Коротаева Елена Владимировна

Подписан: Коротаева Елена Владимировна
DN: ИНН=410101934861, СНИЛС=04770798295, E=mdou-11@pkgo.ru, C=RU, S=Камчатский край, L=Петропавловск-Камчатский, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА""", G=Елена Владимировна, SN=Коротаева, CN=Коротаева Елена Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-09-09 21:25:41
Foxit Reader Версия: 9.7.0

УТВЕРЖДЕНО **заведующий МАДОУ**
"Детский сад № 11" Е.В. Коротаева **приказ от 18.02.2022 г. № 20/5**

Примерное меню для организации питания воспитанников с 12-часовым режимом функционирования (возрастная группа: 1,5-3 года; цикличность: 20 дней; сезон ограниченный: с 1 марта по 1 сентября)

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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, запеченый	115	11,3	20,9	1,8	243,10	1,0
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Яблоко	95	0,34	0,43	10,1	56,4	5,19
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	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	60	4,4	4,7	6,28	85,7	0,55
342	Рагу овощное	110	2,8	4,7	7,8	136,9	5,18
375	Компот из плодов (клюква)	150	0,1	0	14,2	59,64	7,94
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	0,0
	Ацидофилин	170	4,9	4,1	13,6	95,5	1,24
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (114/16)	130	10,8	8,7	19,3	212,4	5,7
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с лимоном	170/7,9/4	0,12		9,3	39,20	2,5
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	55,6	**68,9**	**211,1**	**1776,11**	**46,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
397	Какао с молоком	170	3,17	3,3	21,3	103,65	1,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
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	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
62	Борщ с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
304	Плов с птицей (цыпляты)	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
372	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
254	Филе трески запеченое	60	8,6	2,8	2,3	78,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
375	Компот из ягод (черная смородина)	150	0,2	0,1	16,6	68,10	6,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			55,1	**65,8**	**219,7**	**1736,5**	**45,4**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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 запеченый	75	12,6	12,4	9,54	220,58	1,61
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,6	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,5422	9,72	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	155	1,13	1,24	9,61	55,16	0,52
	Банан	80	1,3	0,4	20	94	8
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
441 (с)	Говядина, тушеная с черносливом	70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,80
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,3	5,4	22,5	203,06	
372	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,1	0,1	12,1	50,00	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Пряник заварной	60	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и раститительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
595 (с)	Соус молочный с луком	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,3
317	Макаронные изделия отварные	110	3,9	5,0	20,5	165,00	
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			57,2	**60,4**	**265,5**	**1910,3**	**44,6**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	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	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10)	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
372	Компот из плодов (вишня)	150	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			48,9	**51,4**	**222,4**	**1677,1**	**42,9**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 **День:** 5
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 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	14,1	12,2	9,5	209,30	0,3
	Варенье	20	0,1	0,1	4,8	21,70	0,15
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Яблоко	100	0,66	0,010	8,20	47,20	6,00
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	8,0
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,1	1,6
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,7	2,9
281	Котлета мясная, запеченая с соусом молочным	60	6,2	7,7	5,9	139,50	0,3
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,9	5,6
376	Компот из свежих фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
315	Рис отварной	110	2,5	5,4	17,0	160,70	
301	Сердце говяжье тушеное в сметанном соусе	80	7,4	2,2	1,2	58,30	0,2
374	Компот из апельсинов	150	0,2	0,1	11,4	48,80	8,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	

	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 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			54,3	**55,0**	**197,8**	**1623,8**	**47,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 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)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
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	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
295	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,4	12,8	116,60	6,0
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,20	0,08
	Молоко витаминизированное	150	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
254	Филе минтая запеченое	60	6,4	2,9	4,3	85,71	0
342	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,4	129,80	5,0
382	Кисель из апельсинового сока	150	0,4	0,05	22,7	128,00	7,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	51,0	**61,1**	**218,3**	**1758,0**	**64,5**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 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	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,5	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	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	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,20
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1

284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	3,0	7,8	6,9	143,66	7,2
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом	50	0,3	3,8	1,4	75,75	8,3
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (110/15)	125	10,5	8,4	18,6	204,9	5,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
392	Чай с сахаром	170	1,1	1,4	10,4	59,44	1,2
	Мармелад	20	0,0	0,0	15,6	64,20	1,2

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	55,6	**58,1**	**240,4**	**1790,8**	**50,7**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 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	150	4,9	4,8	32,2	268,80	2,20
361	Соус клюквенный	15	0,008	0,003	2,00	7,80	0,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,5	2,7	16	99,4	1,6
	Банан	80	1,3	1,4	20	94,0	8,0
Завтрак2							
10-00	Нектар яблочно-морковный	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,60	4,3
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,60	7,50
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) витаминизированный	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,7
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04
	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
317	Макаронные изделия отварные	110	3,9	5,0	20,5	165,00	
441 (с)	Говядина, тушеная с черносливом	70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	47,3	**44,7**	**246,6**	**1788,6**	**45,2**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 **День:** 4
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

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

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченый	70	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	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	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Печенье	55	3,8	7,6	43,3	239,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
	Сердце тушеное с овощами и катрофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,50	15,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с лимоном	170/7/3,5	0,11		9,3	39,20	2,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			52,1	**62,0**	**218,7**	**1772,9**	**51,9**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	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	40	0,7	2,3	8,1	53,5	3,2
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (155/10)	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	8,4	5,5	5,20	129,3	
315	Рис отварной	110	2,5	5,4	17,0	160,70	2,42
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,3
Ужин							
342./273.	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,50	15,03
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	170	1,2	1,4	10,5	60,50	1,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая**	**Витамины (мг)**

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
	49,5	**55,2**	**229,6**	**1741,7**	**74,2**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 **День:** 1
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
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	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
468 (с)	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченые под соусом	110	3,0	7,8	6,9	143,66	7,2
375	Компот из плодов (клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	112,00	1,3
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и раститительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	11,1	17,0	22,8	303,46	6,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром 170	170	1,1	1,4	10,4	59,44	1,2

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
	52,1	**57,6**	**218,9**	**1732,5**	**70,9**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12 **День:** 2
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
233	Сырники	90	11,6	8,6	17,7	204,54	0,66
351	морковный соус	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,10
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	банан	80	1,3	0,4	20,0	94,00	8,0
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	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
76	Рассольник ленинградский с мясом	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
255	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
322	Пюре картофельно-морковное	110	1,3	4,45	11,1	84,3	6,0
378	Кисель из ягод (черная смородина)	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	40	1,4	2	2,6	31,40	3,2

309	Зраза куриная с омлетом и овощами	70	8,43	7,95	13,08	179,5	0,91
320	Овощи отварные с маслом сливочным	115	3,2	4,8	8,6	133,72	8,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			44,4	**47,3**	**207,6**	**1536,4**	**47,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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	115	10,7	18,4	1,9	209,09	1,0
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,87	0,10	71,42	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Мандарин	90	0,7	0,2	7	34,22	10,1
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	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3
133 (с)	Суп картофельный с птицей (155/10)	165	3,2	5,04	13,8	73,35	8,1
292	Макаронник с печенью	120	12,2	6,7	25,2	239,0	0,4
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,5	5,7	23,4	212,96	
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	1,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			65,0	**66,5**	**222,8**	**1823,0**	**40,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	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	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3

258	Шницель рыбный натуральный (треска)	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,8	6,4	14,3	116,38	2,75
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко витаминизированное	170	4,8	5,4	8,1	102,40	14,5
Ужин							
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,50	15,03
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
392	Чай с сахаром 170	170	1,1	1,4	10,4	59,44	1,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			50,5	**48,9**	**250,1**	**1667,0**	**56,8**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	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	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,9
282	Шницель мясной	50	6,2	5,8	4,0	115,90	0,2
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
204/317	Макаронные изделия отварные	110	3,9	5,0	20,5	165,00	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,2	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	160	4,6	3,8	12,8	89,60	1,2
Ужин							
302	Сердце говяжье, тушеное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	120,6	8,4
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	170	0,9	0,1	16,3	71,06	10,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			45,8	**48,5**	**241,3**	**1620,7**	**45,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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	115	10,8	18,4	2,0	209,1	1,0
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	170	3,2	3,3	21,3	103,65	1
	Киви	60	0,4	0,1	5,0	28,43	56
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
59	Борщ вегетарианский	170	2,6	5,2	9,3	156,63	9,5
304	Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,3	0,38
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,2	6,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,6	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Кефир с лактулозой	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
30	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	75,00	4,4
235	Пудинг из творога с изюмом запеченый	90	15,1	14,9	11,5	264,70	1,9
783 (з)	Соус абрикосовый	30	0,2	0	19,7	90,90	0,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,00	1,3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			58,8	**66,3**	**218,5**	**1849,3**	**89,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 **День:** 2
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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)	170	6,3	10,4	26,5	246,37	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,5	2,7	16	100,00	1,6
	Груша	100	0,3		10	47,50	5,0
Завтрак2							
10-00	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
148 (с)	Суп-лапша домашняя	160	1,4	2,4	10,1	60,2	0,30
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	60	8,9	6,1	6,98	118,9	0,15
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,4	12,8	116,60	6,1
376	Кисель из ягод (черная смородина)	150	0,30		23,80	103,50	9,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			46,8	**57,8**	**265,6**	**1841,6**	**45,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	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	3
Обед							
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
317	Макаронные изделия отварные	110	3,9	5,0	20,5	165,00	
372	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,1	0,1	12,1	50,00	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Кефир	160	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60
Ужин							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,1
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	11,1	16,9	22,9	306,12	6,4
392	Чай с сахаром	170	1,1	1,4	10,4	59,44	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			61,5	**74,6**	**274,8**	**2022,1**	**45,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	170	3,2	3,3	21,3	103,13	1
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	1,2
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
382	Кисель из апельсинового сока	150	0,4	0,05	22,7	128,00	7,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,800
	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
254	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,1
342	Рагу овощное	115	2,9	4,7	7,8	136,90	5,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с лимоном	170/7/3,5	0,12		9,3	39,26	2,5
	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 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
	51,5	58,1	217,4	1813,1	43,9

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 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 (125/5/20)	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Яблоко	100	0,4	0,5	10,7	51,28	5
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
72	Щи по-уральски с мясом (155/10)	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
255	Котлета рыбная (треска)	75	6,0	4,0	11,1	127,10	0,1
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
319	Картофель в молоке	110	2,56	3,4	18,6	82,1	2,56
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Пряник заварной	60	2,8	1,7	56,6	184,40	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
231	Сырники из творога	90	14,1	12,2	9,5	209,30	0,3
351	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,00	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,45	13,1	59,63	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,4	1,4	11,0	62,93	4,6
74	салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
	57,3	56,7	266,1	1710,5	38,6

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
	1060,2	1165,0	4653,2	35191,9	1034,7
	53,01178	58,2507	232,6604	1759,597	51,7325