

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

02 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							
	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай зеленый с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
Завтрак2							
10-00	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед							
	Салат из консервированных огурцов и горошка с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
	Борщ с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
	Котлета из сердца	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
	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							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Ужин							
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	Котлета рыбная	60	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
	Чай с шиповником	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 ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
лет			Б	Ж	У		
			48,3	50,9	228,0		

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"
 Е.А.Пящикова
 «Детский сад № 25»
 02 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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Чай зеленый с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
Завтрак2							
10-00	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед							
	Салат из консервированных огурцов и горошка с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,70
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Котлета из сердца	70	9,80	1,40	2,10	60,90	
	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
	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							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Ужин							
	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
	Котлета рыбная	70	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14	130,32	7,05
	Чай с шиповником	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		
			59,5	63,0	265,6		