

11 января 2024 год

8

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							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	70	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
	Варенье	20	0,6	0,6	1,4	43,20	0,1
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Кофейный напиток с молоком	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Мандарин	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из квашенной капусты	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
157 (86)	Суп рыбный с пшеном	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
165	Каша гречневая	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
133	Сердце тушеное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
376	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,300
	Молоко Умница	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,3
	Дополнительный гарнир: огурцы консервированные	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
393	Чай зеленый с молоком	150	0,11		8,2	34,60	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 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)	
			43,3	39,6	177,7	1356,7	32,1

11 января 2024 год

8 **День:**
Неделя:

Сезон:

Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 45

О.В. Калдаева

Возрастная категория: 3-7 лет



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Варенье	30	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Мандарин	80	0,3	0,1	3,0	15,20	4,50
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
157 (86)	Суп рыбный с пшеном	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
165	Каша гречневая	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
305	Сердце тушеное в соусе	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
	Салат из квашеной капусты	60	0,80	4,10	2,8	42,20	27,00
376	Компот из сухофруктов	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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	
Полдник							
777 (с)	Печенье	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко Умница	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Дополнительный гарнир: огурец	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
393	Чай зеленый с молоком	180	0,15		9,50	40,10	2,50
	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 3, НЕДЕЛЯ 2 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		
			68,3	64,4	229,8		
						1955,0	64,9