

17 января 2024 год

13

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							
262 (к) I	Омлет натуральный	70	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Горошек зеленый	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,90
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
72	Борщ вегетарианский	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
282	Котлета мясная	50	6,2	5,8	4,0	115,90	
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
165	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,60
378	Компот из изюма	150	0,3	0,0	23,8	103,50	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							
741 (с)	Вафли	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
401	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
251	Сердце тушеное в соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
315	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
393	Чай с молоком	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 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			47,8	53,8	208,0	1564,4	65,3

17 января 2024 год

13

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 45
И. 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	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Горошек зеленый	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
72	Борщ вегетарианский	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
282	Котлета мясная	70	8,6	8,1	5,6	162,26	
	Соус сметанный	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
165	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
378	Компот из изюма	180	0,34	0,00	24,80	117,30	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							
741 (с)	Вафли	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
401	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
251	Сердце тушеное в соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
315	Макаронные изделия отварные	120	4,20	5,40	22,30	180,66	
393	Чай с молоком	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 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			63,2	69,3	250,6	1943,3	72,4