

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



19 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							
	Лапшевник с творогом запеченный	110	7,2	8,6	16,5	164,30	0,1
	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
	Соус молочный	20	0,3	0,700	2,80	20,60	0,10
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5,0
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из консервированных огурцов и помидор с растительным маслом	40	0,20	3,00	1,10	60,10	6,60
	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	8,6	2,2	14,8	112,75	7,90
	Компот из сушеных фруктов (курага+чёрная смородина)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,30
	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,30
Ужин							
	Пиоре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
	Котлета их сердца, запечённая с молочным	55	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
	Чай с шиповником	150	0,11		8,2	34,60	2,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
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		
			47,4	46,3	227,36		

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

19 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							
	Лапшевник с творогом запеченный	130	8,8	10,5	20,2	200,81	0,12
	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
	Соус молочный	25	0,4	0,9	3,5	26,00	0,12
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,4	6,00
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из консервированных огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,45	5,7	2,1	83,1	11,30
	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,8	2,9	18,5	140,93	9,86
	Компот из сушеных фруктов (курага+чёрная смородина)	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							
	Булочка "Домашняя"	70	5,2	9,1	42,1	277,00	2,80
	Йогурт фруктовый	200	5,8	5,0	22,0	156,0	1,44
Ужин							
	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14	130,30	7,10
	Котлета их сердца, запечённая с молочным соусом	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	Чай с шиповником	180	0,15		9,5	40,1	2,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, СЕЗОН			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		
лет	возрастная категория 3 -7		59,7	60,0	286,8		