

«Согласовано»

Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю

 **Н.И. Жданова**

« Утверждаю»

Заведующая
МБДОУ «Детский сад № 44»

 **И.Г. Любовная**



«12»
М.П.

год



«24»
М.П.

24.09.2018 год

Примерное меню

***для организации питания воспитанников
муниципальных дошкольных образовательных
организаций с 12-часовым режимом функционирования***

*(возрастная группа: 3- 7 лет, цикличность 20 дней,
сезон основной: с 1 сентября по 1 марта)*

**Петропавловск-Камчатский
городской округ**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5	День: 5 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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	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 несоленое пшпш	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
Завтрак 2							
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
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	90	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
321	Пюре картофельное	ПО	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
"3S	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 запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15		9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 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
			61,7	75,5	257,4	2149,7	72,6

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 несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Мандарин	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	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
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
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
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		С
			64,1	79,0	288,9	2221,6	64,7

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7	День: 2							
	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								
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8	
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20	
	Груша	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	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
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 отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1Д	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 (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	ж	У		С	
			63,1	71,6	277,2	2132,8	45,6	

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 запеченный	80	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
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 J	48,60	6,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,1 1	59,63	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	185	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
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 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
			69,7	68,8	239,7	2029,4	44,3

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9	День: 4 Неделя: 2 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							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Апельсин	120	Ы	0,2	9,7	51,60	8
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
133 (с)	Суп картофельный с птицей (185/15)	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
249	Филе трески, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,1	59,63	
Полдник							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужи							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом (80/5)	85	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
	Пюре катрофельно-морковное	ПО	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 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
			60,4	70,2	283,2	1967,0	48,5

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

№ 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	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Масло коровье сладкосливочное несоленое ппшii.	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	1 1,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	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 (жимолость)	180	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
"67(С)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
40:	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 (80/20)	100	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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
			69,2	75,0	332,9	2290,6	43,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11	День:	1							
	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		С		
Завтрак									
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9		
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10			
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56		
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 (лосось)	70	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12		
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	ПО	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2		
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63			
Полдник									
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05		
	Молоко витаминизированное	185	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50		
Ужин									
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1		
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97		
355	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4		
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50		
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	59,63			
	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		С		
			60,5	75,5	225,9	1839,0	70,2		

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5
 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 (из хлопьев овсяных)	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 несоленое пппп	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)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	ПО	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Пряник заварной	60	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
295	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
204 317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,1 1	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
			62,2	79,2	310,6	2206,0	42,9

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)			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	2,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое ПОРЦ.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4.60
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
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	1 15	4,8	6,1	23,3	231,98	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0.38	0,01	25,00	101,76	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13.1 1	59,63	
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	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 (115/25)	140	11,8	10.2	22,7	243,5	6,2
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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			60,2	65,6	256,5	2106,7	37,8

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

№ 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)	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	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	5
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	110	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
378	Кисель из ягод (брусника)	170	0,0	0,0	24,9	143,6	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
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							
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			65,5	62,5	284,5	2044,1	53,5

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,64	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	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
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
320	Овощи отварные с маслом сливочным	1 10	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,70	0,2	25,1	106,50	6,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
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							
305	Биточки рубленые 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	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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		С
			68,5	69,9	297,7	2254,2	56,3

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

№ 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	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое пппп	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, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
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							
12	Салат из кукурузы	60	4,55	2,7	3,2	129,00	1,20
290	Пудинг из говядины	70	9,9	5,1	3,1	131,0	0,14
324	Пюре морковное	110	2,2	4,6	9,0	85,4	5,10
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)
			Б	Ж	У		С
			62,2	69,3	249,5	2171,1	54,6

