

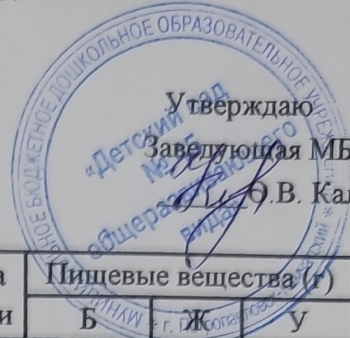
30 января 2024 г.

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)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	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	1,0
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
62	Борщ с мясом	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,5
29	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,2		26,0	110,20	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
741 (с)	Булочка Домашняя	60	3,7	6,5	30,1	196,10	2,30
	Йогурт	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
	Огурец консервированный	20	0,3	10,3	16,6	242,07	6,3
258	Шницель рыбный натуральный	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
	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	
393	Чай с лимоном	150	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 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		
			36,9	51,5	230,3	1652,1	49,0