



Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

24 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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло сливочное	5	0,05	3,93	0,05	35,43	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	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
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из морской капусты с растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,5	129,80	4,5
	Котлета из сердца	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
	Кисель из ягод (вишня)	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9
	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 "Домашняя"	60	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2
Ужин							
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	Голубцы ленивые с соусом	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
	Чай с шиповником	150	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, НЕДЕЛИ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			47,0	51,4	221,4	1695,4	43,7

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

24 января 2024 год

«Детский сад № 25»

Е.А.Пящикова

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			
Завтрак								
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10	
	Масло сливочное	7	0,1	5,5	0,1	49,63		
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1	
	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	
Завтрак2								
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90	
	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,24	5,9	
	Котлета из сердца	70	9,80	1,40	2,10	60,90		
	Кисель из ягод (вишня)	170	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2	
	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 "Домашняя"	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,00	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44	
Ужин								
	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3	
	Голубцы ленивые с соусом	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2	
	Чай с шиповником	180	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			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У			С
категория 3-7 лет			62,2	69,2	278,3			48,3