

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
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	29,25	3,00	222,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,90	0,80	4,90	20,62	3,6
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,93	3,22	18,89	109,44	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
Итого за прием пищи:		405	22,67	34,28	42,39	431,16	6,22

Завтрак 2

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

Обед

14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	50	0,50	4,00	1,00	50,79	4,5
76	Рассольник ленинградский с птицей (180/20)	180	5,34	7,11	6,75	135,00	6,18
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	5,16	5,51	7,32	99,61	0,73
342	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,2	5,4
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,12	63,44	8,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	19,02	24,27	67,69	648,82	25,21

Полдник

767 (с)	Булочка ванильная	70	5,00	6,02	40,70	202,00	0,00
	Ацидофилин	180	5,60	4,70	15,80	93,50	1,32
Итого за прием пищи:		250	10,60	10,72	56,50	295,50	1,32

Ужин

298/354.	Голубцы ленивые с соусом (175/25)	200	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
61 (к)	Винегрет с сельдью	50	1,2	4,8	5,2	50,44	4,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	49,63	
393	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	30,10	4,50
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	54,20	
Итого за прием пищи:		495	16,15	15,99	75,83	476,51	15,00

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1915	68,54	85,27	252,71	1893,99

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
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 (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,3	20,8	105,5	
Итого за прием пищи:		445	15,4	24,8	72,9	635,6	3,4

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

14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	0,42	4,42	2,25	44,58	13,0
62	Борщ с мясом	180	7,31	9,16	5,34	105,38	6,7
304	Плов с птицей (цыплята)	200	14,00	19,78	26,11	353,33	0,45
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,22	60,23	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	26,27	34,94	76,63	702,26	21,65

Полдник

741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,20	4,00	45,00	223,00	0,19
	Биокефир	180	4,80	4,60	7,20	117,80	1,56
Итого за прием пищи:		250	8,00	8,60	52,20	340,80	1,75

Ужин

13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	50	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
254	Филе трески запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
375	Компот из ягод (жимолость)	180	0,58	0,22	15,9	68,8	10,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		475	16,3	14,1	56,0	434,6	22,4

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1935	66,03	82,39	268,08	2155,24

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный
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

235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,75	27,19	18,56	471,00	1,87
351	Соус молочный сладкий	30	0,48	1,08	4,20	31,20	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,69	1,89	13,44	72,78	0,56
Итого за прием пищи:		410	32,86	31,17	51,81	654,08	2,55

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

33	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,50	3,75	3,92	71,29	4,3
138 (к)	Суп гороховый с птицей (165/15)	180	3,69	7,20	13,68	169,20	5,3
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	70	5,83	3,97	4,90	99,56	2,3
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,43	6,90	26,34	262,24	
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,52	62,24	1,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	19,99	23,40	92,07	803,26	13,30

Полдник

	Пряник заварной	70	4,43	2,80	67,43	215,60	
	Йогурт фруктовый	180	5,30	4,60	18,50	138,60	1,32
Итого за прием пищи:		250	9,73	7,40	85,93	354,20	1,32

Ужин

556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и	50	0,8	4,1	2,8	42,2	28,0
305	Биточки рубленные из птицы (цыплята)	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	
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	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		505	16,98	22,08	69,93	554,63	30,87

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1930	80,07	84,16	309,84	2409,17

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный
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 (пшениная)	200	5,5	6,3	32,3	208,8	2,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,93	3,14	18,89	119,44	1,70
Итого за прием пищи:		440	11,5	18,3	66,9	478,2	3,8
Завтрак 2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	5
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,0	13,3	56,00	5
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	50	0,4	4,5	1,2	44,00	8,30
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	180	5,5	5,2	11,7	106,20	5,60
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,8	2,9	18,5	140,93	8,38
	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	
372	Компот из плодов (вишня)	200	0,1	0,0	13,8	55,78	8,00
Итого за прием пищи:		685	21,3	14,1	73,9	485,6	30,3
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,00	0,00
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Итого за прием пищи:		250	10,1	14,0	44,2	368,2	1,6
Ужин							
45	Винегрет овощной	50	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
699 (с)	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
Итого за прием пищи:		495	16,30	15,48	68,88	610,62	12,00
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1970	59,55	61,83	267,15	1998,71	52,64

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 **День:** 5
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный
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							
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,23
	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,0	15,6	79,10	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,00	1,30
	Киви	100	0,7	0,0	8,2	47,20	30,00
Итого за прием пищи:		495	26,6	29,0	57,0	631,3	31,7
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	50	0,17	4,33	0,92	37,98	2
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,85	3,33	12,72	126,84	3,8
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,20	9,10	6,87	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	130	1,19	3,05	3,79	59,46	6,12
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	1,07	0,13	19,20	83,60	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		685	19,89	21,40	72,21	607,61	23,07
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,6	185,20	0,00
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,00	1,56
Итого за прием пищи:		250	9,1	6,6	48,6	319,2	1,6
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
301	Птица тушеная	70	8,4	2,5	1,4	65,6	0,23
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
	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:		455	14,6	10,5	56,6	416,7	12,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1985	70,21	67,54	244,67	2016,83	69,39

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный
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 (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,60	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	1,0	15,6	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
<i>Итого за прием пищи:</i>		420	10,5	20,5	62,9	549,2	3,3

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

Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	0,42	4,42	2,25	44,58	13,0
590 (ТИ)	Свекольник	180	3,78	3,37	12,69	92,25	5,50
295	Рулет мясной	70	8,84	8,05	5,43	127,23	2,56
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,90	19,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,60	5,63	14,08	130,33	6,5
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,74	0,20	25,10	106,50	6,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		690	21,16	24,51	90,16	658,62	34,53

Полдник							
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,10	0,00
	Молоко витаминизированное	180	5,2	5,8	8,5	108,00	1,56
<i>Итого за прием пищи:</i>		250	14,4	11,3	37,8	310,1	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	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
382	Кисель из апельсинового сока	180	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<i>Итого за прием пищи:</i>		475	15,64	17,05	63,13	580,42	17,90

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1935	62,14	73,50	264,09	2141,34	59,29

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный
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	22,65	18,90	16,95	375,90	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,40	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,72	1,82	13,50	71,33	4,6
Итого за прием пищи:		405,00	27,43	21,73	62,45	601,96	4,97
Завтрак 2							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	5
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,0	13,3	56,00	5
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	50	0,75	4,92	3,75	62,00	4,00
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	180	5,85	7,83	15,12	116,29	8,30
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,80	2,84	7,40	105,12	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,43	9,27	8,15	169,87	7,2
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,85	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	22,36	26,32	87,98	695,62	23,22
Полдник							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	70	5,20	9,10	42,14	277,00	0,00
	Ацидофилин	180	5,60	4,70	15,80	103,50	1,32
Итого за прием пищи:		250	10,80	13,80	57,94	380,50	1,32
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (175/25)	200	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
	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:		485	16,28	17,24	59,23	505,97	15,75

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1905	77,27	79,08	280,90	2240,06

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный
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							
190	Запеканка манная с плодами свежими	150	5,40	4,80	39,15	268,80	4,93
361	Соус клюквенный	30	0,02	0,01	4,00	15,60	1,20
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,83	17,00	107,50	1,70
Итого за прием пищи:		400	11,10	16,45	75,85	541,90	7,83
Завтрак 2							
10-00	Нектар яблочно-морковный	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							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	50	0,25	3,67	1,33	38,31	6,1
113 (к)	Борщ сибирский	180	3,42	4,14	5,76	147,96	9,80
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,67	3,11	17,89	135,89	8,87
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	19,13	12,39	78,69	562,65	30,27
Полдник							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,70	3,14	35,40	185,00	0,05
	Варенец с лактулозой	180	5,20	4,40	8,04	121,20	2,56
Итого за прием пищи:		250	9,90	7,54	43,44	306,20	2,61
Ужин							
45	Винегрет овощной	50	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	70	7,5	5,1	6,3	108,12	2,30
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
Итого за прием пищи:		475	16,68	17,58	68,43	539,60	7,90
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1890	56,91	53,96	276,71	1992,36	51,41

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный
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							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,75	27,19	18,56	301,00	3,87
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	16,00	0,12
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,69	1,89	13,44	52,78	0,56
Итого за прием пищи:		415	32,88	38,79	51,21	519,78	4,55
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенно- морковный с мякотью	100	0,1	0,1	12,6	56	5,0
Итого за прием пищи:		100	0,1	0,1	12,6	56	5
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	50	0,17	4,33	0,92	37,98	2,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	180	2,70	4,68	13,33	126,31	6,50
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	13,78	11,05	18,00	355,78	4,1
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,00	31,20	132,24	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	21,32	21,52	92,16	791,03	20,40
Полдник							
	Печенье	70	4,82	9,64	54,76	253,09	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,60	5,20	8,50	109,00	2,20
Итого за прием пищи:		250	10,42	14,84	63,26	362,09	3,50
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с	50	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	11,7	18,5	322,33	9,09
	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	0,00	9,50	40,10	2,50
Итого за прием пищи:		475	17,4	18,1	52,3	523,5	17,9

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1905	82,15	93,39	271,48	2252,41

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный
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)	180	4,59	8,86	23,40	248,22	4,87
	Сыр полутвердый	15	3,80	3,90	4,80	60,00	0,12
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,83	16,82	107,50	0,56
Итого за прием пищи:		415	14,07	24,40	60,72	565,72	5,55
Завтрак 2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,40	0,10	12,60	56,00	5
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,10	12,60	56,00	5
Обед							
36	Салат из свеклы с огурцом	50	0,92	2,92	10,17	66,92	2,00
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	180	3,24	6,57	4,50	102,28	6,50
261	Тефтели рыбные с соусом (70/20)	70	5,16	5,51	7,32	99,61	4,1
315	Рис отварной	130	2,99	6,37	20,21	189,93	8,80
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,74	0,20	25,10	106,50	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	17,46	23,03	96,00	703,97	21,40
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,90	3,10	32,10	181,30	1,3
	Йогурт фруктовый	180	5,30	4,60	18,50	138,60	3,20
Итого за прием пищи:		250	9,20	7,70	50,60	319,90	4,50
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	349,45	7,00
	Дополнительный гарнир: огурец	25	0,25	0,03	0,62	3,50	5,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,94	0,01	15,60	79,10	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	1,5	0,54	13,1	59,63	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Итого за прием пищи:		460	15,96	23,09	52,83	557,18	13,06
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1890	57,09	78,32	272,75	2202,77	49,51

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 **День:** 1
 Неделя: 3
 Сезон: Ограниченный
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	3,90	5,90	23,00	237,54	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,35	3,43	23,00	109,60	1,20
<i>Итого за прием пищи:</i>		410	10,19	10,34	61,60	426,24	2,50
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,00	0,10	12,60	56,00	3,00
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	1,00	0,10	12,60	56,00	3,00
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	50	0,50	5,30	2,70	53,50	13,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	180	3,90	0,60	19,73	112,80	10,20
468 (с)	Оладьи из печени	70	13,04	11,55	4,90	183,99	1,50
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,43	9,27	8,15	169,87	7,20
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,12	63,44	8,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		665	25,41	28,18	79,31	722,34	40,30
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,70	2,00	35,30	182,56	0,18
	Снежок	180	5,20	4,50	15,00	134,00	1,32
<i>Итого за прием пищи:</i>		250	10,90	6,50	50,30	316,56	1,50
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и	50	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	268,50	6,40
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
<i>Итого за прием пищи:</i>		495	15,40	23,28	77,53	547,17	34,70
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1920	62,90	68,40	281,34	2068,31	82,00

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
233./351.	Сырники с морковью с соусом (110/40)	150	19,35	14,25	29,55	340,43	0,73
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,50	1,70	12,10	65,50	0,56
	Груши	100	0,30	0,00	10,30	27,50	5,0
Итого за прием пищи:		460	24,09	16,96	67,55	512,53	6,29
Завтрак 2							
10-00	Сок фруктовый	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							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	50	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	180	5,93	7,9	7,50	150,00	7,18
255	Котлета рыбная	70	7,90	5,70	9,20	147,25	0,12
322	Пюре катрофельно-морковное	130	1,65	5,20	13,12	91,12	6,6
378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,36	0,00	26,26	124,20	12,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	25,06	27,10	98,89	768,12	27,35
Полдник							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	70	5,00	3,90	39,00	219,80	0,5
	Ряженка	180	5,60	4,60	8,20	119,20	1,56
Итого за прием пищи:		250	10,60	8,50	47,20	339,00	2,06
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	70	10,8	10,1	6,92	243,3	1,04
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	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	
393	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
Итого за прием пищи:		455	17,43	17,21	49,40	543,09	13,64
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1930	77,58	69,88	273,14	2205,74	51,34

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
 Неделя: 3
 Сезон: Ограниченный
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							
215	Омлет натуральный	150	13,80	24,00	2,57	272,13	1,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,90	0,80	1,90	20,62	7,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,92	1,35	20,80	105,47	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,90	17,00	107,50	1,70
Итого за прием пищи:		405	21,36	36,85	42,37	576,62	11,10
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							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	50	0,50	4,08	4,33	51,25	2,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей (185/15)	180	3,60	5,85	15,30	82,80	5,50
292	Макаронник с печенью	200	18,13	10,81	61,31	398,21	4,1
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	27,03	22,22	134,65	772,76	22,40
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,80	2,44	37,70	204,17	1,3
	Варенец с лактулозой	180	5,20	4,40	8,04	121,20	4,20
Итого за прием пищи:		250	12,00	6,84	45,74	325,37	5,50
Ужин							
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	13,1	6,2	3,2	123,60	2,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
Итого за прием пищи:		450	22,83	16,45	62,62	548,25	6,86
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1870	83,72	82,46	295,47	2266,00	50,86

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

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

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

Завтрак

230	Вареники ленивые	150	21,22	11,67	30,22	262,56	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,72	3,81	25,56	121,78	1,2
Итого за прием пищи:		405	28,28	17,39	74,88	489,44	2,80

Завтрак 2

10-00	Яблоко	100	0,36	0,45	10,73	51,27	6
Итого за прием пищи:		100	0,36	0,45	10,73	51,27	6,00

Обед

45	Винегрет овощной	50	0,67	3,78	4,17	65,46	2,00
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/30)	180	1,35	1,71	8,73	168,50	4,50
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,80	2,84	7,40	125,12	4,1
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,07	7,21	18,32	158,56	7,80
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,85	103,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		665	17,42	17,01	92,17	759,97	18,40

Полдник

	Вафли	70	3,27	6,53	71,87	257,91	1,3
	Молоко витаминизированное	180	5,20	5,80	8,50	108,00	14,50
Итого за прием пищи:		250	8,47	12,33	80,37	365,91	15,80

Ужин

342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	379,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
Итого за прием пищи:		450	14,23	23,38	46,85	555,22	8,80

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		1870	68,77	70,56	304,99	2221,82

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
 Неделя: 3
 Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	150	3,90	7,58	23,33	229,35	4,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,90	17,00	107,50	1,70
	Нектарин	100	1,00	0,30	8,90	44,00	5,4
Итого за прием пищи:		460	10,48	11,79	64,83	459,95	11,10
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42	5,0
Итого за прием пищи:		100	0,1	0	10,3	42	5
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	50	0,17	4,37	0,92	37,98	4,00
590 (ТИ)	Свекольник	180	3,78	3,37	12,69	92,25	7,50
282	Шницель мясной	70	8,60	8,10	5,60	162,30	0,40
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,55	5,85	24,16	195,72	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,74	0,20	25,10	106,50	7,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		690	23,05	26,64	99,48	767,47	19,87
Полдник							
	Печенье	70	4,82	9,64	54,76	253,90	1,3
	Ацидофилин	180	5,60	4,70	15,80	103,50	1,32
Итого за прием пищи:		250	10,42	14,34	70,56	357,40	2,62
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	389,8	8,38
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	50	0,25	0,03	1,00	4,38	3,50
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Итого за прием пищи:		475	13,93	5,16	51,68	567,95	12,44
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1975	57,98	57,93	296,84	2194,78	51,03

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный
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							
215	Омлет натуральный	150	13,80	24,00	2,57	192,13	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,90	0,80	1,90	20,62	5,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,72	3,81	25,56	111,78	1,2
<i>Итого за прием пищи:</i>		405	21,36	29,62	45,62	403,63	7,60
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	5
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,5	0,1	10,1	43,00	5
Обед							
59	Борщ вегетарианский	200	3,10	6,20	11,10	184,33	13,1
304	Плов с мясом	200	14,80	20,11	28,00	267,22	0,46
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,00	31,20	132,24	9,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		635	22,57	27,77	99,01	722,52	23,36
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,00	6,02	40,70	242,00	0,00
	Кефир с лактулозой	180	5,60	5,10	7,40	118,00	3,56
<i>Итого за прием пищи:</i>		250	10,60	11,12	48,10	360,00	3,56
Ужин							
30	Салат из яблок с черносливом	50	0,6	0,3	17,4	74,70	7,6
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	14,8	14,5	9,90	231,20	1,87
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<i>Итого за прием пищи:</i>		450	19,70	17,34	78,50	553,80	10,89
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1840	74,73	85,96	281,33	2082,96	50,41

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 **День:** 2
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный
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							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,40	12,20	31,20	148,40	1,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,90	17,00	107,50	1,70
<i>Итого за прием пищи:</i>		420	13,08	23,91	63,90	405,90	3,26
Завтрак 2							
10-00	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	1,0	0,1	12,6	56,0	3,0
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	50	0,94	3,2	11,80	78,90	7,18
148 (с)	Суп-лапша домашняя	180	1,80	3,0	12,6	96,3	0,38
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	70	10,41	7,26	8,23	158,71	0,2
321	Пюре картофельное	130	2,60	5,63	14,08	140,33	6,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		665	20,54	20,61	100,45	714,69	19,76
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,20	4,00	42,00	223,00	0,00
	Снежок	180	5,20	4,50	15,00	134,00	1,56
<i>Итого за прием пищи:</i>		250	8,40	8,50	57,00	357,00	1,56
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	50	0,6	4,8	1,2	68,95	6,5
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	70	10,8	10,1	6,92	213,3	1,04
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	9,12
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	5,6
<i>Итого за прием пищи:</i>		475	17,03	20,33	46,62	509,64	22,26
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1910	60,05	73,45	280,57	2043,24	49,84

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	21,22	11,67	30,22	252,56	2,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	22,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	3,43	1,18	18,20	92,28	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,67	1,89	13,44	72,78	0,56
<i>Итого за прием пищи:</i>		410	26,72	15,63	65,37	439,62	3,16
Завтрак 2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	5
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,4	0,1	10,1	43,00	5
Обед							
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	180	3,69	7,20	13,68	169,20	6,3
277	Гуляш из говядины	70	10,43	9,73	26,88	209,88	5,60
317	Макаронные изделия отварные	130	4,55	5,85	24,16	175,72	
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,52	62,24	2,40
	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>		615	23,21	24,37	107,95	755,77	14,30
Полдник							
	Вафли	70	3,27	6,53	71,87	217,40	1,3
	Кефир	180	5,30	5,10	8,60	109,50	1,56
<i>Итого за прием пищи:</i>		250	8,57	11,63	80,47	326,90	2,86
Ужин							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	0,5	5,3	2,7	53,5	17,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	308,50	6,40
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<i>Итого за прием пищи:</i>		475	15,08	24,48	61,83	534,27	24,70
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1850	73,98	76,22	325,71	2099,57	50,02

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный
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	3,90	5,90	23,00	187,54	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	50,90	
	Сыр полутвердый	15	3,80	3,90	4,80	50,00	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,35	3,43	23,00	79,60	1,2
Итого за прием пищи:		435	14,09	22,04	66,50	447,14	2,60

Завтрак 2

10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	2,0
Итого за прием пищи:		100	0,1	0,0	10,3	42,0	2,0

Обед

13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	50	0,3	4,4	1,6	45,97	7,1
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	180	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,10	10,12	24,94	240,59	16,7
382	Кисель из апельсинового сока	180	0,49	0,06	27,32	153,64	8,00
	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:		665	19,30	21,24	97,38	719,27	36,27

Полдник

777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,90	4,60	34,40	202,80	0,01
	Биокефир	180	4,80	4,60	7,20	117,80	1,56
Итого за прием пищи:		250	9,70	9,20	41,60	320,60	1,57

Ужин

254	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	159,30	0,00
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	158,80	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	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
Итого за прием пищи:		465	14,89	12,19	54,83	531,47	7,90

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
	1915	58,08	64,68	270,61	2060,49	50,34

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
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 (140/5/25)	200	12,35	13,88	30,59	210,30	1,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,92	1,35	20,80	105,47	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,90	17,00	107,50	2,70
Итого за прием пищи:		420	18,91	18,13	68,39	423,27	4,30
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	5
Итого за прием пищи:		100	1,0	0,1	12,6	56,0	5,0
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50	0,3	3,8	1,4	75,2	10,25
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	180	3,0	5,2	14,8	140,34	8,67
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,90	5,84	9,20	147,34	1,20
354	Соус сметанный	25	0,37	1,39	1,90	19,00	1,30
319	Картофель в молоке	130	2,95	4,14	21,27	98,68	3,6
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,85	103,60	8,60
	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	19,01	21,78	102,16	722,86	33,62
Полдник							
747 (с)	Сосиска, запеченная в тесте	70	7,10	5,20	18,20	212,30	0,1
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,60	5,20	8,50	109,00	2,20
Итого за прием пищи:		250	12,70	10,40	26,70	321,30	2,30
Ужин							
231	Сырники из творога	150	12,9	11,1	9,5	228,80	0,23
351	Соус молочный сладкий	35	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	74,2	4,6
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
Итого за прием пищи:		450	17,85	14,63	63,58	501,47	4,95
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1910	69,47	65,03	273,42	2024,90	50,17
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
		1913	68,36	73,70	279,59	2128,53	53,57

