

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

24.03.2022

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							
230	Запеканка из творога	130	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	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	109,6	1,2
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
14	Салат из свежих помидоров с репчатым луком и растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
769(с)	Булочка «Домашняя»	70	5,2	9,1	42,1	277,0	0,00
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
342./273	Рагу из овощей с птицей отварной (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)