

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Основной
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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
7	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
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
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Итого за прием пищи:		485	14,10	26,61	70,40	588,50	9,12
Завтрак 2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,1	0	10,3	42	2,0
Итого за прием пищи:		100	0,1	0	10,3	42	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	50	0,17	4,37	0,92	45,47	4,5
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,20	3,74	14,10	102,50	5,50
294	Запеканка из печени с рисом	200	11,50	10,93	36,50	99,61	0,73
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	1,0	0,1	17,3	75,2	5,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,90	1,47	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		685	22,63	21,63	97,51	461,55	16,13
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,00	6,02	40,70	202,00	0,00
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,45	5,10	8,27	93,50	1,32
Итого за прием пищи:		250	10,45	11,12	48,97	295,50	1,32
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	50	0,3	4,4	1,6	46,0	5,1
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	11,7	18,5	272,33	7,1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,45	13,1	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,54	9,70	49,6348,64	
393	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
Итого за прием пищи:		495	17,26	17,09	52,41	418,03	14,69
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		2015	64,54	76,45	279,59	1805,58	43,26

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2

Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,9	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	109,60	1,20
	Яблоко	100	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<i>Итого за прием пищи:</i>		485	26,1	16,5	81,1	561,4	8,8
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42	0,8
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,1	0	10,3	42	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	50	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8	15,2	188,00	5,30
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	70	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
375	Компот из ягод (жимолость)	180	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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	
<i>Итого за прием пищи:</i>		685	21,37	25,13	79,73	700,26	28,12
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,50	9,44	36,00	249,00	0,19
401	Снежок	180	5,20	4,54	15,00	134,00	1,32
<i>Итого за прием пищи:</i>		250	9,70	13,99	51,00	383,00	1,51
Ужин							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<i>Итого за прием пищи:</i>		475	17,0	14,0	52,9	516,1	7,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет							
		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1995	74,24	69,61	275,06	2202,74	47,03

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 День: 3
Неделя: 1
Сезон: Основной
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							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	150	15,90	29,32	3,00	342,00	1,87
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	25	0,90	0,84	1,90	20,62	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Апельсин	100	0,92	0,17	8,08	43,00	0,56
Итого за прием пищи:		485	22,12	33,08	40,68	550,22	3,11
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	2,0
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	50	0,50	4,04	1,00	40,79	4,3
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	5,3
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,82	2,88	18,53	140,93	2,3
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,22	60,23	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	1,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		685	23,94	18,68	68,39	497,78	13,30
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,20	4,44	42,00	223,00	
	Молоко витаминизированное	180	5,06	5,68	8,27	105,08	1,32
Итого за прием пищи:		250	8,26	10,12	50,27	328,08	1,32
Ужин							
45	Винегрет овощной	50	0,8	4,1	2,8	42,2	28,0
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
350	Соус молочный	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,6
321	Пюре картофельное	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	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	
393	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
Итого за прием пищи:		505	15,66	21,63	66,32	535,10	33,37

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		2025	70,5	83,6	235,8	1954,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)	
4	<p>День: 4</p> <p>Неделя: 1</p> <p>Сезон: Основной</p> <p>Возрастная категория: 3-7 лет</p>

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

237	Запеканка из творога	150	22,7	19,0	17,0	375,9	2,1
360	Соус смородиновый	25	0,18	0,12	15,12	76,87	5,70
	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
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Итого за прием пищи:		485	29,6	23,4	84,7	733,4	17,5

Завтрак 2

10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8

Обед

20	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,7	2,6	7,0	40,63	21,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	8,3	4,0	2,1	78,65	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,4	6,9	26,3	262,24	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	24,8	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,0	15,6	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,5	13,1	59,63	
Итого за прием пищи:		685	25,5	18,7	103,1	764,8	29,5

Полдник

	Печенье	70	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Итого за прием пищи:		250	7,9	10,8	42,4	312,9	2,9

Ужин

13	Салат из свежих огурцов с зеленью и	50	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
304	Плов с птицей (цыпляты)	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
	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	64,20	4,60
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
Итого за прием пищи:		495	17,53	24,83	69,28	601,44	10,15

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	2015	80,61	77,77	309,74	2454,50	60,81

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 День: 5
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

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

Завтрак

262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	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	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	100	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Итого за прием пищи:		485	15,5	26,1	73,6	619,0	33,3
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	50	0,9	5,9	5	74,40	4,00
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	70	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
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	
Итого за прием пищи:		685	21,28	25,60	84,81	708,89	23,98
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,6	185,20	0,00
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Итого за прием пищи:		250	9,5	6,8	41,8	304,4	1,6
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	50	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
342	Рагу овощное	130	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	0,15		9,50	40,10	2,50
Итого за прием пищи:		475	15,3	17,0	46,8	475,4	12,4
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1995	61,73	75,48	257,36	2149,73	72,04

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы)	150	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	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	100	0,6	0,2	6	30,40	9,0

Итого за прием пищи:		470	11,4	22,0	69,8	593,7	12,7
-----------------------------	--	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,1	10,1	43,00	2

Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
403 (к)	Плов с мясом	200	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,26	0,11	17,80	81,72	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	
Итого за прием пищи:		685	24,75	32,87	90,21	770,36	22,81

Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,0	35,3	182,56	3,6
401	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Итого за прием пищи:		250	11,0	6,6	53,8	321,2	4,9

Ужин							
61 (к)	Винегрет с сельдью	50	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	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 за прием пищи:		475	16,47	17,46	64,97	493,41	22,27

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1980	64,02	79,04	288,88	2221,64	64,70

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)							
7	День:	2					
	Неделя:	2					
	Сезон:	Основной					
	Возрастная категория:	3-7 лет					

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

Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	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	109,60	1,20
	Груша	100	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Итого за прием пищи:		485,00	16,70	21,64	54,61	447,14	11,62

Завтрак 2							
10-00	Сок яблочный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,0	13,3	56,00	3

Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	50	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73

342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
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	
Итого за прием пищи:		685	18,33	21,41	88,24	748,27	22,71
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
401	Кефир с лактулозой	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Итого за прием пищи:		250	12,40	7,59	45,10	322,17	1,67
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
Итого за прием пищи:		470	15,29	20,92	75,93	559,17	7,12

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
		Б	Ж	У		
		1990	63,12	71,56	277,18	2132,76

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 День: 3
Неделя: 2
Сезон: Основной
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	150	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Варенье	40	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	40	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
Итого за прием пищи:		430	20,40	18,15	40,56	460,82	6,60
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,10	0,00	10,30	42,00	2,8
Итого за прием пищи:		100	0,10	0,00	10,30	42,00	2,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	50	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
305	Биточки рубленые из птицы (цыпленка)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37

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	
Итого за прием пищи:		710	21,50	28,05	94,50	780,59	22,64

Полдник

777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Итого за прием пищи:		250	10,50	9,80	42,90	321,80	2,21

Ужин

319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Дополнительный гарнир: огурец	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	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	
Итого за прием пищи:		475	17,17	12,76	51,48	424,20	12,09

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1965	69,67	68,76	239,74	2029,42	46,34

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Основной

Возрастная категория: 3-7 лет

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

Завтрак

262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	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	2,9	17,0	107,5	1,70
	Апельсин	100	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Итого за прием пищи:		485	14,40	21,71	70,20	606,64	11,10

Завтрак 2

10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	10,1	43	5

Обед

622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	50	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей (185/15)	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
249	Филе трески, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
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	

Итого за прием пищи:		685	19,01	21,06	80,73	553,89	25,22
Полдник							
	Вафли	70	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Итого за прием пищи:		250	7,30	8,60	54,24	287,00	2,86
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом (80/5)	70	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
322	Пюре картофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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 за прием пищи:		475	19,2	18,7	67,9	476,4	7,3

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1995	60,39	70,16	283,20	1966,98	51,48

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 День: 5
Неделя: 2
Сезон: Основной
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

259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	150	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	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
	Яблоко	100	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Итого за прием пищи:		470	14,10	24,94	81,70	604,40	8,76

Завтрак 2

10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,10	12,60	56,00	5

Обед

564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	50	0,92	2,92	10,17	66,92	2,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,60	7,30	5,00	113,64	6,50
304	Плов с птицей (цыпляты)	200	14,75	15,75	20,90	284,60	4,1
375	Компот из ягод (жимолость)	180	4,14	8,82	27,98	262,98	8,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	0,12	0,03	4,18	17,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,45	0,84	13,00	65,92	
Итого за прием пищи:		685	25,98	35,66	81,23	811,80	21,40

Полдник

767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Итого за прием пищи:		250	10,60	10,72	56,50	345,50	1,32

Ужин

30	Салат из яблок с черносливом	50	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
233./351.	Сырники с морковью с соусом	150	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73

1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
	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 за прием пищи:		445	18,13	12,43	81,28	539,12	8,95
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09. по 01.03), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1950	69,21	83,85	313,31	2356,83	45,43

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	150	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Груша	100	0,30	0,00	10,30	47,50	5,00
Итого за прием пищи:		485	15,67	23,58	41,62	439,76	8,46
Завтрак 2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	1,00	0,10	13,30	56,00	3,00
Итого за прием пищи:		100	1,00	0,10	13,30	56,00	3,00
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	70	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		685	20,14	20,86	77,93	599,65	35,42
Полдник							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко витаминизированное	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Итого за прием пищи:		250	9,90	8,94	43,90	293,00	14,55
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и	50	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
305	Биточки рубленые из птицы (цыпленка)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
355	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,30	6,50
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30

	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	
Итого за прием пищи:		505	14,67	22,14	59,43	498,04	14,27
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		2025	61,38	75,62	236,18	1886,46	75,70

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12
День: 2
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Итого за прием пищи:		485	26,30	15,71	83,30	596,90	11,30
Завтрак 2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,0	10,3	43,00	1
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	50	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
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	
Итого за прием пищи:		685	24,00	25,09	81,43	711,88	14,60
Полдник							
	Печенье	70	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Итого за прием пищи:		250	8,70	10,80	43,40	314,30	2,86
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	10,8	10,1	6,92	243,3	1,04
394	Чай с молоком с сахаром	200	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	
Итого за прием пищи:		470	17,28	17,21	39,90	502,99	11,14

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1990	76,68	68,81	258,33	2169,08

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 День: 3
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	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	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	100	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Итого за прием пищи:		485	15,93	22,45	79,90	552,00	33,40
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	5
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	10,1	43,00	5
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	50	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
72	Щи по-уральски с мясом	180	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
282	Биточки мясные рубленые	70	8,6	8,1	5,6	162,26	
355	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	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	
Итого за прием пищи:		695	24,71	31,10	104,31	874,67	24,07
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
401	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Итого за прием пищи:		250	8,00	8,60	49,20	340,80	1,75
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	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	
Итого за прием пищи:		475	15,75	13,08	57,23	451,18	5,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет		Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	
		2005	64,89	75,33	300,74	2261,66	69,52

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 День: 4
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		

Завтрак

212	Лапшевник с творогом запеченный	150	8,8	10,5	20,2	200,81	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	64,20	4,60
	Яблоко	100	0,40	0,50	11,80	56,40	6,0
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>460</i>	<i>13,60</i>	<i>13,65</i>	<i>59,75</i>	<i>400,51</i>	<i>10,72</i>

Завтрак 2

10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>100</i>	<i>0,10</i>	<i>0,00</i>	<i>10,30</i>	<i>42,00</i>	<i>0,80</i>

Обед

562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с	50	0,45	5,7	2,1	83,1	11,30
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
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	
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>685</i>	<i>19,58</i>	<i>13,78</i>	<i>78,29</i>	<i>521,87</i>	<i>36,47</i>

Полдник

769 (с)	Булочка "Домашняя"	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,00
401	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>250</i>	<i>10,50</i>	<i>13,70</i>	<i>60,64</i>	<i>415,60</i>	<i>1,32</i>

Ужин

291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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	
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>470</i>	<i>14,82</i>	<i>19,17</i>	<i>59,75</i>	<i>474,27</i>	<i>10,20</i>

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
		1965	58,60	60,29	268,73	1854,26	59,51

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15	День:	5
	Неделя:	3
	Сезон:	Основной
	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

262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	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	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	100	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Итого за прием пищи:		485	14,90	25,81	75,90	649,70	9,80

Завтрак 2

10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0	10,3	42	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0	10,3	42	0,8

Обед

14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	50	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	180	3,6	7,3	5	113,6	7,30
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
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	
Итого за прием пищи:		690	19,59	27,80	84,06	702,26	21,89

Полдник

	Пряник заварной	70	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Итого за прием пищи:		250	9,40	7,10	73,60	288,30	1,32

Ужин

295	Рулет мясной	70	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	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 за прием пищи:		475	18,16	18,47	66,73	523,73	9,09

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09. по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	2000	62,15	79,18	310,59	2206,00	42,90

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16	День:	1
	Неделя:	4

Сезон: Основной
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Яблоко	100	0,40	0,50	11,80	56,40	6,0
Итого за прием пищи:		470	9,10	19,25	63,85	560,20	12,70
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	50	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
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	
Итого за прием пищи:		685	24,35	20,89	91,05	773,31	12,50
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Итого за прием пищи:		250	9,50	8,30	40,60	290,30	4,80
Ужин							
61 (к)	Винегрет с сельдью	50	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	200	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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	
Итого за прием пищи:		475	17,17	17,54	62,73	496,32	11,80
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
		1980	60,62	66,08	268,33	2163,14	43,80

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 День: 2
 Неделя: 4
 Сезон: Основной
 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							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	150	5,55	9,15	23,40	148,40	1,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	1,80	140,40	1,80	1276,20	
	Мандарин	100	1,47	1,61	9,44	59,72	1,70
Итого за прием пищи:		460	11,76	152,17	50,24	1563,42	3,26
Завтрак 2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,0	13,3	56,0	2,5
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	50	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	70	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
378	Кисель из ягод (брусника)	180	0,0	0,0	24,9	143,6	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	
Итого за прием пищи:		685	24,77	26,66	92,89	766,49	30,24
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
401	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Итого за прием пищи:		250	10,90	6,40	43,34	303,76	1,74
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом	70	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	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	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
Итого за прием пищи:		465	12,24	13,00	64,41	477,71	8,63
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1960	60,07	198,24	264,18	3167,39	46,37

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	150	15,1	12,6	11,3	250,64	0,25

783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	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
	Груша	100	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Итого за прием пищи:		485	21,12	16,95	72,67	569,27	8,07
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,00	5,30
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,70	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	
Итого за прием пищи:		685	20,31	26,48	92,53	770,80	40,95
Полдник							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	70	5,0	3,9	39,0	219,80	0,5
401	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Итого за прием пищи:		250	10,20	8,40	54,00	353,80	1,82

Ужин

305	Биточки рубленые из птицы (цыпленка)	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	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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 за прием пищи:		480	16,72	18,12	68,23	518,31	4,63
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
		2000	68,45	69,95	297,73	2254,19	56,27

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4
Сезон: Основной
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							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы)	150	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Итого за прием пищи:		470	11,00	20,95	78,95	614,00	14,60

Завтрак 2

10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0,0	10,3	42,0	2,0

Обед

22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	50	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,26	0,11	17,80	81,72	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	
Итого за прием пищи:		685	21,17	22,07	73,51	672,25	29,30

Полдник

782 (с)	Булочка "Янтарная"	70	3,5	6,7	28,4	206,00	0,6
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Итого за прием пищи:		250	9,10	11,32	36,60	325,20	2,16

Ужин

12	Салат из кукурузы	50	4,55	2,7	3,2	129,00	1,20
290	Пудинг из говядины	70	9,9	5,1	3,1	131,0	0,14
324	Пюре морковное	130	2,2	4,6	9,0	85,4	5,10
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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	
Итого за прием пищи:		465	20,82	14,94	50,13	517,67	7,74

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09. по 01.03.), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1970	62,19	69,28	249,49	2171,13

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
Неделя: 4
Сезон: Основной
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

262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	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	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
Итого за прием пищи:		455	14,00	22,04	66,50	557,14	2,60

Завтрак 2

10-00	Сок яблочно-морковный	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,1	0,0	10,3	42,0	5,0
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	50	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,00	12,63	75,26	0,38
310	Суфле куриное	70	6,5	5,5	7,9	125,5	0,25
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
375	Компот из ягод (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	
<i>Итого за прием пищи:</i>		685	16,23	21,33	85,94	638,04	13,03
Полдник							
747 (с)	Сосиска, запеченная в тесте	70	7,10	5,20	18,20	212,30	0,1
401	Кефир	180	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
<i>Итого за прием пищи:</i>		250	12,40	10,34	26,80	321,80	1,66
Ужин							
277	Гуляш из говядины	70	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
319	Картофель в молоке	130	2,5	3,5	18	83,50	2,6
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,6	
<i>Итого за прием пищи:</i>		470	21,82	19,97	92,23	602,83	10,00
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
		1960	64,55	73,69	281,77	2161,82	32,29
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
		1989	65,88	79,64	274,79	2178,47	52,66

