

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

09 февраля 2024 год

«Детский сад
№ 25»

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							
	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	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	
	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Груша	* 100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,4	6,9	26,3	262,23	
	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
	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 домашняя	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин							
	Сырники	105	16,8	12,4	25,6	295,04	0,95
	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	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 ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			63,8	67,9	300,2		

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

09 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)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	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	
	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
	Суп картофельный с фрикадельками	165	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,3	5,5	22,5	203,06	
	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	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							
	Булочка домашняя	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							
	Сырники	90	14,2	10,5	21,7	249,65	0,81
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	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			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		
лет			50,8	53,2	238,2	1713,8	48,6