

23 января 2024 года

17

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 (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Апельсин	120	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
14	Салат из консерв помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
87	Суп рыбный с пшеном	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
309	Птица тушеная	80	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
	Картофельное пюре	110	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
378	Кисель из вишни	150	0,0	0,0	22,0	126,50	9
	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							
776 (с)	Вафли	45	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом	60	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
	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 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			41,1	38,8	199,0	1412,4	43,3

23 января 2024 года

17

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 (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с сыром	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Апельсин	120	0,5	0,2	6,0	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
14	Салат из консерв помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
87	Суп рыбный с пшеном	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30
309	Птица тушеная	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
	Картофельное пюре	100	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50
378	Кисель из вишни	170	0,0	0,0	24,9	143,6	10,2
	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							
776 (с)	Вафли	45	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
401	Варенец	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
393	Чай с лимоном	180/10/7	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 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			61,8	58,9	270,7	1945,8	53,0