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 21:27:17
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; цикличность 20 дней; сезон основной с 1 сентября по 1 марта)

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
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 (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
7	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное	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	87,50	1,4
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	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
590 (ТИ)	Свекольник	150	2,5	2,8	9,9	73,17	4,1
294	Запеканка из печени с рисом	130	4,3	5,4	28,1	171,05	1,6
	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	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Молоко обогащенное йодказеином	160	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	11,4	9,6	15,7	227,27	5,48
	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	180/7/3,5	0,12		9,8	41,57	2,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**

	44,4	**56,0**	**224,1**	**1599,3**	**43,7**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2

Неделя: 1

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	130	16,5	13,6	21,4	302,32	1,6
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	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (140/10)	150	3,3	5,7	11,0	140,18	4,0
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
342	Рагу овощное	120	3,1	4,9	8,2	142,85	5,5
375	Компот из ягод (черная смородина)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
401	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	10,3	8,2	13,2	267,85	3,4
	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	180/7/3,5	1,8	1,5	11,0	62,93	1,4
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			61,0	**59,4**	**224,1**	**1879,9**	**40,9**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3

Неделя: 1

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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 запеченный	130	12,8	23,6	2,0	276,59	1,1
	Дополнительный гарнир: горошек	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого	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	100	0,9	0,16	8,1	43,10	7
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
62	Борщ с мясом	150	6,1	7,6	4,5	88,23	5,0
119а	Сердце, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150	8,3	7,6	18,7	180,72	13,3
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Молоко витаминизированное	150	4,0	4,5	6,7	84,74	12,0
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
258	Шницель рыбный натуральный	60	6,8	2,4	6,3	90,90	0,1
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,9	14,0	127,65	6,7
	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	
393	Чай с лимоном	150	0,12	0,00	7,90	33,48	2,07

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	55,2	**68,1**	**193,6**	**1627,1**	**60,5**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4

Неделя: 1

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 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							
237	Запеканка из творога	130	19,6	16,5	14,7	333,33	0,3
360	Соус смородиновый	20	0,15	0,1	12,1	61,50	5,4
	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
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
304	Плов с птицей (цыпляты)	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Печенье	50	3,4	6,9	39,4	217,39	1,4
401	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	30,60	4,3
278	Бефстроганов из отварного мяса	60	6,7	3,2	1,6	63,82	0,5
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	4,7	5,9	24,6	222,22	
	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	52,44	3,8
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	66,9	**65,1**	**267,6**	**2093,7**	**47,6**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 **День:** 5

Неделя: 1

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	150	4,5	5,9	5,5	111,11	4,63
282	Шницель мясной рубленный	60	7,4	7,0	4,8	139,53	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,9	14,0	127,65	6,7
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
254	Филе минтая запеченное	60	6,4	2,9	4,3	85,71	0,00
342	Рагу овощное	120	3,1	4,9	8,2	142,85	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	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11	0,00	8,2	34,64	2,2

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	50,6	**60,9**	**211,6**	**1770,0**	**66,2**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1

Неделя: 2

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5

	Масло коровье сладкосливочное	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	87,50	1,4
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (140/10)	150	4,9	6,5	12,6	97,40	4,7
403 (к)	Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
375	Компот из ягод (черная смородина)	150	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
132	Макаронник с печенью	150	13,6	8,1	46,0	298,7	0,5
	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	
392	Чай с сахаром	180/7/3,5	1,2	1,5	11,0	62,93	1,4

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	54,0	**60,2**	**248,0**	**1802,7**	**36,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2

Неделя: 2

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	130	12,1	20,8	2,2	236,36	1,1
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	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	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
113 (к)	Борщ сибирский	150	2,8	3,5	4,8	123,96	5,91
261	Тефтели рыбные с соусом (50/10)	60	4,4	4,7	6,28	85,7	0,6
342	Рагу овощное	120	3,1	4,9	8,2	142,85	5,5
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	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							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
401	Кефир с лактулозой	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	11,1	17,0	22,9	306,12	6,0
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	30	0,5	1,8	1,3	24,39	0,19
	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	180	1,3	1,4	11,2	64,05	0,6
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	57,2	**67,8**	**232,2**	**1906,8**	**39,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3

Неделя: 2

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	130	21,9	21,6	16,5	382,35	2,8
	Варенье	20	0,6	0,6	1,4	43,20	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	180	1,2	1,4	11,0	62,93	4,6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8

Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	150	2,3	3,9	6,2	112,27	3,20
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	4,7	5,9	24,6	222,22	
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
376	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							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Молоко обогащенное йодказеином	150	4,0	4,5	6,7	84,74	2
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-	150	11,3	9,7	15,6	227,27	5,9
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
393	Чай с лимоном	180/7/3,5	0,13		9,8	41,57	2,6
	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 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			64,0	**65,3**	**203,1**	**1861,0**	**36,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 **День:** 4

Неделя: 2

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное	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	180	2,6	2,9	17	107,50	1,7

Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
133 (с)	Суп картофельный с птицей (140/10)	150	2,9	4,58	12,6	68,80	7,4
249	Филе трески, запеченное в омлете	60	7,2	4,7	4,9	111,1	0,7
336	Капуста тушеная	120	1,2	2,8	3,5	54,54	6,1
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							
	Вафли	50	2,3	4,7	51,5	185,18	1,4
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,35	1,3
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с	60	9,4	8,2	15,5	162,16	0,11
322	Пюре картофельно-морковное	120	1,4	4,85	12,1	92,3	8
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,3	1,4	11,2	64,05	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,81	14,6	73,17	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			47,7	**56,6**	**249,5**	**1681,6**	**45,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5

Неделя: 2

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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)	150	5,6	9,2	23,4	216,30	1,3
	Масло коровье сладкосливочное	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							

10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
304	Плов с птицей (цыпляты)	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
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	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
30	Салат из яблок с черносливом	40	0,4	0,2	11,6	49,80	2,9
233./351.	Сырники с морковью с соусом (115/15)	130	16,8	12,4	25,6	295,45	0,96
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,2	1,4	11,0	62,93	4,6
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
	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, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	59,1	**64,7**	**272,4**	**1937,9**	**36,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 **День:** 1

Неделя: 3

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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 запеченный	130	12,8	23,6	2,0	276,59	1,1
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	20	0,3	1,1	1,3	15,73	1,6
	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
	Груша	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							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (140/10)	150	4,8	4,3	9,6	87,20	4,26
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,52	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	120	3,3	8,5	7,5	157,89	7,9
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	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							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04
	Молоко витаминизированное	150	4,0	4,5	6,7	84,74	12,0
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
131	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,1
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,9	14,0	127,65	6,7
392	Чай с сахаром	150/7	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 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			58,0	**73,5**	**192,2**	**1720,7**	**63,7**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12 **День:** 2

Неделя: 3

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	130	16,5	13,6	21,4	302,32	1,6
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	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							

10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	150	4,9	6,5	12,6	97,4	4,72
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
372	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,1	0,1	12,1	50,0	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							
	Печенье	50	3,4	6,9	39,4	217,39	1,4
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,03	1,3
Ужин							
215	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,72	1,20
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
394	Чай с молоком с сахаром	180/7/3,5	1,3	1,4	11,2	64,05	0,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,81	14,6	73,17	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	65,8	**73,4**	**224,3**	**1902,7**	**30,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3

Неделя: 3

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							

22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
72	Щи по-уральски с мясом (140/10)	150	4,3	6,0	13,6	107,14	5,00
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	7,2	4,4	5,0	111,1	0,3
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	4,7	5,9	24,6	222,22	
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							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
401	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
282	Шницель мясной рубленный	60	7,4	7,0	4,8	139,53	
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
315	Рис отварной	120	2,7	5,9	18,7	176,47	
393	Чай с лимоном	180/7/3,5	0,13		9,8	41,57	2,6
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			51,7	**59,9**	**257,7**	**1899,2**	**60,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4

Неделя: 3

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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							
212	Лапшевник с творогом запеченный	130	10,4	12,4	23,9	240,74	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	180	1,2	1,4	11,0	62,93	4,6
	Мандарин	40	0,3	0,1	3,00	15,20	4,50
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
590 (ТИ)	Свекольник	150	2,5	2,8	9,9	73,17	4,1
119а	Сердце, тушеное в соусе с овощами и картофелем	150	8,3	7,6	18,7	180,72	13,30

376	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							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	9,8	15,6	22,8	283,01	6,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
392	Чай с сахаром	180/7/3,5	1,2	1,4	11,0	62,93	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,81	14,6	73,17	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			190,9	**52,3**	**218,8**	**1393,2**	**56,6**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5

Неделя: 3

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	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	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	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	150	2,66	5,41	3,75	85,22	5,45
255	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,9	14,0	127,65	6,7
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	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	50	3,2	2,0	48,5	156,25	
401	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
317	Макаронные изделия отварные	120	4,3	5,5	22,4	181,81	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	150	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
	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 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			46,9	**60,1**	**256,1**	**1775,1**	**36,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1

Неделя: 4

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,3	1,4	2,2	27,02	4,6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
135 (к)	Суп картофельный с мясными	150	1,1	1,6	8,1	99,33	2,9
148	Сердце тушеное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	4,7	5,9	24,6	222,22	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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
	Молоко обогащенное йодказеином	150	4,0	4,5	6,7	84,74	2

Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (135/15)	150	12,5	10,1	22,3	245,9	6,6
392	Чай с сахаром	180/7/3,5	1,2	1,4	11,0	62,93	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	48,0	**53,6**	**206,5**	**1672,2**	**32,2**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 **День:** 2

Неделя: 4

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	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 яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	3,1	7,0	15,6	127,65	3,00
378	Кисель из ягод (брусника)	150	0,0	0,0	22,0	126,50	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							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	20	0,3	1,1	1,3	15,73	1,6
215	Омлет натуральный	150	14,0	24,0	2,5	272,72	1,3
393	Чай с лимоном	180/7/3,5	0,13		9,8	41,57	2,6

	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	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	57,7	**65,7**	**229,2**	**1769,5**	**41,9**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3

Неделя: 4

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	130	19,6	16,5	14,7	333,33	0,3
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,50	0,1
	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
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (140/10)	150	3,3	5,7	11,0	140,18	4,0
131	Олальи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,1
320	Овощи отварные с маслом сливочным	120	3,4	5,0	9,1	139,53	8,4
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							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
401	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
295	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
595 (с)	Соус молочный с луком	20	0,3	1,2	1,6	21,5	0,4
317	Макаронные изделия отварные	120	4,3	5,5	22,4	181,81	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5

	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 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
	68,2	65,7	240,3	1999,4	46,0

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4

Неделя: 4

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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	1,5
	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
113 (к)	Борщ сибирский	150	2,8	3,5	4,8	124,0	5,91
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	7,2	4,4	5,0	111,11	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,9	14,0	127,65	6,7
375	Компот из ягод (черная смородина)	150	0,22	0,09	16,63	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	
Полдник							
782 (с)	Булочка "Янтарная"	50	2,5	4,8	20,3	146,30	0,4
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
304	Плов с птицей (цыпляты)	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
392	Чай с сахаром	180/7	1,2	1,5	12,0	64,00	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			47,8	**66,3**	**218,9**	**1825,7**	**42,4**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5

Неделя: 4

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	180	3,4	3,5	22,6	109,75	1,2
Завтрак2							
10-00	Сок яблочно-морковный	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
148 (с)	Суп-лапша домашняя	150	1,3	2,3	9,5	56,60	0,28
310	Суфле куринное	60	5,2	4,4	6,8	98,6	0,2
315	Рис отварной	120	2,7	5,9	18,7	179,1	
375	Компот из ягод (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							
	Печенье	50	3,4	6,9	39,4	217,39	1,4
401	Кефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,30
Ужин							
277	Гуляш из говядины	60	9,1	8,6	23,8	206,9	2,1
319	Картофель в молоке	120	2,79	3,73	20,3	90,2	2,79
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
392	Чай с сахаром	180/7/3,5	1,2	1,4	11,0	62,93	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая**	**Витамины (мг)**

ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
	46,7	58,8	257,7	1768,4	25,2

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
	59,9	59,9	220,2	1714,3	42