

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 24 общеразвивающего вида»
Салина Л.Н.

04.04.2022

Возрастная категория 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к)1	Каша жидкая на молоке пшеничная	200	5,5	6,3	32,3	208,8	2,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
76	Рассольник ленинградский с мясом (180/20)	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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	
Полдник							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
75	Салат из кукурузы	60	4,55	2,7	3,2	129,0	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3 - 7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			64,5	77,6	259,9	2079,5	52,6