

15 января 2024 год

11

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							
216	Омлет натуральный запеченый	70	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	20	0,3	1,1	1,3	15,73	1,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Кофейный напиток с молоком	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Мандарин	100	0,6	0,2	6,0	30,40	9
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
139 (с)	Суп картофельный с фасолью и мясом	170	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
	Шницель рыбный натуральный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,52	0,1
	Макаронные изделия отварные	100	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	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	
Полдник							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04
	Молоко Умница	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
305	Биточки рубленые из птицы	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У	(ккал)	С
			46,7	56,3	181,6	1462,7	52,0

15 января 2024 год

11 День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория: 3-7 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Мандарин	100	0,6	0,2	6,0	30,40	9
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
139 (с)	Суп картофельный с фасолью и мясом	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	150	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12
	Макаронные изделия отварные						
372	Компот из яблок	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	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							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко Умница	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
305	Биточки рубленые из птицы	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
	Соус сметанный	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	С
			57,3	64,7	216,6	1676,9	51,0