

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

25 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 с сыром запеченный | 105 | 11,1 | 20,5 | 2,1 | 239,40 | 1,0 |
| | Дополнительный гарнир: икра баклажанная | 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 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок яблочный осветленный | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом | 60 | 0,9 | 5,9 | 4,5 | 74,40 | 4,00 |
| | Суп гороховый с птицей | 200 | 4,1 | 8,0 | 15,2 | 188,00 | 5,30 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,6 | 5,6 | 14 | 130,32 | 7,04 |
| | Биточки из птицы | 70 | 6,5 | 5,5 | 7,9 | 125,5 | 0,25 |
| | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 180 | 0,70 | 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 | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом | 70 | 3,2 | 4,0 | 42,0 | 223,00 | 0,19 |
| | Ряженка | 200 | 6,0 | 6,2 | 8,4 | 116,00 | 1,77 |
| Ужин | | | | | | | |
| | Тефтели рыбные с соусом | 80 | 5,9 | 6,3 | 8,36 | 113,84 | 0,73 |
| | Рагу овощное | 130 | 3,5 | 6,2 | 8,8 | 161,24 | 5,9 |
| | 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, СЕЗОН | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
| ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), | | | Б | Ж | У | | |
| лет | | | 59,6 | 76,6 | 265,0 | | |
| возрастная категория 3 - 7 | | | | | | 2121,6 | 49,4 |



Заведующий МАДОУ " Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

25 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 с сыром, запеченный | 90 | 8,9 | 12,7 | 1,4 | 190,28 | 0,8 | |
| | Дополнительный гарнир: икра баклажанная | 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 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | |
| 10-00 | Сок яблочный осветленный | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом | 40 | 0,6 | 3,9 | 3,0 | 49,60 | 3,6 | |
| | Суп гороховый с птицей | 165 | 3,6 | 6,3 | 12,1 | 153,10 | 4,4 | |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,2 | 5,1 | 12,8 | 116,00 | 6,0 | |
| | Биточки из птицы | 60 | 5,2 | 4,4 | 6,8 | 98,6 | 0,2 | |
| | 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 | | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 2,7 | 3,3 | 37,8 | 190,20 | 0,17 | |
| | Ряженка | 180 | 5,6 | 4,6 | 8,2 | 119,20 | 1,6 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Тефтели рыбные с соусом | 65 | 4,8 | 5,1 | 6,80 | 92,5 | 0,6 | |
| | Рагу овощное | 110 | 2,8 | 4,5 | 7,5 | 129,80 | 4,5 | |
| | 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, СЕЗОН | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С | |
| ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), | | | Б | Ж | У | | | |
| лет | | | возрастная категория 1,5-3 | 48,2 | 56,4 | 222,1 | 1748,5 | 43,0 |