

25 января 2024 год

19 День:  
Неделя:  
Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ №45  
О.В. Калдасва  
«...» ... 2024 г.  
«...» ... 2024 г.  
«...» ... 2024 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	70	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
	Горошек зеленый	20	7,8	7,2	6,4	95,40	
	Хлеб из муки пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло сладкосливочное	7	0,1	5,50	0,1	49,60	
1195 к	Чай зеленый с молоком	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	180	4,3	5	7,1	90,00	2,0
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,6	6,50
251	Филе трески запеченное в молочном соусе	55	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
	Рис отварной	100	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
375	Компот из изюма	150	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	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	
<b>Полдник</b>							
782 (с)	Булочка Домашняя	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
401	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
<b>Ужин</b>							
	Пудинг из говядины	60	8,4	4,2	2,6	112,00	0
274	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,3	4,9	15,5	146,1	
392	Чай с молоком	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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>
			<b>53,4</b>	<b>63,4</b>	<b>198,9</b>	<b>1730,9</b>	<b>43,6</b>

25 января 2024 год

19

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		
<b>Завтрак</b>							
180	Омлет натуральный	100	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
	Горошек зеленый	40	7,8	7,2	6,4	95,40	
	Масло сладкосливочное	10	0,1	7,80	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничный	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	200	5,6	5	8,5	109,00	2,2
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем	60	0,5	5,7	2,1	83,10	11,30
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
251	Филе трески запечённое в молочном соусе	180	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
	Рис отварной	110	2,5	5,4	17	160,71	
375	Компот из изюма	180	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	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>							
782 (с)	Булочка Домашняя	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,0
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
<b>Ужин</b>							
	Пудинг из говядины	70	9,90	5,1	3,1	131,00	0,14
274	Каша гречневая рассыпчатая	115	4,8	6,1	23,3	232,0	
324	Салат из кукурузы	60	4,6	2,7	3,2	129,0	1,20
392	Чай с молоком	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 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>78,2</b>	<b>78,5</b>	<b>279,4</b>	<b>2476,3</b>	<b>48,2</b>