

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

31.03.2022

Возрастная категория 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	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
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
382	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
	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	
<b>Полдник</b>							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>							
254	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	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	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>58,0</b>	<b>67,3</b>	<b>269,1</b>	<b>2154,9</b>	<b>47,1</b>