

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"
№ 25"

Е.А.Пящикова

20 февраля 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 (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из свежих овощей	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
	Суп рыбный (лосось)	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
	Макаронные изделия отварные	110	3,90	5,0	20,50	165,00	
	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							
	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2
Ужин							
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	Котлета из сердца	50	8,4	1,2	1,8	52,20	
	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
	Чай с лимоном	150	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), лет возрастная категория 1,5-3			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			52,6	57,9	216,3		
						1709,6	69,3

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

20 февраля 2024 года

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 (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из свежих овощей	60	0,45	5,7	2,1	83,1	11,30
	Суп рыбный (лосось)	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
	Рулет мясной	70	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	5,9	26,4	195,70	
	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							
	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	2,80
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин							
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	Котлета из сердца	70	9,80	1,40	2,10	60,90	
	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14,1	130,30	7,10
	Чай с лимоном	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, СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			66,6	75,6	276,0		
						2176,6	79,4