

**Примерное меню для организации питания воспитанников с 12-часовым режимом функционирования
(возрастная группа: 3-7 лет; цикличность 20 дней; сезон основной: с 1 сентября по 1 марта)**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)	
---	--

1	День:	1	
	Неделя:	1	
	Сезон:	Основной	с 01 сентября по 01 марта
	возрастная категория:	3-7 лет	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	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	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	200	2,9	3,2	18,9	119,8	1,88
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
294	Запеканка из печени с рисом	150	8,6	8,2	32,4	245,90	1,87
376	Компот из сушеных фруктов	200	1,06	0,13	19,21	83,68	12,00
	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	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Молоко обогащенное йодказеином	180	5,4	5,1	8,3	106,50	2,14
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,08	11,7	18,5	272,33	7,09
	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	200/10/7	0,16	0,00	10,55	44,64	2,77
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У		С
			60,2	73,8	283,6		2092,9

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)	
---	--

2	День:	2	
	Неделя:	1	
	Сезон:	Основной	с 01 сентября по 01 марта
	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							
230	Вареники ленивые	150	21,2	11,7	30,2	326,08	1,64
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	200	3,7	3,8	25,6	121,95	1,33
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	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)	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
342	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	162,50	5,9
375	Компот из ягод (черная смородина)	200	0,7	0,26	19,01	81,63	12,7
	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	
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
401	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	13,8	11,0	18,0	357,1	4,6
	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	200/10	1,3	1,7	13,3	71,2	1,44
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			78,6	72,7	286,4		49,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3	День: 3 Неделя: 1 Сезон: Основной	с 01 сентября по 01 марта
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							

216	Омлет натуральный с сыром	150	15,9	29,3	3,0	348,83	1,4
	Дополнительный гарнир: горошек	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,7	1,9	13,4	73,0	0,62
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,70
119а	Сердце, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	10,0	9,1	22,5	216,86	15,91
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,13	15,8	67,11	1,66
	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	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4	42,0	223,00	0,19
	Молоко витаминизированное	180	5,1	5,6	8,3	105,26	14,11
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
258	Шницель рыбный натуральный	80	8,9	3,2	8,5	121,21	0,13
350	Соус молочный	25	0,80	3,3	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,6	6,0	15,1	138,29	7,09
	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	200/10/7	0,16	0,00	10,55	44,64	2,77
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			70,6	87,3	242,4		73,3

4

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Основной
возрастная категория: 3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ 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	18,9	17,0	384,61	0,37
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	200	2,9	3,2	18,9	119,8	1,88
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							

20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	321,42	0,44
699 с.	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	27,6	115,60	4,00
	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	
Полдник							
	Печенье	50	3,4	6,9	39,4	217,39	1,4
401	Биокефир	200	5,3	5,1	8,0	131,57	1,73
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	9,5	4,5	2,3	90,90	0,80
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,4	265,30	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,7	1,8	13,4	71,42	5,11
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			84,0	81,7	330,2		2601,1
Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)							
5	День: 5 Неделя: 1 Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта 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	200	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	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	3,7	3,8	25,6	121,95	1,33
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	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
282	Шницель мясной рубленый	80	9,9	9,3	6,4	186,04	0,46
321	Пюре картофельное	130	2,6	6,0	15,1	138,29	7,09
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,42	0,01	27,77	113,63	6,1

	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	
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
254	Филе минтая запеченое	80	9,6	6,3	5,9	148,14	0,0
342	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	162,50	5,9
	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	200/10/7	0,16	0,00	10,55	44,64	2,77
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			66,4	82,1	267,6		
						2291,3	73,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)							
6	День: 1						
	Неделя: 2						
Сезон: Основной				с 01 сентября по 01 марта			
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							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Масло коровье сладкосливочное	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	200	2,9	3,2	18,9	119,8	1,88
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	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	180	13,30	18,10	25,20	330,50	0,46
375	Компот из ягод (черная смородина)	200	0,28	0,12	19,78	90,90	8,66
	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	
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
Ужин							

61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
132	Макаронник с печенью	180	16,3	9,72	55,21	360,0	0,6
	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	200/10	1,3	1,7	13,3	71,2	1,44
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			69,8	79,1	324,4		С
						2369,7	49,8

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7	День:		2	с 01 сентября по 01 марта
	Неделя:		2	
	Сезон:		Основной	
	возрастная категория:		3-7 лет	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,72	1,2
	Дополнительный гарнир: горошек	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	200	3,7	3,8	25,6	121,95	1,33
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	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)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	162,50	5,9
699 с.	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	27,6	115,60	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	
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
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом	180	11,7	18,7	27,4	339,62	7,20
	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин ы (мг)

ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
	69,7	82,4	287,0	2303,2	47,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)							
8	День: 3 Неделя: 2 Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта 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	150	27,8	27,3	18,56	483,87	3,50
	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	200	1,7	1,8	13,4	71,42	5,11
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	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	130	5,4	6,9	26,4	265,30	
305	Биточки рубленные из птицы	80	8,5	9,4	7,8	145,45	1,10
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	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко обогащенное йодказеином	180	5,4	5,1	8,3	106,50	2,14
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
393	Чай с лимоном	200/10/7	0,16		10,55	44,64	2,77
	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			85,2	83,6	263,6		2371,5

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9	День:	4	
	Неделя:	2	
	Сезон:	Основной	с 01 сентября по 01 марта
	возрастная категория:	3-7 лет	

№ реп.	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	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	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	200	2,9	3,2	18,9	119,8	1,88

[illegible]

10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	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	80	9,8	5,6	6,1	133,3	0,8
336	Капуста тушеная	130	1,2	3,0	3,8	59,63	6,63
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	
Полдник							
	Вафли	50	2,3	4,7	51,54	185,18	1,4
401	Варенец с лактулозой	200	5,8	4,9	8,9	135,15	1,73
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом (75/5)	80	12,6	10,9	20,6	216,21	0,13
322	Пюре катрофельно-морковное	130	1,7	5,2	13,1	91,5	7,8
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,7	1,9	13,4	73,0	0,62
	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			62,5	72,6	294,4		2047,0

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10	День:	5	
	Неделя:	2	
	Сезон:	Основной	с 01 сентября по 01 марта
возрастная категория:		3-7 лет	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Масло коровье сладкосливочное	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	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,3	0,11	17,80	81,72	7,8
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
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
Ужин							
30	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
233./351.	Сырники с морковью с соусом	150	19,4	14,3	29,6	340,90	1,09
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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У		С
			75,3	79,6	343,5		2413,0

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)							
11	День:	1	с 01 сентября по 01 марта				
	Неделя:	3					
	Сезон:	Основной					
	Возрастная категория		3-7 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	150	15,9	29,3	3,0	348,83	1,4
	Дополнительный гарнир: икра	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	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	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	80	6,6	2,9	7,66	103,9	0,13
284 с	Кабачки и капуста цветная,	130	3,4	9,2	8,2	171,1	8,5
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко витаминизированное	180	5,1	5,6	8,3	105,26	14,11
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
131	Оладьи из печени	80	8,5	9,4	7,8	145,45	1,10
354	Соус сметанный	25	0,3	1,5	2,0	26,9	0,3
321	Пюре картофельное	130	2,6	6,0	15,1	138,29	7,09
392	Чай с сахаром	180/10	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			68,6	88,6	241,1		
						2076,4	77,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)							
12	День: 2						
	Неделя: 3						
	Сезон: Основной		с 01 сентября по 01 марта				
Возрастная категория:		3-7 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	21,2	15,7	30,2	326,08	1,64
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	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							

35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	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)	180	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	
Полдник							
	Печенье	60	4,1	8,3	47,2	260,86	1,7
401	Ряженка	200	6,2	5,1	9,1	132,45	1,73
Ужин							
291	Омлет натуральный	180	16,6	28,8	3,1	327,27	7,68
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,7	1,9	13,4	73,0	0,62
	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			79,5	80,9	299,0		

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)							
13	День: 3						
	Неделя: 3						
	Сезон: Основной	с 01 сентября по 01 марта					
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	208,80	2,1
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное	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	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	80	11,1	5,9	6,7	135,59	0,45
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,4	265,30	

378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,36	0,00	26,27	125,00	10,8
	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	
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
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
282	Шницель мясной рубленной	80	9,8	9,3	6,4	86,04	
354	Соус сметанный	25	0,3	1,5	2,0	26,9	0,3
315	Рис отварной	130	2,99	6,37	20,21	191,17	
393	Чай с лимоном	180/10/7	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			68,5	78,7	308,9		2268,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)							
14	День: 4 Неделя: 3 Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта						
возрастная категория: 3-7 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
212	Лапшевник с творогом запеченный	180	14,4	17,2	33,1	333,33	0,19
	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
	Мандарин	80	0,60	0,2	6,00	30,40	9,00
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60	0,45	5,7	2,1	83,1	11,30
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
119а	Сердце, тушеное в соусе с овощами и картофелем	180	10,0	9,1	22,5	216,86	15,91
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
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
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом	180	11,7	18,7	27,4	339,62	7,20

	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
392	Чай с сахаром	200/10	1,3	1,7	13,3	71,2	1,44
	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			71,1	85,3	262,4	2091,3	71,0

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)							
15	День:	5	с 01 сентября по 01 марта				
	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	200	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	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	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
255	Котлета рыбная (треска)	80	9,0	6,6	10,5	170,2	0,13
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,6	6,0	15,1	138,29	7,09
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	
Полдник							
	Пряник заварной	50	3,2	2,0	48,5	156,25	
401	Ацидофилин	200	6,2	5,2	17,55	115,6	1,46
Ужин							
305	Биточки рубленые из птицы	80	8,5	9,4	7,8	145,45	1,10
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,6	5,9	24,2	196,96	
	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			64,0	81,5	308,6		44,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)							
16	День: 1						
	Неделя: 4						
	Сезон: Основной						с 01 сентября по 01 марта
возрастная категория:		3-7 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Масло коровье сладкосливочное	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
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	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
148	Сердце тушеное в соусе	80	11,2	1,6	2,4	70,17	
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,4	265,30	
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	
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	Молоко обогащенное йодказеином	185	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (155/25)	180	15,2	13,1	29,2	315,8	8,0
392	Чай с сахаром	180/10	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин
			Б	Ж	У		ы (мг)
			62,3	64,7	265,3		С 38,5

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)							
17	День: 2						
	Неделя: 4						
	Сезон: Основной		с 01 сентября по 01 марта				
возрастная категория:		3-7 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (150/5/25)	180	11,1	12,50	27,56	236,84	0,17
	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
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	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	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,1	7,2	18,3	138,29	3,19
378	Кисель из ягод (брусника)	180	0,0	0,0	26,4	152,5	10,8
	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	
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
Ужин							
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
215	Омлет натуральный	180	3,5	6,2	8,8	162,50	5,9
393	Чай с лимоном	180/10/7	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У		С
			61,01	58,46	282,6		2010,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)									
18	День:	3							
	Неделя:	4							
	Сезон:	Основной	с 01 сентября по 01 марта						
возрастная категория:		3-7 лет							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	180	27,2	22,7	20,4	461,53	0,45
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	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	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
131	Оладьи из печени	80	8,5	9,4	7,8	145,45	1,10
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,7	5,46	9,75	151,16	9,10
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	
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
Ужин							
295	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
595 (с)	Соус молочный с луком	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,6
317	Макаронные изделия отварные	130	4,6	5,9	24,2	196,96	
	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У		С
			83,8	82,8	312,1		58,8

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)					
19	День:	4			
	Неделя:	4			
	Сезон:	Основной	с 01 сентября по 01 марта		
	возрастная категория:	3-7 лет			
№		Масса	Пищевые вещества (г)		Энерге- тическая ценность (ккал)
					Витамины (мг)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	С
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Масло коровье сладкосливочное	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	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	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, запеченое в молочном соусе	80	11,1	5,9	6,7	135,59	0,45
321	Пюре картофельное	130	2,6	6,0	15	138,29	7,09
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	
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
Ужин							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
392	Чай с сахаром	180/10	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 ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			64,5	83,0	274,7		

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)							
20	День:	5	с 01 сентября по 01 марта				
	Неделя:	4					
	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 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	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
Завтрак2							
10-00	Сок яблочно-морковный	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	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 куринное	80	6,9	5,9	8,4	135,6	0,26
315	Рис отварной	130	2,99	6,37	20,2	191,17	
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	
Полдник							
747 (с)	Сосиска, запеченная в тесте	70	7,1	5,2	18,2	272,00	0,1
401	Кефир	180	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
Ужин							
277	Гуляш из говядины	80	11,9	11,1	30,8	275,86	2,88
319	Картофель в молоке	130	3,0	4,13	21,27	99,23	3,07
	Дополнительный гарнир: огурец	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
392	Чай с сахаром	180/10	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			62,9	72,8	281,0		2211,0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3- 7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			70,4	78,6	287,9		2252,5