

19 января 2024 год

15

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1,5- 3 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Масло сладкосливочное	7	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Какао с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Яйцо отварное	40	7,8	7,2	6,4	95,40	
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	110	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат из консервированных помидор с луком	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
255	Котлета рыбная (лосось)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
350	Рис отварной	110	2,8	4,2	7,5	116,20	7,0
	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
	Компот из груш	150	0,1	0	20,7	85,90	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							
	Булочка Домашняя	60	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Кефир	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
	Салат из яблок с черносливом	40	0,4	0,2	11,6	49,80	2,90
354	Сырники из творога	70	8,4	6,2	12,8	147,5	0,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,5	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,4	9,9	45,60	
392	Чай черный с сахаром	180	1,0	1,20	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 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		
			50,1	59,6	246,3		

19 января 2024 год

15

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							
262 (к) I	Каша манная молочная	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Масло сладкосливочное	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Какао с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яйцо	40	7,8	7,2	6,4	95,40	
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат из консервированных помидор с луком	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
255	Котлета рыбная (лосось)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
	Рис отварной	110	3,1	4,6	8,3	127,82	7,70
	Компот из груш	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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 Домашняя	45	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Кефир	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
295	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,60
354	Сырники из творога	90	12,90	9,50	19,7	226,95	0,73
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	25	1,5	0,5	13,1	59,63	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,54	9,70	48,64	
392	Чай черный с сахаром	180	1,2	1,50	12,0	64,00	1,3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		
			66,2	75,4	300,4	2147,0	35,0