

23.03.2022

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

МБДОУ «Детский сад № 24 общеразвивающего вида»
Возрастная
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита ины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	130	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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
	Апельсин	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
35	Салат из свеклы и горошка с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
133 (с)	Суп картофельный с птицей (185/15)	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
408(к)	Печень говяжья тушенная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
206	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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							
786 (с)	Пряник	60	3,8	2,4	57,8	184,8	
	Варенец	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита ины (мг)
			Б	Ж	У		С
			74,7	73,1	282,7	2118,2	43,3