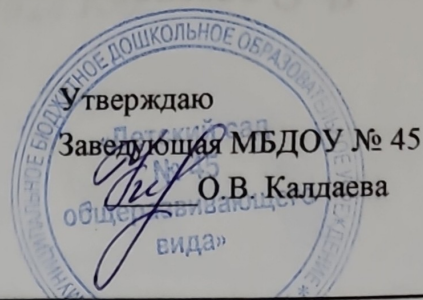


31 января 2024 год

День:
Неделя:
Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

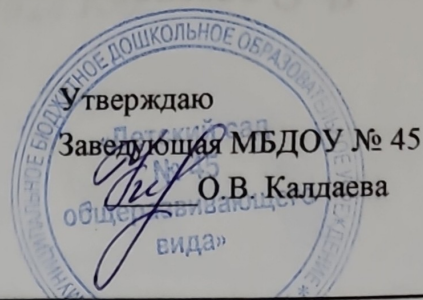


№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
	Соус абрикосовый	20	0,1		13,1	60,50	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,54	9,70	48,64	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	0,1	5,5	0,1	49,60	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,10	3,2	40,00	0,6
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0,0	13,3	56,00	3
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9
Обед							
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	125	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
	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	
376	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
Полдник							
	Булочка Ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1
Ужин							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,0	0,5	3,85	2,0
319 (к)	Рыба запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	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	
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,10	0,1	11,9	50,00	1,3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			47,3	42,0	195,0	1411,4	35,9

31 января 2024 год

День:
Неделя:
Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет



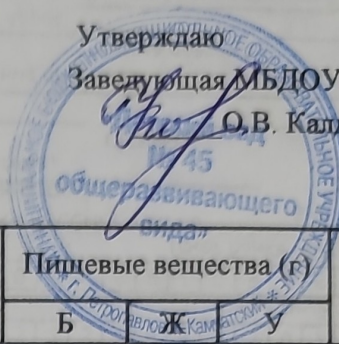
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
	Соус абрикосовый	20	0,1		13,1	60,50	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,54	9,70	48,64	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	0,1	5,5	0,1	49,60	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,10	3,2	40,00	0,6
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0,0	13,3	56,00	3
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9
Обед							
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	125	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
	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	
376	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
Полдник							
	Булочка Ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1
Ужин							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,0	0,5	3,85	2,0
319 (к)	Рыба запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	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	
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,10	0,1	11,9	50,00	1,3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			47,3	42,0	195,0	1411,4	35,9

31 января 2024 год

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)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,64	0,25
	Соус абрикосовый	25	0,1	0,0	16,37	75,63	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	0,1	5,5	0,1	49,60	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,10	3,20	40,00	0,60
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
294	Запеканка из печени с рисом	160	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00
376	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,20	25,10	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							
	Булочка Ванильная	45	2,1	4,20	46,2	165,80	1,30
401	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,00	1,32
Ужин							
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,3	0,0	0,6	3,50	2,5
319 (к)	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	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	
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,20	60,23	1,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			61,3	74,3	281,1	2085,3	48,8