

Утверждаю
Заведующий МАДОУ Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

13 февраля 2024 год

Сезон: Основной

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	150	5,6	9,2	23,4	216,30	1,3
	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
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из свежих овощей	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
	Суп гороховый с птицей	150	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
	Плов с птицей (цыпляты)	160	11,2	15,8	20,9	282,66	0,41
	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
	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,60	1,3
Ужин							
	Сырники из творога	110	14,2	10,5	21,7	249,65	0,81
	Варенье	20	0,6	0,6	1,4	43,20	0,1
	Чай с шиповником	150	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			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			59,0	55,8	268,3	1861,2	33,9



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

13 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							
	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из свежих овощей	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
	Суп гороховый с птицей	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
	Плов с птицей (цыплеты)	200	14,0	19,8	26,1	353,33	0,50
	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	0,00
	Йогурт фруктовый	200	5,8	5,0	22,0	156,0	1,44
Ужин							
	Сырники из творога	130	16,8	12,4	25,6	295,04	0,95
	Варенье	25	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	Чай с шиповником	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 возрастная категория 3 -7			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			74,5	70,7	336,2		