

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

30.03.2022

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	Вареники ленивые	135	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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
138 (к)1	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,8	10,2
468(с)	Оладья из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,3	1,5
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
372	Компот из плодов свежих (груши)	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	
Полдник							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Кефир	200	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
Ужин							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
302	Филе птицы тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,6	2,8	16,1	122,3	8,87
	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 3, НЕДЕЛЯ 4 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
			75,9	80,3	324,3	2324,8	46,0