

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

30 января 2024 год

Сезон: Основной  
Возрастная категория: 1,5-3 лет

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |
|---|---|-----------------|----------------------|------|-------|---|------------------|
|   |   |                 | Б                    | Ж    | У     |   | С                |
| Завтрак   |   |                 |                      |      |       |   |                  |
|   | Каша манная молочная жидкая                     | 150             | 2,9                  | 4,4  | 17,4  | 177,50                                    | 1,1              |
|   | Сыр полутвердый                                 | 10              | 2,6                  | 2,1  | 3,2   | 40,00                                     | 0,06             |
|   | 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              |
|   | 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 с маслом растительным | 40              | 0,4                  | 3,3  | 4,3   | 41,0                                      | 2,3              |
|   | Суп гороховый с птицей, с птицей                | 165             | 5,4                  | 7,2  | 13,9  | 106,6                                     | 5,20             |
|   | Соус сметанный                                  | 15              | 0,2                  | 0,9  | 1,2   | 16,1                                      | 0,2              |
|   | Биточки рубленные из птицы (цыплята)            | 60              | 6,3                  | 7,1  | 5,8   | 108,60                                    | 0,9              |
|   | Рис отварной                                    | 100             | 2,3                  | 4,9  | 15,5  | 146,10                                    |                  |
|   | Компот из сушеных фруктов (курага)              | 150             | 0,8                  | 0,1  | 14,4  | 62,70                                     | 9,0              |
|   | 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 дорожная                                | 60              | 3,9                  | 3,0  | 27,3  | 157,00                                    | 0,3              |
|   | Ряженка   | 180             | 5,6                  | 6,4  | 8,2   | 119,20                                    | 1,6              |
| Ужин  |   |                 |                      |      |       |   |                  |
|   | Сырники   | 90              | 14,2                 | 10,5 | 21,7  | 249,65                                    | 0,81             |
|   | Варенье   | 20              | 0,1                  | 0    | 13,1  | 60,50                                     | 0,1              |
|   | 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<br>ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),<br>лет |   |                 | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |
|   |   |                 | Б                    | Ж    | У     |   |                  |
|   |   |                 | 55,8                 | 59,0 | 250,5 |   | 1829,6           |



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

30 января 2024 год

Сезон: Основной  
Возрастная категория: 3-7 лет

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |
|---|---|-----------------|----------------------|------|-------|---|------------------|
|   |   |                 | Б                    | Ж    | У     |   | С                |
| Завтрак   |   |                 |                      |      |       |   |                  |
|   | Каша манная молочная жидкая                     | 200             | 3,9                  | 5,9  | 23,0  | 237,54                                    | 1,3              |
|   | Сыр полутвердый                                 | 15              | 3,8                  | 3,9  | 4,8   | 60,00                                     | 0,1              |
|   | 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             |
|   | 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 с маслом растительным | 60              | 0,6                  | 4,9  | 5,2   | 61,5                                      | 2,8              |
|   | Суп гороховый, с птицей                         | 200             | 6,5                  | 8,7  | 16,8  | 129,21                                    | 6,30             |
|   | Соус сметанный                                  | 25              | 0,37                 | 1,38 | 1,9   | 19,00                                     | 0,37             |
|   | Биточки рубленые из птицы (цыплята)             | 70              | 7,4                  | 8,2  | 6,8   | 126,70                                    | 0,97             |
|   | Рис отварной                                    | 110             | 2,53                 | 5,39 | 17,10 | 160,71                                    |                  |
|   | Компот из сушеных фруктов (курага)              | 180             | 0,96                 | 0,12 | 17,28 | 75,24                                     | 10,80            |
|   | 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 дорожная                                | 70              | 5,0                  | 3,9  | 39,0  | 219,80                                    | 0,5              |
|   | Ряженка   | 200             | 6,0                  | 6,2  | 8,4   | 116,00                                    | 1,77             |
| Ужин  |   |                 |                      |      |       |   |                  |
|   | Сырники   | 110             | 16,8                 | 12,4 | 25,6  | 295,04                                    | 0,95             |
|   | Варенье   | 25              | 0,12                 | 0,00 | 16,37 | 75,63                                     | 0,12             |
|   | 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<br>ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),<br>лет<br>возрастная категория 3 - 7 |   |                 | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |
|   |   |                 | Б                    | Ж    | У     |   | С                |
|   |   |                 | 68,7                 | 73,2 | 309,3 |   | 2249,7           |