

29 января 2024 год

16

День:

Неделя:

Сезон:

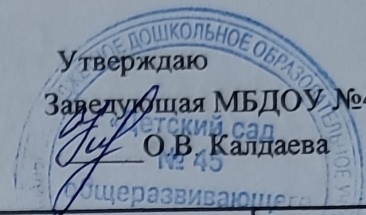
Возрастная категория:

1,5 - 3

Утверждаю

Заведующая МБДОУ №45

О.В. Калдаева



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый , яблоко	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	2,0	5,6	35,20	14,0
88	Суп рыбный с пшеном	150	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
408	Печень говяжья, тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8
23	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,80	0,10	14,40	62,70	9,00
	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>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (110/15)	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
393	Чай с лимоном	150/7	0,1		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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			40,2	52,5	205,3	1590,0	55,9

29 января 2024 год

16

День:

Неделя:

Сезон:

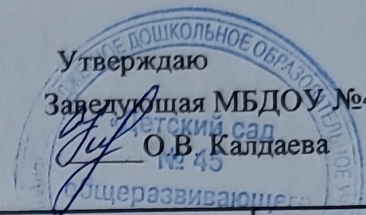
Возрастная категория:

1,5 - 3

Утверждаю

Заведующая МБДОУ №45

О.В. Калдаева



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый , яблоко	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	2,0	5,6	35,20	14,0
88	Суп рыбный с пшеном	150	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
408	Печень говяжья, тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8
23	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,80	0,10	14,40	62,70	9,00
	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>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (110/15)	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
393	Чай с лимоном	150/7	0,1		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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			40,2	52,5	205,3	1590,0	55,9

29 января 2024 год

16

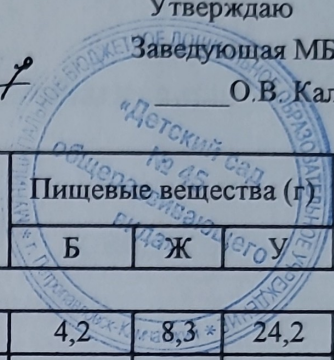
День:  
Неделя:  
Сезон:

Утверждаю

Заведующая МБДОУ №45

О.В. Калдаева

Возрастная категория: 3-7



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3 *	24,2	289,6	2,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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	107,50	1,70
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый, яблоко	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	3,1	8,4	48,80	21,00
88	Суп рыбный с пшеном	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
408	Печень говяжья, тушенная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,50	4,80
23	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13,0	120,30	6,5
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,8
	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>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
393	Чай с лимоном	180/10	0,2		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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>56,0</b>	<b>63,3</b>	<b>257,8</b>		