

12 января 2024 год

12 День:
Неделя:
Сезон:

Возрастная категория:

Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 45
Л.В. Калдаева



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Каша рисвая	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Мандарин	110	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с мясом (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,6	5,20
276	Жаркое по-домашнему	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
372	Компот из изюма	150	0,1	0,1	12,1	50,0	1,2
	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 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		
			26,5	30,4	134,9	1022,1	24,0

12 января 2024 год

12 День:
Неделя:
Сезон:

Возрастная категория:

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							
230	Каша рисовая	200	4,2	8,3	24,2	289,60	2,10
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Мандарин	110	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с мясом (185/15)	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
276	Жаркое по-домашнему	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
372	Компот из изюма	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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	(ккал)	С
			35,1	37,7	168,5	1324,1	27,2