



 Утверждаю
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"
 Е.А.Пящикова
 23 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		
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	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	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	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 консервированных томатов с горошком и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
	Свекльник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
	Филе минтая, запеченное в омлете	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
	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							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	112,00	1,6
Ужин							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			43,3	60,0	220,2		

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ «Детский сад № 25»
 Е.А.Пящикова
 23 января 2024 год

Сезон: Основной
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	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	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	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 консервированных томатов с горошком и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
	Свекльник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
	Филе минтая, запеченное в омлете	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
	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							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Варенец с лактулозой	200	5,6	6,4	8,5	121,20	1,73
Ужин							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	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, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), категория 3 -7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			55,5	74,9	263,9		