

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

21 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 жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	80	1,30	0,400	20,00	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из морской капусты с луком, морковкой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
	Котлета рыбная	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
	Картофель с овощами	130	3,48	6,20	8,80	161,20	5,85
	Соус сметанный	20	0,37	1,38	1,9	19,0	0,37
	Компот из сушеных фруктов (курага + чернослив)	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							
	Пряник	50	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Снежок	200	5,78	5,00	16,67	148,89	1,47
Ужин							
	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
	Голубцы ленивые с соусом	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
	Чай с шиповником	180	0,15		9,5	40,1	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			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		
лет			59,3	64,2	304,4		
возрастная категория 3-7						2216,5	51,9

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

21 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		С	
Завтрак								
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06	
	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		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4	
	Банан	80	1,30	0,400	20,00	94,00	8,00	
Завтрак2								
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
	Салат из морской капусты с луком, морковкой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3	
	Котлета рыбная	60	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1	
	Картофель с овощами	110	2,75	4,51	7,48	129,80	4,50	
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2	
	Компот из сушеных фруктов (курага + чернослив)	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								
	Пряник	50	3,8	2,4	57,8	184,80		
	Снежок	180	5,20	4,50	15,00	134,00	1,32	
Ужин								
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9	
	Голубцы ленивые с соусом	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5	
	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			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У			С
лет			48,2	50,6	259,5			44,2