

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5-3 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)	130	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 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	87,50	1,4
	Нектарин	95	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Итого за прием пищи:		417	11,38	20,44	56,09	459,94	8,50
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	30	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	150	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	160	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5
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	
Итого за прием пищи:		530	10,35	13,10	72,32	427,26	16,60
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,94	4,30	29,10	171,45	2,10
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,30	4,80	7,10	90,00	2,00
Итого за прием пищи:		200	8,24	9,10	36,20	261,45	4,10
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	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	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	0,11		8,2	34,60	2,2
Итого за прием пищи:		420	14,82	14,10	45,46	401,51	12,80
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1667	44,89	56,75	220,37	1592,16	44,00

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	130	15,6	8,5	21,9	237,60	1,30
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	95	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Итого за прием пищи:		415	20,6	13,1	65,0	454,2	8,4
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0	10,3	42	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	30	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	150	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	50	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
375	Компот из ягод (жимолость)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	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 за прием пищи:		530	15,91	17,10	60,52	535,94	22,41
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	50	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
401	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Итого за прием пищи:		200	8,20	11,80	42,80	322,40	1,30
Ужин							
	Икра из кабачков	40	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
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	
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
Итого за прием пищи:		400	15,6	12,9	45,6	470,8	7,4
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет							
		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1645	60,43	54,95	224,26	1825,42	40,31

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5-3 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	130	9,38	17,80	1,90	105,40	1,27
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	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	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Апельсин	95	0,87	0,16	7,68	40,85	0,56
Итого за прием пищи:		415	13,66	20,30	30,10	264,59	5,23
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	30	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
62	Борщ с мясом	150	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Итого за прием пищи:		530	18,30	14,60	51,12	379,14	17,80
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	50	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Молоко витаминизированное	150	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Итого за прием пищи:		200	7,04	8,10	44,90	280,20	12,97
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	50	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	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	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
Итого за прием пищи:		440	12,00	13,60	51,62	402,04	11,30

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

1685	51,5	56,7	187,8	1369,0	49,3
------	------	------	-------	--------	------

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5-3 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	130	19,6	16,4	14,7	325,8	2,1
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	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<i>Итого за прием пищи:</i>		420	24,8	19,9	70,5	617,4	16,9
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,4	1,6	4,2	24,38	21,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	3,80
278	Бефстроганов из отварного мяса	50	6,0	2,8	1,5	56,18	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,6	5,8	22,3	221,89	
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0,0	20,7	86,33	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<i>Итого за прием пищи:</i>		530	18,9	14,0	78,9	588,7	29,5
Полдник							
	Печенье	50	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<i>Итого за прием пищи:</i>		200	7,4	9,9	41,2	290,1	2,6
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и	40	0,2	2,9	1	30,60	4,3
304	Плов с птицей (цыпляты)	160	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
	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
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
<i>Итого за прием пищи:</i>		410	14,37	19,80	58,62	507,24	8,48

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1660	65,53	63,54	259,51	2045,48	58,28

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5-3 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 (из хлопьев овсяных)	130	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 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	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Киви	95	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Итого за прием пищи:		417	12,3	20,0	56,9	475,8	32,6

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	30	0,6	3,9	3	49,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	150	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	50	5,4	3,1	4,2	89,82	1,8
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Итого за прием пищи:		530	16,16	19,31	65,35	546,66	20,60

Полдник

738	Пирожок печеный с яблоком	50	2,8	1,5	24,0	132,29	0,00
	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Итого за прием пищи:		200	7,1	5,2	30,7	230,3	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	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	180	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2

<i>Итого за прием пищи:</i>	420	<i>10,8</i>	<i>10,5</i>	<i>39,0</i>	<i>350,2</i>	<i>10,3</i>
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	<i>1667</i>	<i>46,48</i>	<i>55,09</i>	<i>202,26</i>	<i>1645,03</i>	<i>65,60</i>

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	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)	130	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	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	87,50	1,4
	Мандарин	95	0,3	0,1	3	15,20	4,5
<i>Итого за прием пищи:</i>		402	<i>8,0</i>	<i>16,1</i>	<i>47,4</i>	<i>415,9</i>	<i>7,4</i>
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	<i>0,4</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>43,00</i>	<i>2</i>
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	30	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	150	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
403 (к)	Плов с мясом	160	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 из муки пшеничной первого сорта	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<i>Итого за прием пищи:</i>		530	<i>19,85</i>	<i>26,09</i>	<i>71,35</i>	<i>601,34</i>	<i>18,68</i>
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
<i>Итого за прием пищи:</i>		200	<i>8,3</i>	<i>5,1</i>	<i>40,5</i>	<i>243,4</i>	<i>3,7</i>
Ужин							
61 (к)	Винегрет с сельдью	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	160	9,4	8,6	21,2	204,5	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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<i>Итого за прием пищи:</i>		420	<i>13,61</i>	<i>14,05</i>	<i>56,12</i>	<i>415,04</i>	<i>19,23</i>

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1652	50,14	61,48	225,46	1718,72

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Основной
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

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

Завтрак

215	Омлет натуральный	130	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	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	95	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Итого за прием пищи:		415,00	14,54	20,04	42,03	385,06	9,70

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	30	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
113 (к)	Борщ сибирский	150	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
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	
Итого за прием пищи:		545	13,64	16,00	67,08	578,84	18,05

Полдник

786 (с)	Булочка "Творожная"	50	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
Итого за прием пищи:		200	10,40	5,80	38,30	270,00	1,39

Ужин

291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
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:		425	14,06	18,85	68,22	509,64	5,92

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1685	53,04	60,69	228,93	1799,54	38,06

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

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

Завтрак

235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Варенье	30	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	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
<i>Итого за прием пищи:</i>		370	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
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,10	0,00	10,30	42,00	2,8

Обед

559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	30	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	150	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	50	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	
<i>Итого за прием пищи:</i>		545	16,71	21,20	70,19	620,14	17,34

Полдник

777 (с)	Булочка "Алтайская"	50	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,3	4,8	7,1	90,00	2
<i>Итого за прием пищи:</i>		200	7,90	9,30	36,60	275,50	2,01

Ужин

319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,3
	Дополнительный гарнир: огурец	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
393	Чай с лимоном	180	0,15		9,50	40,10	2,50
	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 за прием пищи:	410	14,94	11,23	46,38	379,91	11,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1625	60,05	59,87	204,03	1778,37	40,04

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Основной

Возрастная категория: 1,5 - 3 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	10	2,6	2,1	3,2	40,00	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:		480	13,20	19,91	68,60	586,64	11,06
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	30	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
133 (с)	Суп картофельный с птицей	150	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1
249	Филе трески, запеченное в омлете	50	6,6	4,3	4,5	101,6	0,6
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
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	
Итого за прием пищи:		530	13,91	16,74	61,37	432,39	21,40
Полдник							
	Вафли	50	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Итого за прием пищи:		200	6,40	7,90	52,90	266,80	2,60
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом	70	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
322	Пюре картофельно-морковное	120	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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 за прием пищи:		475	18,7	18,6	64,7	462,4	7,3

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1785	52,75	63,25	257,69	1791,24	47,36

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 День: 5
Неделя: 2
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

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

Завтрак

259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	130	5,6	9,2	23,4	216,30	1,3
	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
	Яблоко	95	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Итого за прием пищи:		405	10,41	20,94	63,82	483,24	8,30

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	30	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)	160	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
375	Компот из ягод (жимолость)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	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 за прием пищи:		530	19,61	21,00	77,62	582,64	18,58

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
Итого за прием пищи:		200	8,20	7,90	41,10	255,45	3,20

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	130	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 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 за прием пищи:		410	17,50	12,24	72,27	500,19	8,23

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09. по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1645	56,12	62,18	267,41	1877,52	43,31

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 День: 1
 Неделя: 3
 Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5-3 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	130	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	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	95	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<i>Итого за прием пищи:</i>		415	13,84	22,34	32,62	393,07	8,00

Завтрак 2

10-00	Сок яблочный осветленный	100	1,00	0,10	13,30	56,00	3,00
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	1,00	0,10	13,30	56,00	3,00

Обед

20	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	150	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	50	4,8	2,1	5,7	76,52	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
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	
<i>Итого за прием пищи:</i>		530	15,77	16,83	59,32	479,36	26,45

Полдник

738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	50	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04
	Молоко витаминизированное	150	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
<i>Итого за прием пищи:</i>		200	8,30	7,70	37,50	248,60	12,84

Ужин

13	Салат из свежих огурцов с зеленью и	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
305	Биточки рубленные из птицы (цыплята)	50	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
355	Соус сметанный с томатом	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Итого за прием пищи:		435	12,61	18,45	52,42	429,54	12,74
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1680	51,52	65,42	195,16	1606,57	63,03

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12 **День: 2**
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	130	17,1	8,5	23,2	270,30	1,28
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	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	95	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Итого за прием пищи:		415	22,81	13,04	72,72	541,04	11,08
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	30	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	150	5,4	7,2	13,9	106,6	5,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	160	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	
Итого за прием пищи:		530	18,21	19,30	62,32	542,34	12,20
Полдник							
	Печенье	50	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Итого за прием пищи:		200	7,40	9,90	41,90	293,10	2,60
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
394	Чай с молоком с сахаром	180	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
	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 за прием пищи:		405	13,90	23,34	37,77	453,56	13,70
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет							
	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
		Б	Ж	У		С	
	1650	62,72	65,59	225,01	1873,04	40,38	

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 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 (пшеничная)	130	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 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	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Киви	95	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Итого за прием пищи:		412	11,41	15,75	60,09	408,84	32,76
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	30	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
72	ПЦи по-уральски с мясом	150	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
282	Биточки мясные рубленые	50	6,2	5,8	4,0	115,90	
355	Соус сметанный с томатом	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
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	
Итого за прием пищи:		545	18,41	23,10	86,12	673,37	19,24
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	50	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
401	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Итого за прием пищи:		200	7,00	7,00	43,80	285,20	1,47
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3

315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
393	Чай с лимоном	180	0,15		9,50	40,10	2,50
	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 за прием пищи:		420	11,96	11,30	51,12	404,24	5,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1677	49,28	57,25	251,23	1814,65	63,67

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
212	Лапшевник с творогом запеченный	130	8,8	10,5	20,2	200,81	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	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	95	0,40	0,50	11,80	56,40	6,0
Итого за прием пищи:		425	13,60	13,65	59,75	400,51	10,72
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,10	0,00	10,30	42,00	0,80
Обед							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с	30	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
590 (ТИ)	Свекольник	150	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
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	
Итого за прием пищи:		530	15,80	10,30	62,07	412,35	29,38
Полдник							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,30
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,0	1,10
Итого за прием пищи:		200	8,08	10,20	45,30	309,10	3,40
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Итого за прием пищи:		405	14,41	19,09	56,42	460,59	9,70

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5- 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1660	51,99	53,24	233,84	1624,55	54,00

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5
 Неделя: 3
 Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5- 3 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)	130	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	87,50	1,4
	Груша	95	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Итого за прием пищи:		412	10,66	17,74	56,69	476,24	7,96
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	30	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	150	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
255	Котлета рыбная (треска)	50	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	110	2,0	4,9	11,6	106,00	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	
Итого за прием пищи:		550	13,42	20,66	67,50	540,43	18,50
Полдник							
	Пряник заварной	50	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Итого за прием пищи:		200	8,10	6,00	69,80	268,80	1,10
Ужин							
295	Рулет мясной	50	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
204/317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	

	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 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 за прием пищи:		420	14,40	14,70	57,62	439,84	8,33
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09. по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1682	46,68	59,11	261,91	1767,31	36,69

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 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)	130	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	1,8	22,50	3,8
	Яблоко	95	0,40	0,50	11,80	56,40	6,0
Итого за прием пищи:		405	6,39	17,84	42,02	406,04	11,40
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	30	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
278	Бефстроганов из отварного мяса	50	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
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	
Итого за прием пищи:		530	19,54	17,01	74,25	617,29	10,40
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Итого за прием пищи:		200	7,70	7,40	34,60	245,00	4,20
Ужин							
61 (к)	Винегрет с сельдью	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9

298/354.	Голубцы ленивые с соусом	160	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 из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Итого за прием пищи:		420	16,04	15,65	57,62	454,04	10,40
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
		1655	50,17	58,00	218,59	1765,37	38,40

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 **День:** 2
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	130	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	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Мандарин	95	1,39	1,53	8,97	56,74	1,70
Итого за прием пищи:		425	15,07	15,07	60,19	390,58	2,82
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	30	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	50	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50
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	
Итого за прием пищи:		530	17,52	19,80	78,22	620,24	23,88
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,40	25,3	130,40	2,60
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,30
Итого за прием пищи:		200	8,34	5,10	32,00	231,40	3,90
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом	60	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6

342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
393	Чай с лимоном	180	0,15		9,50	40,10	2,50
	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 за прием пищи:		410	10,09	10,10	58,32	411,54	7,60
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1665	51,42	50,08	242,03	1709,76	40,70

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	130	15,1	12,6	11,3	250,64	0,25
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	95	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Итого за прием пищи:		415	19,31	15,58	58,42	494,78	6,75
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	30	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	150	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	50	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3
320	Овощи отварные с маслом сливочным	110	2,8	4,2	7,5	116,20	7,0
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	
Итого за прием пищи:		530	15,70	20,63	70,12	609,44	31,20
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	109,0	1,30
Итого за прием пищи:		200	8,20	6,70	39,30	266,00	1,60
Ужин							
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	50	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
595 (с)	Соус молочный с луком	15	0,4	1,8	3,2	32,8	0,6

317	Макаронные изделия отварные	110	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	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 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 за прием пищи:		415	16,29	18,03	65,02	504,28	4,63
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1660	59,60	60,94	243,16	1916,50	44,98

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рец.	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)	130	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Банан	95	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Итого за прием пищи:		405	7,88	17,54	59,67	480,94	13,30
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	30	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
113 (к)	Борщ сибирский	150	3,1	3,8	5,3	135,6	6,50
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	50	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
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	
Итого за прием пищи:		530	15,06	17,64	60,05	546,61	23,80
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	1,30
Итого за прием пищи:		200	6,80	8,55	27,05	244,30	1,70

Ужин

12	Салат из кукурузы	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
290	Пудинг из говядины	50	8,4	4,2	2,6	112,0	0,12
324	Пюре морковное	110	1,6	4,05	8,5	76,6	4,60
392	Чай с сахаром	180	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 за прием пищи:		420	16,74	14,95	49,41	413,09	6,82

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09. по 01.03.), возрастная категория 1,5 - 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1655	46,58	58,69	206,48	1726,94

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5 - 3 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	150	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	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	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
Итого за прием пищи:		370	11,48	19,78	59,02	506,68	2,56

Завтрак 2

10-00	Сок яблочно-морковный	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0,0	10,3	42,0	5,0

Обед

34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	30	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
148 (с)	Суп-лапша домашняя	150	1,4	2,4	10,1	60,22	0,30
310	Суфле куриное	50	5,2	4,4	6,8	98,6	0,2
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,1	
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	
Итого за прием пищи:		530	12,22	16,60	67,72	501,36	11,10

Полдник

747 (с)	Сосиска, запеченная в тесте	50	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
---------	-----------------------------	----	-----	-----	------	--------	-----

401	Кефир	150	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60
Итого за прием пищи:		200	7,70	11,05	42,58	288,60	2,90
Ужин							
277	Гуляш из говядины	50	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
319	Картофель в молоке	110	2,1	2,8	15,2	67,2	2,1
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Итого за прием пищи:		400	19,60	18,17	83,31	537,09	8,60
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1600	51,10	65,60	262,93	1875,74	30,16
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1665	53,10	59,42	230,90	1756,14	46,85



1,6
0,5
5