«Согласовано»
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю

_____ ***И. И. Жданова***

«22» 12 201 ***Ь*** год

М.П.

« Утверждаю»
Заведующая
МБДОУ «Детский сад № 44»

_____ ***И.Г. Любовная***

«20» декабря 2016 год

М.П.

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

(возрастная группа: 1,5-3 года, цикличность: 20 дней,
сезон основной: с 1 сентября по 1 марта)

Петропавловск-Камчатский
городской округ

Примерное меню и пишевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1

Неделя: 1

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта .

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	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)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
7	Сыр полутвердый	15	3.8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Нектарин	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	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	125	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.0	0,36	9.9	45.60	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	160	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО [ЛПЛЕПАЯ И "ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1. НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), йтпяттняя 1сятргцпня 1.5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	У		С
			45,2	**56**,7	**223,4**	**1606,2**	**44,5**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоко	ПО	0.4	0.5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	Ы	32,40	4,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
3-5	Компот из ягод (жимолость)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.0	0.36	9.9	45.60	
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
401	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	У		**С**
			56,2	**55,8**	**217,2**	**1795,4**	**40,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	70	6,9	12,7	1.1	148,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Апельсин	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	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
62	Борщ с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Молоко витаминизированное	160	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	з,з	52,30	2,9
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	55	6,2	2,2	5,8	82,60	од
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	о,з
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	ж	**У**		**С**
			49,4	**51,6**	**205,6**	**1492,4**	**60,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
Неделя: 1
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реи.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
"» 1 ч /	Запеканка из творога	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
?б:	Cove смородиновый	20	0,15	0,1	12,1	61,50	5,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Банан	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	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,60	4,3
304	Плов с птицей (цыпляты)	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52.40	3,8
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества** (г)			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	ж	**У**		**С**
			62,2	**58,9**	**255,2**	**1939,3**	**47**,7

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 **День:** 5
Неделя: 1
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	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 (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4.8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей (155/10)	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,8
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	з,з	1,8	28,8	157,20	0,5
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
14(с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
254	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	ж	У		С
			47,0	55,4	207,1	1669,9	66,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	Масло коровье сладкосливочное несоленое пшп	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
403 (к)	Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
375	Компот из ягод (черная смородина)	150	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	з,о	3,3	52,30	2,9
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	ж	**У**		**С**
			50,0	**61,1**	**222,7**	**1707,1**	**50,8**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
Неделя: 2
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 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	70	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Груша	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							
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92.5	0,6
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
401	Кефир с лактулозой	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	Xieo ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хтеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	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 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	**У**		**С**
			49,9	**55,3**	**225,6**	**1732,8**	**37,3**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	70	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
	Варенье	20	0,6	0,6	1,4	43,20	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
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	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	160	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,3
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	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 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	**У**		**С**
			54,5	**55,7**	**191,3**	**1657,6**	**36,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 **День:** 4
Неделя: 2
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое пшит	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	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							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
133 (с)	Суп картофельный с птицей (155/10)	165	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1
249	Филе трески, запеченное в омлете	55	6,6	4,3	4,5	101,6	0,6
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165.80	13
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом (60/5)	65	10,2	8,9	16,8	172,50	0,12
322	Пюре картофельно-морковное	100	1,2	4,05	10,1	76,6	6
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	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 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	У		С
			46,2	**54,9**	**234,3**	**1593,6**	**43,2**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
Неделя: 2
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	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)	150	5,6	9,2	23,4	216,30	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое **пори.**	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоко	ПО	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 маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
304	Плов **с** птицей (цыпляты)	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
375	Компот из ягод (жимолость)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
30	Салат из яблок **с** черносливом	40	0,4	0,2	11,6	49,80	2,9
233./351.	Сырники **с** морковью с соусом (50/15)	65	8,4	6,2	12,8	147,52	0,48
1195 к	Чай зеленый **с** молоком **с** сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	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 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	**У**		**С**
			50,8	**58,3**	**255,3**	**1772,3**	**38,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист **11)**

11 День: 1
Неделя: 3
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	70	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	20	0,3	1,1	1,3	15,73	1,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1Д	1,2	9,3	53,20	0,5
	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	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
139(с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10)	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,52	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	100	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00	13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04
	Молоко витаминизированное	160	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5.8	108,60	0,9
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	ПО	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			47,0	**58,2**	**191,5**	**1515,0**	**62,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12 **День:** 2
Неделя: 3
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	90	11,4	9.4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	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	40	0,4	з,з	4,3	41,0	2,3
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,6	5,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
372	Компот из плодов свежих (груши)	150	од	0,1	12,1	50,0	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (100/60)	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
394	Чай с молоком с сахаром	150	1Д	1,2	9,3	53,20	0,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9.7	48.64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	**У**		**С**
			54,3	**62,6**	**214,7**	**1714,7**	**32,7**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	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 (пшенная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое пшпт	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Киви	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	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
72	Щи по-уральски с мясом (155/10)	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
282	Биточки мясные рубленные	50	6,2	5,8	4,0	115,90	
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
401	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	55	6,6	4,0	4,6	100,2	о,з
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,10	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.5	0.54	9.7	48.64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	У		С
			49,2	57,3	**249,9**	**1809,2**	**60,4**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	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	90	7,2	8,6	16,5	164,30	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
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	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6.5	30,1	196,10	2,3
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0.54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	**У**		**С**
			47,2	**47,7**	**202,2**	**1442,3**	**45**,8

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
Неделя: 3
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	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 (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое ж)пп.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
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	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (155/10)	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
255	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Пряник заварной	60	3,8	2,4	57.8	184,80	
401	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
295	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
354	Cove сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	150	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.5	0,54	9.7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			46,7	**59,1**	**259,5**	**1758,6**	**35,7**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	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 (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	1,8	22,50	3,8
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	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/20)	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	160	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	з,з	52,30	2,9
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (110/15)	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	У		**С**
			48,2	**55,4**	**199,9**	**1658,1**	**31,5**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 **День:** 2
Неделя: 4
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	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 (125/5/20)	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
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	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50
378	Кисель из ягод (брусника)	150	0,0	0,0	22,0	126,50	9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	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 1,5-3 лет			**Пищевые вещества** (г)			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	**У**		**С**
			50,3	**48,6**	**234,8**	**1662,7**	**43,2**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
Неделя: 4
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 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	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,50	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	од		10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	55	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3
320	Овощи отварные с маслом сливочным	100	2,8	4,2	7,5	116,20	7,0
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
401	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
595 (с)	Соус молочный с луком	15	0.2	0,9	1,2	16,1	о,з
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.5	0.54	9,7	48.64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	У		**С**
			53,3	**54,4**	**230**,7	**1775,2**	**44,0**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	Масло коровье сладкосливочное несоленое пппи	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Банан	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	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3.8	5,3	135,6	6,50
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	55	6,6	4,0	4,6	100,2	о,з
321	Пюре картофельное	ПО	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
375	Компот из ягод (черная смородина)	150	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
782 (с)	Булочка "Янтарная"	50	2,5	4,8	20,3	146,30	0,4
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
290	Пудинг из говядины	60	8,4	4,2	2,6	112,0	0,12
324	Пюре морковное	100	1,6	4,05	8,5	76,6	4,60
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	Ж	**У**		**С**
			46,6	**58**,7	**209,8**	**1726,9**	**46,4**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5
Неделя: 4
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое попи	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
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	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
148 (с)	Суп-лапша домашняя	160	1,4	2,4	10,1	60,22	0,30
310	Суфле куринное	60	5,2	4,4	6,8	98,6	0,2
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,1	
375	Компот из ягод (клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0.36	9,9	45,60	
Полдник							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Кефир	160	4.6	4,8	7.3	93,50	1,60
Ужин							
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
319	Картофель в молоке	90	2,1	2,8	15,2	67,2	2,1
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	Ж	**У**		**С**
	49,5	61,0	253,5	1764,2	25,4

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**ж**	**У**		**С**
	50,2	**56,3**	**224,2**	**1689,7**	**45**