

24 января 2024 год

18

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 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		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,50	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из квашеной капусты	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
281	Запеканка из печени	125	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	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							
773 (с)	Пряник	50	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
401	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
305	Котлета мясная, запечённая с соусом	55	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	Пюре картофельно- морковное	100	1,6	4,1	8,5	76,6	4,6
	Огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
394	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	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 ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			42,2	41,9	215,6	1497,6	40,9

24 января 2024 год

18

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	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,64	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,00	5,30
281	Запеканка из печени с рисом	160	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00
376	Компот из сухофруктов	180	0,70	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							
773 (с)	Пряник	50	5,0	3,9	39,0	219,80	0,5
401	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
305	Котлета мясная, запечённая с соусом	70	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	Пюре картофельно- морковное	110	2,2	4,6	9,0	85,4	5,1
	Огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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 ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			57,9	53,9	306,5	2021,8	54,4