

	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			64,5	82,0	261,3		

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
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, тушеная 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	

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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							

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 растительным 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)			Энергетическая 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)			Энергетическая 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 картофельно-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							

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
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)			Энергетическая 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)			Энергетическая 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

	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			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 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
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)	Вагрушка 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			61,3	76,1	280,7	2100,3	41,8

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)			Энергетическая 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			65,1	71,9	275,5	2115,2	60,0