,32	0,70
	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	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>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>возрастная категория 3 -7 лет</b>			<b>63,7</b>	<b>75,3</b>	<b>249,4</b>	<b>2010,4</b>	<b>60,8</b>

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

17 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			
<b>Завтрак</b>								
	Омлет натуральный с сыром, запеченный	90	8,9	12,7	1,4	190,28	0,8	
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	20	0,3	1,1	1,3	15,73	1,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4	
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
<b>Обед</b>								
	Салат из квашеной капусты	40	0,56	2,03	5,6	35,20	4,0	
	Суп картофельный с фасолью, с мясом	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55	
	Овощное рагу	110	3,0	7,8	6,9	143,66	7,2	
	Котлета из сердца, запеченная с соусом молочным	60	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3	
	Компот из ягод (черная смородина)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5	
	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		
<b>Полдник</b>								
	Булочка Домашняя	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008	
	Молоко витаминизированное Умница	180	5,2	5,8	8,5	108,00	7,0	
<b>Ужин</b>								
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0	
	Шницель рыбный натуральный	60	4,8	2,1	5,7	76,52	0,1	
	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	0,6	
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		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>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
<b>СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			<b>С</b>
<b>категория 1,5-3 лет</b>			51,1	58,2	206,5			
						1664,3	51,7	