

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

01 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)<br>С         |
|--|---|--------------|-----------------------------|----------|----------|---------------------------------------|----------------------------|
|  |   |              | Б                           | Ж        | У        |                                       |                            |
| <b>Завтрак</b>   |   |              |                             |          |          |                                       |                            |
|  | Каша жидкая на молоке (гречневая)   | 150          | 3,9                         | 7,6      | 20,6     | 215,00                                | 1,5                        |
|  | 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                                 |                            |
|  | Какао с молоком   | 150          | 2,8                         | 2,9      | 18,8     | 91,00                                 | 1                          |
|  | Банан   | 80           | 1,3                         | 0,4      | 20       | 94,00                                 | 8,00                       |
| <b>Завтрак2</b>  |   |              |                             |          |          |                                       |                            |
| 10-00  | Сок яблочный осветленный  | 100          | 0,4                         | 0,0      | 13,3     | 56,00                                 | 3                          |
| <b>Обед</b>  |   |              |                             |          |          |                                       |                            |
|  | Салат из консервированных огурцов и помидоров с луком и растительным маслом | 40           | 0,3                         | 3,6      | 0,9      | 35,20                                 | 4,2                        |
|  | Суп гороховый с птицей (155/10)   | 165          | 3,6                         | 6,3      | 12,1     | 153,10                                | 4,4                        |
|  | Филе минтая запеченное  | 50           | 5,3                         | 2,4      | 3,6      | 70,80                                 | 0,00                       |
|  | Рис отварной  | 100          | 2,3                         | 4,9      | 15,5     | 146,10                                |                            |
|  | Компот из плодов (вишни)  | 150          | 0,1                         | 0        | 12,6     | 52,50                                 | 7,0                        |
|  | 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                                 |                            |
| <b>Полдник</b>   |   |              |                             |          |          |                                       |                            |
|  | Булочка "Дорожная"  | 60           | 3,9                         | 8,1      | 30,8     | 213,40                                | 0,00                       |
|  | Молоко обогащенное йодказеином "Умница"                                     | 180          | 5,6                         | 5,2      | 8,5      | 109,00                                | 2                          |
| <b>Ужин</b>  |   |              |                             |          |          |                                       |                            |
|  | Жаркое по-домашнему (говядина)  | 170          | 11,7                        | 9,3      | 14,9     | 300,60                                | 3,9                        |
|  | 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                                 |                            |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b> |   |              | <b>Пищевые вещества (г)</b> |          |          | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | <b>Витамины (мг)<br/>С</b> |
| лет  |   |              | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> |                                       |                            |
| возрастная категория 1,5-3   |   |              | 48,3                        | 57,0     | 228,8    | 1843,9                                | 36,9                       |

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

«Детский сад № 25» Е.А.Пящикова

01 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        |                                       |                        |
| <b>Завтрак</b>  |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
|   | Каша жидкая на молоке (гречневая)   | 200          | 5,2                         | 10,1     | 31,1     | 305,80                                | 2,00                   |
|   | 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                                 |                        |
|   | Какао с молоком   | 180          | 3,3                         | 3,4      | 23,0     | 109,60                                | 1,20                   |
|   | Банан   | 80           | 1,3                         | 0,4      | 20       | 94,00                                 | 8,00                   |
| <b>Завтрак2</b>                                       |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 10-00   | Сок яблочный осветленный  | 100          | 0,4                         | 0,0      | 13,3     | 56,00                                 | 3                      |
| <b>Обед</b>   |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
|   | Салат из консервированных огурцов и помидоров с луком и растительным маслом | 60           | 0,5                         | 5,4      | 1,4      | 52,80                                 | 6,30                   |
|   | Суп гороховый с птицей (185/15)   | 200          | 4,1                         | 8        | 15,2     | 188,00                                | 5,30                   |
|   | Филе минтая запеченное  | 70           | 8,4                         | 5,5      | 5,2      | 129,31                                | 0,0                    |
|   | Рис отварной  | 110          | 2,53                        | 5,39     | 17,10    | 160,71                                |                        |
|   | Компот из плодов (вишни)  | 180          | 0,13                        | 0,00     | 15,1     | 63,44                                 | 8,40                   |
|   | 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                                 |                        |
| <b>Полдник</b>  |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
|   | Булочка "Дорожная"  | 70           | 4,5                         | 9,4      | 36,0     | 249,0                                 | 0,00                   |
|   | Молоко обогащенное йодказеином "Умница"                                     | 200          | 6,2                         | 5,8      | 9,4      | 121,11                                | 2,44                   |
| <b>Ужин</b>   |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
|   | Жаркое по-домашнему (говядина)  | 180          | 12,4                        | 9,9      | 16,2     | 320,2                                 | 4,1                    |
|   | 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                                 |                        |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, СЕЗОН</b> |   |              | <b>Пищевые вещества (г)</b> |          |          | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | <b>Витамины (мг) С</b> |
| <b>ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b>                   |   |              | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> |                                       |                        |
| лет   |   |              | 59,4                        | 72,8     | 279,8    | 2265,8                                | 42,7                   |