

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			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 Возрастная категория: 1,5-3 лет						с 01марта по 01 сентября
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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 растительным 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, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			55,8	58,9	261,7		1864,6
Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)							
4	День: 4 Неделя: 1 Сезон: Ограниченный Возрастная категория: 1,5-3 лет						с 01 марта по 01 сентября
№ 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 (пшеничная)	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)			Энергетическая 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 01 марта по 01 сентября					
Возрастная категория: 1,5-3 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
231	Сырники из творога	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			50,1	51,2	189,6	1525,7	64,1

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)			Энергетическая 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 9)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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 топленое	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)			Энергетическая 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 Возрастная категория: 1,5-3 лет	с 01 марта по 01 сентября					
№ 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)	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

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
233./351.	Сырники с морковью с соусом (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)			Энергетическая 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 13)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	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
	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								
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3	
133 (с)	Суп картофельный с птицей (155/10)	165	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1	
292	Макаронник с печенью	120	12,2	6,7	25,2	239,0	0,4	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60	
	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								
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09	
	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3	
Ужин								
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		
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16	
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
				60,0	56,2	216,6	1682,9	33,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

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

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

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			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 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		
	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 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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 растительным 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			50,8	56,5	223,2	1690,5	45,0