

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

12 февраля 2024 год

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		С
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок	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 с макаронными изделиями и мясом	200	6,5	8,7	16,8	129,2	6,30
	Филе трески, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	Соус сметанный с томатом	20	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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							
	Пряники	50	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	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)
ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		
лет			60,4	66,3	295,5	2015,8	57,5

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

12 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 (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок	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 с макаронными изделиями и мясом	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
	Филе трески, запеченное в омлете	55	6,6	4,3	4,5	101,6	0,6
	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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							
	Пряники	50	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2
Ужин							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11	0,00	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 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		
			48,7	54,1	250,1		