

10 января 2024 год

7 День:  
Неделя:  
Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ № 45  
О. В. Калдаева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
215	Каша манная молочная	150	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Овощи отварные с маслом	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	Кисель из брусники	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	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	
<b>Полдник</b>							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
401	Кефир с лактулозой	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<b>Ужин</b>							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Томаты консервированные	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
394	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			49,2	54,7	208,5	1649,6	34,4

10 января 2024 год

7 День:  
Неделя:  
Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ № 45  
О.В. Калдаева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
215	Каша манная молочная	200	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Хлеб пшеничный первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	150	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Овощи отварные с маслом	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	Кисель из брусники	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
786 (с)	Булочка творожная	60	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
401	Кефир с лактулозой	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
<b>Ужин</b>							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Томаты консервированные	60	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
394	Чай с молоком	150	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			61,8	70,3	247,3	1989,0	36,0