

22 января 2024 год

16

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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Омлет натуральный	200	3,9	5,9	23,0	237,5	1,30
	Горошек зеленый						
	Масло сладкосливочное	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед							
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
278	Печень тушенная в соусе	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,8	6,1	23,3	231,98	
376	Компот из изюма	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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 картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	молоко Умница	185	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
61 (к)	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
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 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			59,5	50,6	255,8	1951,6	39,0

22 января 2024 год

16

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							
262 (к) I	Омлет натуральный	70	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Горошек зеленый	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	7	0,1	5,50	0,1	49,60	
	Масло сладкосливочное	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Какао с молоком	150	1,1	1,2	1,8	22,50	3,8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед							
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	165	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
278	Печень тушеная в соусе	60	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,8	6,1	23,3	231,98	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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 картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	молоко Умница	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	Голубцы ленивые с соусом	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
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 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	С
			52,5	49,1	187,0	1547,5	35,8