*«Согласовано»*
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю

_____ ***Н.И. Жданова***

«22» 12 2016 год
М.П.

*«Утверждаю»*

Заведующая МАДОУ
«Детский сад № 22 –ЦРР»
Н.В. Абрамова

«05» 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 ограниченный: с 1марта по 1 сентября)*

**Петропавловск-Камчатский**
**городской округ**

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

1 **День:** 1
**Неделя:** 1
**Сезон:** Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
**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 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,4 | 14 | 87,50 | 1,4 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенный с мякотью | 100 | 0,1 | | 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 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей | 165 | 4,9 | 6,5 | 6,1 | 122,20 | 5,10 |
| 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 | 118,0 | 4,5 |
| 375 | Компот из плодов (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** | | | | | | | |
| 767 (с) | Булочка ванильная | 50 | 3,9 | 4,3 | 29,1 | 171,45 | 0,0 |
| | Ацидофилин | 150 | 4,3 | 3,6 | 12,0 | 84,00 | 1,1 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 298/354. | Голубцы ленивые с соусом (110/15) | 125 | 10,4 | 8,4 | 18,6 | 204,2 | 5,5 |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 3,0 | 3,3 | 52,30 | 2,9 |
| | 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 | |
| 393 | Чай с лимоном | 150/7/3,5 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| | Мармелад | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,60 | 66,70 | |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **50,4** | **59,8** | **206,7** | **1637,47** | **44,2** |

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

2 **День:** 2
**Неделя:** 1
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 |
| | Сыр полутвердый | 10 | 2,6 | 2,1 | 3,2 | 40,00 | 0,06 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 | |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 2,8 | 2,9 | 18,8 | 91,00 | 1 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 14 | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,5 | 1,8 | 35,60 | 8,7 |
| 62 | Борщ с мясом | 165 | 6,7 | 8,4 | 4,9 | 96,60 | 5,5 |
| 304 | Плов с птицей (цыпляты) | 150 | 10,5 | 14,8 | 19,6 | 265,00 | 0,38 |
| 372 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 50,00 | 1,3 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 741 (с) | Ватрушка с повидлом | 60 | 2,7 | 3,3 | 37,8 | 190,20 | 0,17 |
| | 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 | 30,6 | 4,3 |
| 254 | Филе трески запеченное | 60 | 8,6 | 2,8 | 2,3 | 78,2 | |
| 321 | Пюре картофельное | 110 | 2,2 | 5,1 | 12,8 | 116,0 | 6,0 |
| 375 | Компот из ягод (жимолость) | 150 | 0,5 | 0,2 | 14,2 | 61,00 | 9,5 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **54,3** | **65,5** | **212,2** | **1704,1** | **40,6** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)**

3 **День:** 3
**Неделя:** 1
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 |
| 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 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 150 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 |
| | Банан | 80 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы с маслом растительным | 40 | 0,4 | 3,0 | 3,1 | 57,00 | 3,5 |
| 138 (к) | Суп гороховый с птицей (155/10) | 165 | 3,6 | 6,3 | 12,1 | 153,10 | 4,4 |
| 441 (с) | Говядина, тушенная с черносливом | 70 | 5,4 | 3,1 | 4,2 | 89,82 | 1,80 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 105 | 4,1 | 5,2 | 21,5 | 193,83 | |
| 372 | Компот из плодов свежих (груши) | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 50,00 | 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** | | | | | | | |
| | Пряник заварной | 60 | 3,8 | 2,4 | 57,8 | 184,80 | |
| | Йогурт фруктовый | 150 | 4,3 | 3,7 | 15,2 | 113,00 | 1,1 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 556 (з) | Салат из квашеной капусты с яблоком и раститительным маслом | 40 | 0,5 | 2,7 | 1,8 | 28,00 | 18,0 |
| 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 | 0,3 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 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 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **55,8** | **58,9** | **261,7** | **1864,6** | **44,4** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)**

9 **День:** 4
**Неделя:** 2
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 20 | 0,3 | 0,7 | 2,8 | 20,60 | 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 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 150 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 |
| | Апельсин | 110 | 0,92 | 0,18 | 8,89 | 47,30 | 7,0 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенно-морковный с мякотью | 100 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 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 |
| 157 (86) | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра) | 160 | 2,4 | 4,2 | 6,6 | 112,27 | 3,20 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина) | 150 | 9,8 | 7,8 | 12,4 | 250,5 | 3,5 |
| 378 | Кисель из ягод (вишня) | 150 | 0,22 | 0,0 | 26,0 | 110,20 | 6,5 |
| | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| | Печенье | 45 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 150 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 2 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 19 | Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,6 | 0,9 | 35,20 | 4,2 |
| 319 (к) | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 160 | 12,0 | 10,3 | 16,6 | 242,07 | 6,3 |
| | 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 | |
| 393 | Чай с лимоном | 150/7/3,5 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **54,1** | **64,1** | **203,8** | **1779,9** | **42,9** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)**

10 **День:** 5
**Неделя:** 2
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 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 | 87,5 | 1,4 |
| | Киви | 50 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 36 | Салат из свеклы с огурцом | 40 | 0,7 | 2,3 | 8,1 | 53,5 | 3,2 |
| 119 (к) | Щи из свежей капусты с мясом (155/10) | 165 | 2,93 | 5,96 | 4,13 | 93,68 | 6,00 |
| 261 | Тефтели рыбные с соусом (50/15) | 65 | 4,8 | 5,1 | 6,80 | 92,5 | 0,6 |
| 315 | Рис отварной | 100 | 2,3 | 4,9 | 15,5 | 146,10 | |
| 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** | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с картофелем и луком | 60 | 3,4 | 2,6 | 27,5 | 155,00 | 2,2 |
| | Йогурт фруктовый | 150 | 4,3 | 3,7 | 15,2 | 113,00 | 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 консервированный | 20 | 0,2 | 0,02 | 0,8 | 3,50 | 2,0 |
| | 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 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 150 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **44,3** | **63,3** | **216,4** | **1706,5** | **60,3** |

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

11 **День:** 1
**Неделя:** 3
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 |
| | 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 | Нектар тыквенно-яблочный | 100 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 14 | Салат из помидоров с луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,5 | 1,8 | 35,60 | 8,7 |
| 138 (к) | Суп гороховый вегетарианский | 150 | 2,9 | 0,5 | 14,8 | 84,60 | 7,70 |
| 468 (с) | Оладьи из печени | 60 | 11,2 | 9,9 | 4,2 | 157,70 | 1,1 |
| 284 с | Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом | 100 | 2,7 | 7,1 | 6,3 | 130,60 | 6,5 |
| 375 | Компот из плодов (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** | | | | | | | |
| 776 (с) | Булочка "Розовая" | 50 | 4,0 | 1,4 | 25,3 | 130,40 | 2,6 |
| | Снежок | 150 | 4,3 | 3,7 | 12,0 | 112,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 556 (з) | Салат из квашеной капусты с яблоком и раститительным маслом | 40 | 0,5 | 2,7 | 1,8 | 28,00 | 18,0 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом отварным | 130 | 9,6 | 14,7 | 19,8 | 263,00 | 5,2 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **50,2** | **54,4** | **214,1** | **1671,9** | **69,3** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)**

12 **День:** 2
**Неделя:** 3
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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** | | | | | | | |
| 233./351. | Сырники с морковью с соусом (50/15) | 65 | 8,4 | 6,2 | 12,8 | 147,52 | 0,48 |
| | 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 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 564 (з) | Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом | 40 | 3,2 | 4,6 | 9,4 | 77,80 | 1 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей | 165 | 4,9 | 6,5 | 6,1 | 122,20 | 5,10 |
| 255 | Котлета рыбная (треска) | 60 | 4,8 | 3,2 | 8,9 | 101,21 | 0,1 |
| 322 | Пюре картофельно-морковное | 100 | 1,2 | 4,05 | 10,1 | 76,6 | 6,0 |
| 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** | | | | | | | |
| 773 (с) | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 3,0 | 27,3 | 157,00 | 0,3 |
| | Ряженка | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 98,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | Икра из баклажанов | 20 | 0,3 | 1 | 1,3 | 15,70 | 1,6 |
| 309 | Зраза куриная с омлетом и овощами | 60 | 7,2 | 6,8 | 11,2 | 152,4 | 0,78 |
| 320 | Овощи отварные с маслом сливочным | 100 | 2,8 | 4,2 | 7,5 | 116,20 | 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 | |
| 393 | Чай с лимоном | 150/7/3,5 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **49,4** | **50,5** | **201,6** | **1554,6** | **37,4** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)**

4 **День:** 4
**Неделя:** 1
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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) 1 | Каша жидкая на молоке (пшенная) | 150 | 4,1 | 4,7 | 24,2 | 156,00 | 1,7 |
| | 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 | 87,5 | 1,4 |
| | Груши | 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** | | | | | | | |
| 19 | Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,6 | 0,9 | 35,20 | 4,2 |
| 139 (с) | Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10) | 160 | 5,1 | 4,6 | 10,2 | 92,80 | 4,55 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 150 | 8,1 | 2,1 | 13,9 | 105,70 | 7,4 |
| | 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 | |
| 372 | Компот из плодов (вишня) | 150 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 41,50 | 5,0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 770 (с) | Булочка "Дорожная" | 60 | 3,9 | 8,1 | 30,8 | 213,40 | 0,00 |
| | Ряженка | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 98,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 3,0 | 3,3 | 52,30 | 2,9 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина) | 170 | 11,7 | 9,3 | 14,9 | 300,60 | 3,9 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 150 | 0,1 | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **48,9** | **51,4** | **222,4** | **1677,1** | **42,9** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)**

5 **День:** 5
**Неделя:** 1
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября

**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** | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 70 | 11,0 | 9,5 | 7,4 | 162,40 | 0,2 |
| | Варенье | 20 | 0,1 | 0,1 | 4,8 | 21,70 | 0,15 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| | Киви | 50 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенный с мякотью | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом | 40 | 0,1 | 3,8 | 0,4 | 27,1 | 1,6 |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 150 | 4,9 | 2,8 | 10,6 | 105,7 | 2,9 |
| 281 | Котлета мясная, запеченная с соусом молочным | 55 | 5,7 | 7,1 | 5,4 | 126,50 | 0,3 |
| 336 | Капуста тушеная | 110 | 1,0 | 2,6 | 3,2 | 49,9 | 5,6 |
| 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** | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 60 | 3,3 | 1,8 | 28,8 | 157,20 | 0,5 |
| | Снежок | 150 | 4,3 | 3,7 | 12,0 | 109,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | Икра из баклажанов | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 |
| 315 | Рис отварной | 100 | 2,3 | 4,9 | 15,5 | 146,10 | |
| 301 | Птица тушеная | 80 | 7,4 | 2,2 | 1,2 | 58,30 | 0,2 |
| 374 | Компот из апельсинов | 150 | 0,2 | 0,1 | 11,4 | 48,80 | 8,0 |
| | 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, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **50,1** | **51,2** | **189,6** | **1525,7** | **64,1** |

## Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

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

**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 | |
| 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 овощной | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 14 | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,5 | 1,8 | 35,60 | 8,7 |
| 590 (ТИ) | Свекольник | 165 | 2,8 | 3,1 | 10,9 | 80,22 | 4,5 |
| 295 | Рулет мясной | 60 | 7,6 | 6,9 | 4,7 | 109,10 | 1,93 |
| 354 | Соус сметанный | 15 | 0,2 | 0,9 | 1,2 | 16,1 | 0,2 |
| 321 | Пюре картофельное | 100 | 2,0 | 4,9 | 11,6 | 106,00 | 5,5 |
| 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** | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,9 | 4,7 | 25,1 | 173,20 | 0,08 |
| | Молоко витаминизированное | 150 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 12,8 |
| **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 |
| 342 | Рагу овощное | 100 | 2,5 | 4,1 | 6,8 | 118,00 | 4,5 |
| 382 | Кисель из апельсинового сока | 150 | 0,4 | 0,05 | 22,7 | 128,00 | 7,0 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |

| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **49,5** | **59,7** | **215,8** | **1720,6** | **63,5** |

## Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
**Неделя:** 2
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 | 60,5 | 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 |
| | Нектарин | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,9 | 44,00 | 5,4 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок персиковый | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом | 40 | 0,6 | 3,9 | 3 | 49,60 | 3,6 |
| 140 (с) | Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10) | 165 | 5,4 | 7,2 | 13,9 | 106,60 | 5,20 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный (треска) | 55 | 6,2 | 2,2 | 5,8 | 82,60 | 0,1 |
| 284 с | Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом | 100 | 2,7 | 7,1 | 6,3 | 130,60 | 6,5 |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 150 | 0,1 | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 |
| | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 769 (с) | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,7 | 6,5 | 30,1 | 196,10 | 2,3 |
| | Ацидофилин | 150 | 4,3 | 3,6 | 12,0 | 84,00 | 1,1 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом | 40 | 0,2 | 3,0 | 1,1 | 60,10 | 6,6 |
| 298/354. | Голубцы ленивые с соусом (110/15) | 125 | 10,4 | 8,4 | 18,6 | 204,2 | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **55,0** | **58,3** | **222,7** | **1708,8** | **47,0** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)**

8 **День:** 3
**Неделя:** 2
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября

**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** | | | | | | | |
| 190 | Запеканка манная с плодами свежими | 150 | 5,8 | 4,8 | 32,2 | 268,80 | 2,20 |
| 361 | Соус клюквенный | 15 | 0,008 | 0,003 | 2,00 | 7,80 | 0,6 |
| | 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 | 87,5 | 1,4 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар яблочно-морковный | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40 | 0,2 | 2,9 | 1 | 30,60 | 4,3 |
| 113 (к) | Борщ сибирский | 165 | 3,1 | 3,8 | 5,3 | 135,60 | 6,50 |
| 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 (изюм) | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,83 | 84,80 | 4,6 |
| | 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 |
| | Варенец с лактулозой | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 101,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 3,0 | 3,3 | 52,30 | 2,9 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 | |
| 441 (с) | Говядина, тушенная с черносливом | 70 | 5,4 | 3,1 | 4,2 | 89,82 | 1,8 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **46,3** | **42,6** | **223,0** | **1684,7** | **35,9** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)**

14 **День:** 4
**Неделя:** 3
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок персиковый | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 3,0 | 3,3 | 52,30 | 2,9 |
| 135 (к) | Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/20) | 170 | 1,3 | 1,8 | 9,2 | 111,92 | 3,3 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный (треска) | 55 | 6,2 | 2,2 | 5,8 | 82,60 | 0,1 |
| 151 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 100 | 2,5 | 5,8 | 13,0 | 105,80 | 2,50 |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 150 | 0,1 | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 |
| | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| | Вафли | 45 | 2,1 | 4,2 | 46,2 | 165,80 | 1,3 |
| | Молоко витаминизированное | 150 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 12,8 |
| **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 консервированный | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,5 | 3,85 | 2,0 |
| | 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 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |

| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **48,4** | **56,7** | **234,6** | **1660,5** | **43,7** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)**

15 **День:** 5
**Неделя:** 3
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 |
| | 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 | 87,5 | 1,4 |
| | Нектарин | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,9 | 44,00 | 5,4 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **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 |
| 282 | Шницель мясной | 50 | 6,2 | 5,8 | 4,0 | 115,90 | 0,2 |
| 350 | Соус молочный | 20 | 0,6 | 2,6 | 1,8 | 26,80 | 0,3 |
| 204/317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 | |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 150 | 0,5 | 0,1 | 19,9 | 84,2 | 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** | | | | | | | |
| | Печенье | 45 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 |
| | Ацидофилин | 150 | 4,3 | 3,6 | 12,0 | 84,00 | 1,1 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 150 | 8,1 | 2,1 | 13,9 | 105,7 | 7,4 |
| | Дополнительный гарнир: огурец свежий | 20 | 0,2 | 0,02 | 0,8 | 3,50 | 2,0 |
| | 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 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 150 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 |

| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **44,2** | **48,7** | **229,8** | **1567,3** | **33,5** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)**

16 **День:** 1
**Неделя:** 4
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 | 127,0 | 0,6 |
| | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 20 | 0,7 | 0,6 | 1,5 | 16,5 | 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 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 59 | Борщ вегетарианский | 170 | 2,6 | 5,2 | 9,3 | 156,63 | 9,5 |
| 304 | Плов с мясом | 150 | 11,1 | 14,9 | 20,1 | 272,3 | 0,38 |
| 378 | Кисель из ягод (вишня) | 150 | 0,22 | 0,0 | 26,0 | 110,2 | 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 | 45,6 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 767 (с) | Булочка ванильная | 50 | 3,9 | 4,3 | 29,1 | 171,45 | 2,1 |
| | Кефир с лактулозой | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,0 | 95,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 30 | Салат из яблок с черносливом | 40 | 0,4 | 0,2 | 11,6 | 49,80 | 2,9 |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 70 | 11,8 | 11,6 | 8,9 | 201,00 | 1,5 |
| 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 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **53,1** | **58,3** | **213,8** | **1698,9** | **31,9** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)**

17 **День:** 2
**Неделя:** 4
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,4 | 14 | 87,50 | 1,4 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар морковный с мякотью | 100 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 0,63 | 2,1 | 7,86 | 52,60 | 3,45 |
| 148 (с) | Суп-лапша домашняя | 160 | 1,4 | 2,4 | 10,1 | 60,2 | 0,30 |
| 252 | Филе трески, запеченное в сметанном соусе | 60 | 8,9 | 6,1 | 6,98 | 118,9 | 0,15 |
| 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 | 4,6 |
| | 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 |
| | Снежок | 150 | 4,3 | 3,7 | 12,0 | 109,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 40 | 0,4 | 3,1 | 0,8 | 32,60 | 3,6 |
| 309 | Зраза куриная с омлетом и овощами | 60 | 7,2 | 6,8 | 11,2 | 152,4 | 0,78 |
| 336 | Капуста тушеная | 110 | 1,0 | 2,6 | 3,2 | 49,90 | 5,6 |
| | 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 |
| | Мармелад | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,60 | 66,70 | |

| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **45,3** | **57,7** | **246,2** | **1737,2** | **35,0** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)**

18 **День:** 3
**Неделя:** 4
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 | |
| | Чай с молоком с сахаром | 150 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 |
| | Банан | 80 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 138 (к) | Суп гороховый с птицей (155/10) | 165 | 3,6 | 6,3 | 12,1 | 153,10 | 4,4 |
| 277 | Гуляш из говядины | 90 | 13,6 | 12,9 | 35,6 | 308,2 | 3,2 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 | |
| 372 | Компот из плодов свежих (груши) | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 50,00 | 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** | | | | | | | |
| | Вафли | 45 | 2,1 | 4,2 | 46,2 | 165,80 | 1,3 |
| | Кефир | 160 | 4,6 | 4,8 | 7,3 | 93,50 | 1,60 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 14 | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,5 | 1,8 | 35,60 | 8,7 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом отварным | 130 | 9,6 | 14,7 | 19,8 | 263,00 | 5,2 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| | 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 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **59,4** | **70,0** | **267,8** | **1939,1** | **38,4** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)**

19 **День:** 4
**Неделя:** 4
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 | |
| | Сыр полутвердый | 10 | 2,6 | 2,1 | 3,2 | 40,00 | 0,06 |
| | 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 | Нектар из смеси фруктов и овощей | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40 | 0,2 | 2,9 | 1 | 30,6 | 4,3 |
| 157 (86) | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра) | 160 | 2,4 | 4,2 | 6,6 | 112,27 | 3,20 |
| 274 | Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе | 170 | 9,4 | 8,6 | 21,2 | 204,5 | 15,0 |
| 382 | Кисель из апельсинового сока | 150 | 0,4 | 0,05 | 22,7 | 128,00 | 7,0 |
| | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 777 (с) | Булочка "Алтайская" | 60 | 3,6 | 4,5 | 29,5 | 185,50 | 0,008 |
| | Биокефир | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,0 | 95,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 254 | Филе минтая запеченное | 50 | 5,3 | 2,4 | 3,6 | 70,80 | 0 |
| 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 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| | Зефир | 20 | 0,16 | 0,0 | 9,2 | 65,00 | |

| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **44,8** | **49,6** | **212,1** | **1690,5** | **40,5** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)**

20 **День:** 5
**Неделя:** 4
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**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 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,4 | 14 | 87,50 | 1,4 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом | 40 | 0,2 | 3,0 | 1,1 | 60,10 | 6,6 |
| 72 | Щи по-уральски с мясом (155/10) | 165 | 4,7 | 6,6 | 14,9 | 117,40 | 5,50 |
| 255 | Котлета рыбная (треска) | 60 | 4,8 | 3,2 | 8,9 | 101,21 | 0,1 |
| 354 | Соус сметанный | 15 | 0,2 | 0,9 | 1,2 | 16,1 | 0,2 |
| 319 | Картофель в молоке | 90 | 2,1 | 2,8 | 15,2 | 67,2 | 2,1 |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 150 | 0,1 | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 |
| | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| | Пряник заварной | 60 | 2,8 | 1,7 | 56,6 | 184,40 | |
| | Молоко обогащенное йодказеином | 150 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 2 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 70 | 11,0 | 9,5 | 7,4 | 162,40 | 0,2 |
| 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 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,90 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 3,8 |

| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **51,6** | **52,1** | **253,7** | **1598,2** | **35,0** |

| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **50,8** | **56,5** | **223,2** | **1690,5** | **45,0** |