«Согласовано»
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю

_____ ***Н.И. Жданова***

«22» 12 2016 год
М.П.

«Утверждаю»
Заведующая
МБДОУ «Детский сад №35»

_____ ***О.М. Тимченко***

«08» 01 2017 год
М.П.

Примерное меню
для организации питания воспитанников
муниципальных дошкольных образовательных
организаций с 12-часовым режимом функционирования

(возрастная группа: 3-7 лет, цикличность: 20 дней,
сезон ограниченный: с 1марта по 1 сентября)

Петропавловск-Камчатский
городской округ

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
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
76	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	120	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
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							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
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	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3 - 7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			64,5	**77,6**	**259,9**	**2079,5**	**52,6**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1

	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
	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 повидлом	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
254	Филе трески запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3	6,5
375	Компот из ягод (жимолость)	170	0,58	0,22	15,9	68,8	10,8
	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	64,5	**82,0**	**261,3**	**2114,2**	**50,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
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 овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,3
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	90	7,5	5,1	6,3	128,0	2,3
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	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							
	Пряник заварной	60	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и раститительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
595 (с)	Соус молочный с луком	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,6
317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			69,1	**73,0**	**310,2**	**2271,3**	**57,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшенная)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	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	2,8	17,0	107,50	1,70
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
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	5,8	13,0	118,00	5,60
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
	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	
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	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	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая**	**Витамины (мг)**

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
	58,6	62,6	272,9	2028,1	51,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 **День:** 5
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
231	Сырники из творога	90	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	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							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,10	160,71	
301	Птица тушеная	90	8,4	2,5	1,4	65,6	0,23
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	61,7	**64,0**	**233,6**	**1862,8**	**69,7**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-тическая	Витамины (мг)

рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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	109,60	1,20
	Мандарин	80	0,5	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,50	5,3	2,7	53,5	13,0
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
295	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3	6,5
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,6
	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							
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1
	Молоко витаминизированное	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
254	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
382	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	64,2	**78,6**	**271,6**	**2199,1**	**81,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0	16,40	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							

34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
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	277,00	0,00
	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
	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 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	70,8	**76,1**	**284,0**	**2160,9**	**51,2**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
190	Запеканка манная с плодами свежими	200	7,2	6,4	52,2	358,40	2,93
361	Соус клюквенный	30	0,016	0,006	4,0	15,6	1,20
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	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	2,8	17,0	107,50	1,70
Завтрак2							
10-00	Нектар яблочно-морковный	100	0,1	0	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
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
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							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05

	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
204/317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	90	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
	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 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			58,1	**60,4**	**288,9**	**2131,3**	**43,4**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 **День:** 4
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	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
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,0	31,2	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	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	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	180/10/7	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)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			68,1	**80,4**	**250,7**	**2174,6**	**50,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	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	2,8	16,8	107,50	1,70
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
36	Салат из свеклы с огурцом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
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
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,1	160,71	
376	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							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (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	
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 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			57,3	**80,9**	**271,5**	**2189,2**	**67,2**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 **День:** 1
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	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	

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
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
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	110	2,9	7,8	6,9	143,7	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
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и раститительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	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
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	

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)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	64,6	**71,6**	**293,2**	**2173,8**	**88,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12 **День:** 2
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
233./351.	Сырники с морковью с соусом (80/20)	100	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,7	9,2	147,25	0,12
322	Пюре катрофельно-морковное	110	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	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	3,9	39,0	219,80	0,5
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
320	Овощи отварные с маслом сливочным	110	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
	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

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)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	70,6	**64,3**	**249,5**	**1992,9**	**43,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	100	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.	10	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
	Мандарин	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 яблок 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
292	Макаронник с печенью	150	13,6	8,1	46,0	298,66	0,50
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)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
	Варенец с лактулозой	180	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)	115	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)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**

возрастная категория 3-7 лет	**74,7**	**73,1**	**282,7**	**2118,2**	**43,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	
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 персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	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							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко витаминизированное	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец	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)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	65,4	**66,6**	**287,1**	**2059,5**	**50,5**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
180	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
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	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
	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	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,8	8,38
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	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	
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)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	57,7	**57,8**	**284,8**	**1945,2**	**38,8**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	100	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
	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
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
59	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
304	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	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

	Кефир с лактулозой	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
30	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	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 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	68,3	**77,7**	**275,1**	**2168,3**	**35,5**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 **День:** 2
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
259 (к)	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.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
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
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3	6,5
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							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	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 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	61,3	**76,1**	**280,7**	**2100,3**	**41,8**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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)	Суп гороховый с птицей (185/15)	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
317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
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	180	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
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	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)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	75,9	**80,3**	**324,3**	**2324,8**	**46,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	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

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 (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	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
254	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	120	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	

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)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	58,0	**67,3**	**269,1**	**2154,9**	**47,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
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
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	19,00	0,37
319	Картофель в молоке	110	2,5	3,5	18	83,50	2,6
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							
747 (с)	Сосиска, запеченная в тесте	70	7,1	5,2	18,2	272,00	0,1
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							

231	Сырники из творога	90	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	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 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)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	69,2	**68,1**	**259,0**	**2054,4**	**39,7**

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	65,1	**71,9**	**275,5**	**2115,2**	**60,0**