

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный	200	18,4	32,0	3,4	362,84	1,6
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 зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
75	Рассольник ленинградский с птицей (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	3,5	6,2	8,8	161,2	5,6
376	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							
	Пряник заварной	50	6,3	4,0	96,3	308,00	0,00
401	Ацидофилин	200	6,2	5,2	15,80	17,6	1,46
Ужин							
298/354	Голубцы ленивые с соусом (165/35)	200	16,9	14,5	32,4	347,6	8,9
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
	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	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
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		
			78,7	92,6	309,8	2226,1	52,7

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)							
4	День:	4					
	Неделя:	1					
	Сезон:	Ограниченный					
	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							
55	Каша жидкая на молоке (пшеница)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	5,5	0,1	49,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	6,2	13,0	118,00	5,60
315	Рис отварной	130	3,00	6,37	20,21	189,93	
408	Печень тушеная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,80
	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	
377	Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Ряженка	200	6,2	5,1	9,1	132,50	1,73
Ужин							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	6,9	5	74,40	4,00
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	13,8	12,6	18,0	355,8	4,6
	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	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
			52,1	60,3	273,5	1964,8	68,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
59	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	5,5	0,1	49,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
Завтрак2							
10-00	Нектар яблочно-морковный	100	0,1	0,1	12,6	56,00	3,0
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
302	Плов с птицей (цыпляты)	200	14,0	19,8	26,1	353,30	0,50
370	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							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
401	Варенец с лактулозой	200	5,8	4,9	8,9	134,66	1,73
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	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 лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг)
			57,0	81,2	262,2		С
						2244,2	51,0

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

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							
237	Запеканка из творога	140	21,1	17,7	15,8	350,84	0,33
783 (з)	Соус абрикосовый	30	0,12	0	16,40	75,63	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
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1,0	0,1	13,6	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
133	Суп картофельный с птицей (185/15)	200	4,0	6,5	18,2	92,0	9,80
406	Сердце тушеное с соусом	90	12,6	1,8	2,7	78,3	
315	Рис отварной	130	3,00	6,37	21,21	189,93	
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,0	32,2	132,24	7,80
	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	30	2,1	4,1	24,5	130,06	0,9
401	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин							
36	Салат из свеклы с огурцом	60	1,1	3,5	13,3	80,3	4,8
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	11,7	20,6	272,33	7,09
	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	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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
			75,1	61,8	262,6		1896,5

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
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							
54	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	2,6	2,1	3,2	40,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	5,5	0,1	49,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Какао с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
22	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с	60	0,60	5,50	1,70	48,60	6,80
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14	130,3	7,0
371	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	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							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
401	Йогурт фруктовый	200	5,9	5,2	20,6	154,0	1,46
Ужин							
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	13,8	11,0	18,0	355,8	4,6
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	50	0,50	0,06	2,00	8,76	5,00
	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	
378	Кисель из ягод (брусника)	180	0,00	0,00	26,3	152,0	10,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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
			61,6	67,4	282,2	2229,3	56,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 **День:** 1
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
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							
59	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Сыр полутвердый	15	2,6	2,1	3,2	40,00	0,1
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
75	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,4	9,2	8,2	156,8	7,2
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							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
401	Снежок	200	5,8	5,0	15,0	148,9	1,46
Ужин							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	7,8	2,8	7,4	115,12	0,12
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,1	7,2	18,3	137,56	3,20
	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	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 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
			70,0	69,7	268,5	2107,7	54,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

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							
233./351.	Сырники с морковью с соусом (110/20)	130	16,8	16,5	25,6	295,00	2,21
	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
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	4
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	7,8	14,1	116,82	1,21
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,90	0,6	19,70	112,80	10,20
255	Котлета рыбная	70	7,9	7,7	9,2	147,25	0,12
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,8	14	130,3	7,0
379	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,36	0,00	26,26	124,20	10,8
	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							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	70	5,0	6,2	39,0	219,80	0,5
401	Ряженка	200	6,2	5,1	9,1	132,50	1,73
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	5,5	5,0	78,55	4,3
298/354	Голубцы ленивые с соусом	200	16,9	20,7	32,4	347,6	8,9
	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	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 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
			61,1	60,9	273,2	1888,3	51,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
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							
215	Омлет натуральный	200	18,4	32,0	3,40	362,84	1,60
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	4
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
157	Суп рыбный по шведски (сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,3	4,50
406	Сердце тушеное с соусом	90	12,6	1,8	2,7	78,3	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,4	6,9	26,3	262,20	
370	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)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	42,6	204,17	0,11
401	Варенец с лактулозой	200	5,8	4,9	8,9	134,66	1,73
Ужин							
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем	200	11	10	30	241	16,7
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	50	1	3	2	40	0,3
	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	
380	Кисель из вишни	180	0,3	0,0	31,2	132,2	7,8
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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			67,8	66,4	263,1		1895,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
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							
237	Запеканка из творога	140	21,1	17,7	15,8	350,84	0,33
351	Соус абрикосовый	30	0,12	0	16,40	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
Завтрак2							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
	Икра из баклажанов	50	0,6	2,5	3,2	39,33	4,00
258	Зраза куринная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,9	173,30	1,04
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,6	5,5	9,8	151,06	9,10
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							
	Печенье	30	2,1	4,1	23,5	130,06	0,9
401	Ацидофилин	200	6,2	5,2	15,80	17,6	1,46
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	13,00	20,75	30,38	373,13	8,00
556	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,80	4,10	2,80	42,20	27,00
	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)
			Б	Ж	У		С
			75,2	80,2	274,5	2144,1	64,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
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							
58	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	5,5	0,1	49,3	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
282	Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные	140	4,9	6,4	26,1	210,75	
371	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	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							
	Вафли	30	1,4	2,8	30,8	110,53	0,9
401	Снежок	200	5,8	5,0	15,0	148,9	1,46
Ужин							
254	Филе трески запеченное	70	10,3	3,3	2,7	91,2	
319	Картофель в молоке	130	2,6	4,0	22,0	97,0	2,90
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	50	0,50	0,06	2,00	8,76	5,00
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 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
			57,5	61,7	266,5	1891,5	57,3

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
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							
215	Омлет натуральный	200	18,4	32,0	3,40	362,84	1,60
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
59	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
403	Плов с мясом	200	14,80	20,11	28,00	367,22	0,54
379	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,36	0,00	26,26	124,20	10,8
	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							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Молоко витаминизированное	200	5,7	6,4	9,4	120,00	16,11
Ужин							
336	Капуста тушеная	130	1,2	3,0	3,8	59,46	6,63
305	Биточки рубленные из птицы (цыплята)	70	7,40	8,20	6,80	126,70	0,97
	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	
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, 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
			72,0	95,8	253,6	2248,0	65,3

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 День: 2
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный
 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							
60	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	5,5	0,1	49,3	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
138 (к) III	Суп гороховый с птицей	200	4,10	8,0	15,2	188,0	5,30
406	Сердце тушеное в соусе	90	12,6	1,8	2,7	78,3	
204/317	Макаронные изделия отварные	140	4,9	6,4	26,1	210,75	
370	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							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
401	Кефир с лактулозой	200	6,2	5,7	8,2	131,1	1,73
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
354	Соус сметанный	25	0,37	1,39	1,9	19	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14	130,3	7,0
	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	
378	Кисель из ягод (брусника)	180	0,00	0,00	26,3	152,0	10,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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
			60,4	63,5	296,1		52,6

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный
 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	140	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	30	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	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
138 (к) I	Суп гороховый вегетарианский	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
315	Рис отварной	130	3,00	6,37	20,21	189,93	
373	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
401	Кефир	200	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
Ужин							
556	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,80	4,10	2,80	42,20	27,00
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	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
			73,7	76,7	302,3		52,0

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
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							
59	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	5,5	0,1	49,3	
	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
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
157	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
282	Шницель мясной	70	8,6	8,10	5,60	162,3	0,4
350	Соус молочный	25	0,8	3,30	2,30	34,0	0,4
151	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	3,1	7,20	18,80	137,5	4,4
369	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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							
777 (с)	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
401	Биокефир	200	5,3	4,9	8,0	130,88	1,73
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
254	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,20	5,9
	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	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
			61,5	75,8	263,0	2149,6	54,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,4	13,9	30,6	260,00	0,18
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
406	Сердце тушеное в соусе	90	12,6	1,8	2,7	78,3	
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14	130,3	7,0
382	Кисель из апельсинового сока	180	0,49	0,06	27,32	153,6	8,50
	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							
	Пряник заварной	50	6,3	4,0	96,3	308,00	0,00
401	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
231	Сырники из творога	160	20,0	19,6	14,8	324,80	0,36
783	Соус абрикосовый	35	0,12	0,00	16,40	75,63	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			70,2	69,5	355,5		
						2242,3	50,6

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	150	13,8	24,0	2,6	272,1	1,2
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,2	89,6	1,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,4	6,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,2	0,8	32,6	3,0
75	Рассольник ленинградский с птицей (180/20)	165	4,9	6,5	6,2	123,8	5,1
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,8	92,5	0,6
342	Рагу овощное	110	3,0	5,2	7,4	136,4	4,7
376	Компот из плодов (клюква)	150	0,1	0,0	12,6	52,9	7,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
	Пряник заварной	50	6,3	4,0	96,3	308,0	0,0
401	Ацидофилин	180	5,6	4,7	14,2	15,8	1,3
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (165/35)	160	13,5	11,6	25,9	278,1	7,1
61 (к)	Винегрет с сельдью	40	0,8	3,2	3,5	53,7	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
393	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	7,9	33,4	2,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			63,8	73,1	272,0	1836,8	43,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
54	Каша жидкая на молоке (овсяная)	160	4,1	7,8	20,8	220,6	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1	35,4	0,0
397	Какао с молоком	170	3,2	3,2	21,7	103,5	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,7	8,7
62	Борщ с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,6	5,5
304	Плов с птицей (цыпляты)	160	11,2	15,8	20,9	282,6	0,4
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,8	50,2	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,4	38,6	191,1	0,2
401	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,8	1,5
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,1	30,6	3,4
254	Филе трески запеченное	70	10,0	3,3	2,7	91,2	0,0
321	Пюре картофельное	110	2,2	4,7	11,8	110,3	5,9
375	Компот из ягод (жимолость)	150	0,5	0,2	14,0	60,7	9,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			54,0	64,6	219,2	1718,0	39,9

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	100	18,5	18,2	12,3	314,0	2,4
351	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,0	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,3	1,4	10,1	54,6	0,5
	Банан	80	1,3	0,4	20,0	94,0	8,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,0	2,9
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	165	3,4	6,6	12,5	155,1	4,4
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,9	5,6	2,9	112,4	1,0
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,6	5,8	22,3	221,9	0,0
373	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,1	0,1	12,1	51,9	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
770	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,9	213,4	0,0
401,00	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,3
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,9	28,1	18,0
206	Макаронные изделия отварные с сыром	170	10,5	11,8	26,0	221,0	0,2
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,3	10,0	53,3	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			71,3	73,3	247,7		2033,8

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)							
4	День:	4					
	Неделя:	1					
	Сезон:	Ограниченный					
	Возрастная категория:	1-3 года					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
55	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	4,1	4,7	24,2	156,6	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1	35,2	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,2	89,6	1,4
	Киви	50	0,3	0,0	4,1	23,6	30,0
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,0	2,5
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,2	4,2
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	165	5,0	5,1	10,7	97,4	4,6
315	Рис отварной	110	2,5	5,4	17,1	160,7	0,0
408	Печень тушеная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
377	Компот из плодов (вишня)	150	0,1	0,0	10,3	41,8	5,0
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	60	4,3	5,2	34,9	207,4	0,0
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,3	1,6
Ужин							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	4,6	3,0	49,6	2,7
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	160	11,0	10,1	14,4	284,6	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Мармелад	20	0,0	0,0	15,6	64,2	0,0
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0,0	20,7	86,3	3,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			42,0	46,7	226,1	1596,3	60,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист б)

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
57	Каша жидкая на молоке (рисовая)	160	3,4	6,6	19,4	231,7	1,7
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1	35,2	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
397	Какао с молоком	170	3,1	3,2	21,7	103,5	1,1
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
45	Винигрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,4	2,9
590 (ТИ)	Свекольник	165	3,5	3,1	11,6	84,6	4,5
295	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,1	1,9
354	Соус сметанный	15	0,2	0,8	1,1	11,4	0,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	4,7	11,8	110,3	6,0
371	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,6	0,2	20,9	88,8	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	27,8	173,2	0,1
401	Молоко витаминизированное	180	5,1	5,8	8,5	108,0	14,5
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,2	0,8	32,6	3,0
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,3	0,0
342	Рагу овощное	110	2,9	5,2	8,6	136,4	5,0
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,3	10,0	53,3	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг)
			55,1	60,9	217,2	1752,2	49,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,1	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,3	1,4	10,1	53,5	3,8
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,4	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,0	2,5
Обед							
22	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,4	4,5
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	165	5,4	7,2	13,9	106,6	5,2
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	6,8	2,5	6,5	100,7	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0,0	20,7	86,3	3,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
	Вафли	30	1,4	2,8	30,7	110,5	1,9
401	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,8	103,0	1,3
Ужин							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,6	2,7
294	Запеканка из печени с рисом	160	9,2	0,7	34,5	261,1	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
392	Чай с сахаром	160	1,1	1,4	10,7	56,9	1,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			57,2	62,8	227,2	1712,4	45,6

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
59	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,3	178,2	1,0
	Банан	80	1,3	0,4	20,0	94,0	8,0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1	35,2	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,2	89,6	1,4
Завтрак2							
10-00	Нектар яблочно-морковный	100	0,1	0,1	12,6	56,0	3,0
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,1	30,6	3,4
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,6	6,4
302	Плов с птицей (цыпляты)	160	11,2	15,8	20,9	282,6	0,4
370	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,3	0,0	20,8	84,8	4,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,3	2,7	27,5	155,4	2,2
401	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,2	1,6
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,2	4,2
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	160	7,8	16,6	9,1	239,6	4,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
392	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	8,4	35,6	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			46,1	63,7	217,7		1823,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	130	19,6	16,4	14,7	325,8	0,3
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0,0	10,9	50,4	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,3	1,4	10,1	54,6	0,5
	Мандарин	80	0,6	0,2	6,0	30,4	9,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1,0	0,1	13,6	56,0	3,0
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,5	0,7	30,4	1,3
133	Суп картофельный с птицей	165	3,3	5,4	15,0	75,9	8,1
406	Сердце тушеное с соусом	70	9,8	1,4	2,1	60,9	0,0
315	Рис отварной	110	2,5	5,4	17,9	160,7	0,0
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,2	0,0	26,8	110,2	6,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
	Печенье	30	2,1	4,1	24,5	130,1	0,9
401,00	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,0	2,2
Ужин							
36	Салат из свеклы с огурцом	40	0,7	2,3	8,9	53,5	3,2
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	11,0	9,4	16,5	217,9	5,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
393	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	8,4	35,6	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг)
			63,3	52,0	218,3		С
						1590,2	42,9

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
56	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,4	19,5	206,9	1,5
	Сыр полутвердый	100	17,3	14,0	21,3	266,7	0,4
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1	35,2	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
395	Какао с молоком	150	2,2	2,4	14,0	89,6	1,4
	Мандарин	80	0,6	0,2	6,0	30,4	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
22	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с	40	0,4	3,7	1,1	32,4	4,5
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	165	3,0	6,0	4,1	93,8	6,0
261	Тефтели рыбные с соусом (60/15)	65	4,8	5,1	6,8	92,5	0,6
321	Картофельное пюре	110	2,2	4,7	11,8	110,3	5,9
371	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,6	0,2	20,9	88,8	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	5,8	2,1	32,3	175,0	0,1
401	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,7	18,5	138,6	1,3
Ужин							
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	160	11,0	8,8	14,4	284,6	3,7
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	50	0,5	0,1	2,0	8,8	5,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
394	Кисель из ягод (брусника)	150	0,0	0,0	22,0	126,7	9,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			64,8	65,6	248,5	2033,4	42,0

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 **День:** 1
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
59	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,3	178,2	1,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Сыр полутвердый	10	1,7	1,4	2,1	26,7	0,0
397	Какао с молоком	100	1,9	1,9	12,8	60,9	0,7
	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47,0	5,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,0	0,1	12,6	56,0	3,0
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,7	8,7
75	Рассольник ленинградский с птицей	165	4,9	6,6	6,2	123,8	5,1
468 (с)	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,7	1,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	132,6	6,1
375	Компот из плодов (клюква)	150	0,1	0,0	12,6	52,9	7,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	60	4,9	1,7	30,3	156,5	0,2
401	Снежок	180	5,2	4,5	13,5	134,0	1,3
Ужин							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	6,8	2,5	6,5	100,7	0,1
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	2,9	6,6	16,9	127,0	3,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
392	Чай с сахаром	170	1,0	1,3	10,2	54,4	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг)
			55,8	55,2	215,6	1693,4	43,3

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
233./351.	Сырники с морковью с соусом (100/10)	110	14,2	14,0	21,7	249,6	1,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,3	1,4	10,1	54,6	0,5
	Груша	60	0,2	0,2	6,2	28,2	3,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,0	4,0
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	5,2	9,4	77,9	0,8
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,6	7,7
255	Котлета рыбная	60	6,8	6,6	7,9	126,2	0,1
321	Пюре картофельное	110	2,2	4,9	11,8	110,3	5,9
379	Кисель из ягод (черная смородина)	150	0,3	0,0	21,9	103,5	9,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	60	4,3	5,3	33,4	188,4	0,4
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,3	1,6
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,7	3,3	52,4	2,9
298/354	Голубцы ленивые с соусом	160	13,5	16,6	25,9	278,1	7,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
393	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	8,4	35,6	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
			49,8	49,0	218,7	1523,0	39,9

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,1	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,2	89,6	1,4
	Яблоко	100	0,4	0,5	10,7	51,3	5,5
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,0	4,0
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40	0,4	3,3	3,5	41,0	1,9
157	Суп рыбный по шведски (сайра)	160	2,4	4,2	11,8	112,3	3,6
406	Сердце тушеное с соусом	100	14,0	2,0	3,0	87,0	0,0
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,6	5,8	22,3	221,9	0,0
370	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,3	0,0	20,8	84,8	4,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	5,8	2,1	36,5	175,0	0,1
401	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,2	1,6
Ужин							
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем	170	9,4	8,6	25,4	204,5	14,2
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	30	0,5	1,8	1,3	24,2	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
380,00	Кисель из вишни	160	0,2	0,0	27,7	117,5	6,9
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			57,7	51,5	219,2		
						1551,9	43,5

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	130	19,6	16,4	14,7	325,8	0,3
351	Соус абрикосовый	20	0,1	0,0	10,9	50,4	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
397	Какао с молоком	180	3,0	3,1	20,7	98,6	1,1
Завтрак2							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,0	2,5
Обед							
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	165	1,2	1,6	8,0	108,6	3,2
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
258	Зрза куриная с омлетом и овощами	60	8,1	7,6	5,2	130,0	0,8
320	Овощи отварные с маслом сливочным	110	3,0	4,6	8,3	127,8	7,7
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0,0	20,7	86,3	3,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
	Печенье	30	2,1	4,1	23,5	130,1	0,9
401	Ацидофилин	180	5,6	4,7	14,2	15,8	1,3
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,5	6,4
556	Салат из квашеной капусты с яблоком	40	0,5	2,7	1,9	28,1	18,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
392	Чай с сахаром	160	1,1	1,4	10,7	56,9	1,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
			63,4	66,9	229,7	1786,1	48,8

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
58	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	150	3,9	7,6	23,3	229,4	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1	35,2	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,2	89,6	1,4
	Киви	50	0,3	0,0	4,1	23,6	30,0
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,5	0,7	30,4	1,3
590 (ТИ)	Свекольник	165	3,5	3,1	11,6	84,6	4,5
282	Шницель мясной	50	6,1	5,8	4,0	115,9	0,3
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	27,2	0,3
204/317	Макаронные изделия отварные	110	3,9	5,0	20,5	165,6	0,0
371	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,6	0,2	20,9	88,8	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
	Вафли	30	1,4	2,8	30,8	110,5	0,9
401	Снежок	180	5,2	4,5	13,5	134,0	1,3
Ужин							
254	Филе трески запеченное	60	8,8	2,8	2,3	78,2	0,0
319	Картофель в молоке	110	2,2	3,4	18,6	82,1	2,5
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	35	0,4	0,0	1,4	6,1	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
394	Чай с молоком с сахаром	160	1,3	1,5	10,8	58,2	0,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
			46,3	48,3	221,8	1533,5	51,8

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,1	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	19,2	91,3	1,0
	Яблоко	100	0,4	0,5	10,7	51,3	5,5
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,7	8,7
59	Борщ вегетарианский	160	2,5	5,0	8,9	147,5	8,9
403	Плов с мясом	160	11,8	16,1	22,4	293,8	0,4
379	Кисель из ягод (черная смородина)	150	0,3	0,0	21,9	103,5	9,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	60	4,3	5,2	34,9	207,4	0,0
401	Молоко витаминизированное	180	5,1	5,8	8,5	108,0	14,5
Ужин							
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	50,3	5,6
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,0	5,8	108,6	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
	Зефир	20	0,2	0,0	9,2	65,0	0,0
392	Чай с сахаром	170	1,0	1,3	10,2	54,4	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
			57,8	76,0	210,1	1830,1	53,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный
 Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	130	17,7	9,8	25,3	269,6	1,4
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,6	2,3	17,3	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,4	1,5	10,9	59,0	0,5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	165	3,4	6,6	12,5	155,1	4,4
277	Гуляш из говядины	90	13,4	12,5	34,6	308,4	3,2
315	Рис отварной	110	2,5	5,4	17,1	160,7	0,0
373	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,1	0,1	12,1	51,9	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
401	Кефир	180	4,8	4,6	7,7	98,6	1,4
Ужин							
556	Салат из квашеной капусты с яблоком	40	0,5	2,7	1,9	28,1	18,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	8,3	13,3	19,4	238,8	5,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
392	Чай с сахаром	160	1,1	1,4	10,7	56,9	1,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			63,8	65,4	262,3	1902,6	39,7

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
59	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,3	178,2	1,0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1	35,2	0,0
	Сыр полутвердый	10	2,5	2,6	3,2	40,0	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	19,2	91,3	1,0
	Мандарин	40	0,3	0,1	3,0	15,2	4,5
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,1	30,6	3,4
157	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	11,8	112,3	3,6
282	Шницель мясной	50	6,1	5,8	4,0	115,9	0,3
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	27,2	0,3
151	Картофель запеченный в сметанном соусе	110	2,6	6,1	15,9	116,4	3,7
369	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,7	9,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,0	0,7	10,4	52,7	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
Полдник							
777 (с)	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,7	30,3	158,6	0,0
401	Биокефир	180	4,8	4,4	7,2	117,8	1,6
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,2	4,2
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,3	0,0
342	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,2	5,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,4	10,5	47,7	0,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,5	9,7	48,6	0,0
393	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	7,9	33,4	2,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 1-3 года			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			50,4	60,6	213,9	1752,0	41,4

