

«Согласовано»

Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю



Н.И. Жданова



« 12 » 12 2016 год
М.П.

«Утверждаю»

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



« 05 » 05 декабря 2016 год
М.П.
«Детский сад № 22 –
Центр
развития ребенка»
г. Петропавловск-Камчатский

Примерное меню

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

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

**Петропавловск-Камчатский
городской округ**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|--|---|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 216 | Омлет натуральный с сыром, запеченный | 100 | 10,6 | 19,5 | 2,0 | 228,00 | 0,9 |
| | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 25 | 0,9 | 0,8 | 1,9 | 20,62 | 3,6 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | 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 | 60 | 0,6 | 4,8 | 1,2 | 48,95 | 4,5 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей (180/20) | 200 | 5,93 | 7,90 | 7,50 | 150,00 | 6,18 |
| 261 | Тефтели рыбные с соусом (60/20) | 80 | 5,9 | 6,3 | 8,36 | 113,84 | 0,73 |
| 342 | Рагу овощное | 120 | 3,2 | 5,7 | 8,1 | 148,8 | 5,4 |
| 375 | Компот из плодов (клюква) | 180 | 0,13 | 0,00 | 15,1 | 63,44 | 8,40 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 767 (с) | Булочка ванильная | 70 | 5,0 | 6,02 | 40,7 | 242,00 | 0,00 |
| | Ацидофилин | 180 | 5,6 | 4,7 | 15,80 | 103,5 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| 298/354. | Голубцы ленивые с соусом (115/25) | 140 | 11,8 | 10,2 | 22,7 | 243,5 | 6,2 |
| 61 (к) | Винегрет с сельдью | 60 | 1,2 | 4,8 | 5,2 | 80,55 | 4,3 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,15 | 0,00 | 9,50 | 40,10 | 2,50 |
| | Мармелад | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,60 | 64,20 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3 - 7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 64,5 | 77,6 | 259,9 | 2079,5 | 52,6 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3 - 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
|---|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) 1 | Каша жидкая на молоке (рисовая) | 200 | 4,2 | 8,3 | 24,2 | 289,6 | 2,1 |
| | Сыр полутвердый | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,0 | 0,1 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,2 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,1 | |
| 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 | 60 | 0,5 | 5,3 | 2,7 | 53,5 | 13,0 |
| 62 | Борщ с мясом | 200 | 8,12 | 10,18 | 5,93 | 117,09 | 6,7 |
| 304 | Плов с птицей (цыпляты) | 180 | 12,6 | 17,8 | 23,5 | 318,00 | 0,45 |
| 372 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 180 | 0,13 | 0,12 | 14,2 | 60,23 | 1,5 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 741 (с) | Ватрушка с повидлом | 70 | 3,2 | 4,0 | 45,0 | 223,00 | 0,19 |
| | Биокефир | 180 | 4,8 | 4,6 | 7,2 | 117,80 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 0,3 | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 254 | Филе трески запеченное | 70 | 10,03 | 3,26 | 2,70 | 91,23 | |
| 321 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 5,2 | 13 | 120,3 | 6,5 |
| 375 | Компот из ягод (жимолость) | 170 | 0,58 | 0,22 | 15,9 | 68,8 | 10,8 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 64,5 | 82,0 | 261,3 | 2114,2 | 50,0 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|--------------|-----------------------------|----------|----------|---|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 80 | 14,8 | 14,5 | 9,90 | 251,20 | 1,87 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 25 | 0,40 | 0,90 | 3,50 | 26,00 | 0,12 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,56 |
| | 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 | 60 | 0,6 | 4,5 | 4,7 | 85,55 | 4,3 |
| 138 (к) | Суп гороховый с птицей (185/15) | 200 | 4,1 | 8,0 | 15,2 | 188,0 | 5,3 |
| 441 (с) | Говядина, тушеная с черносливом | 90 | 7,5 | 5,1 | 6,3 | 128,0 | 2,3 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 115 | 4,8 | 6,1 | 23,3 | 231,98 | |
| 372 | Компот из плодов свежих (груши) | 180 | 0,13 | 0,13 | 14,5 | 62,2 | 1,40 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пряник заварной | 60 | 3,8 | 2,4 | 57,8 | 184,80 | |
| | Йогурт фруктовый | 180 | 5,3 | 4,6 | 18,5 | 138,6 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| 556 (з) | Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом | 60 | 0,8 | 4,1 | 2,8 | 42,2 | 27,0 |
| 305 | Биточки рубленые из птицы (цыплята) | 70 | 7,4 | 8,2 | 6,8 | 126,70 | 0,97 |
| 595 (с) | Соус молочный с луком | 30 | 0,4 | 1,8 | 3,2 | 32,8 | 0,6 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,2 | 5,4 | 22,3 | 180,66 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 69,1 | 73,0 | 310,2 | 2271,3 | 57,0 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 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) | 200 | 5,5 | 6,3 | 32,3 | 208,80 | 2,1 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,6 | 2,8 | 17,0 | 107,50 | 1,70 |
| | 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 | 60 | 0,5 | 5,4 | 1,4 | 52,80 | 6,30 |
| 139 (с) | Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15) | 200 | 6,1 | 5,8 | 13,0 | 118,00 | 5,60 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 170 | 9,2 | 2,4 | 15,8 | 119,79 | 8,38 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| 372 | Компот из плодов (вишня) | 180 | 0,12 | 0,00 | 12,40 | 50,20 | 6,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| 770 (с) | Булочка "Дорожная" | 70 | 4,5 | 9,4 | 36,0 | 249,0 | 0,00 |
| | Ряженка | 180 | 5,6 | 4,6 | 8,2 | 119,20 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 4,5 | 5,0 | 78,55 | 4,3 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина) | 180 | 12,4 | 9,9 | 16,2 | 320,2 | 4,1 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 180 | 0,12 | 0,00 | 24,8 | 103,60 | 3,60 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 58,6 | 62,6 | 272,9 | 2028,1 | 51,1 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (рисовая) | 200 | 4,2 | 8,3 | 24,2 | 289,6 | 2,10 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,60 | 1,20 |
| | Мандарин | 80 | 0,5 | 0,2 | 6 | 30,40 | 9,0 |
| 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 | 60 | 0,50 | 5,3 | 2,7 | 53,5 | 13,0 |
| 590 (ТИ) | Свекольник | 200 | 4,2 | 3,7 | 14,1 | 102,50 | 5,50 |
| 295 | Рулет мясной | 80 | 10,1 | 9,2 | 6,2 | 145,40 | 2,56 |
| 354 | Соус сметанный | 25 | 0,37 | 1,38 | 1,9 | 19,00 | 0,37 |
| 321 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 5,2 | 13 | 120,3 | 6,5 |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 180 | 0,7 | 0,2 | 25,1 | 106,50 | 6,6 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с творогом | 70 | 9,2 | 5,5 | 29,3 | 202,1 | 0,1 |
| | Молоко витаминизированное | 180 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,00 | 14,50 |
| Ужин | | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 60 | 0,6 | 4,8 | 1,2 | 48,95 | 4,50 |
| 254 | Филе минтая запеченное | 70 | 8,40 | 5,50 | 5,20 | 129,30 | 0,00 |
| 342 | Рагу овощное | 120 | 3,2 | 5,7 | 8,1 | 148,80 | 5,4 |
| 382 | Кисель из апельсинового сока | 170 | 0,46 | 0,06 | 25,80 | 145,1 | 8,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 64,2 | 78,6 | 271,6 | 2199,1 | 81,3 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|--|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 100 | 15,1 | 12,6 | 11,3 | 250,60 | 0,25 |
| 783 (з) | Соус абрикосовый | 25 | 0,12 | 0 | 16,40 | 75,63 | 0,12 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 64,2 | 4,6 |
| | Нектарин | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,9 | 44,0 | 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 | 60 | 0,9 | 5,9 | 5 | 74,40 | 4,00 |
| 140 (с) | Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15) | 200 | 6,5 | 8,7 | 16,8 | 129,21 | 6,30 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный (треска) | 70 | 7,8 | 2,8 | 7,4 | 105,12 | 0,12 |
| 284 с | Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом | 110 | 2,9 | 7,8 | 6,9 | 143,7 | 7,2 |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 180 | 0,12 | 0,00 | 24,8 | 103,60 | 3,60 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 769 (с) | Булочка "Домашняя" | 70 | 5,2 | 9,1 | 42,1 | 277,00 | 0,00 |
| | Ацидофилин | 180 | 5,6 | 4,7 | 15,80 | 103,5 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом | 60 | 0,3 | 4,5 | 1,7 | 90,20 | 8,25 |
| 298/354. | Голубцы ленивые с соусом (115/25) | 140 | 11,8 | 10,2 | 22,7 | 243,5 | 6,2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 70,8 | 76,1 | 284,0 | 2160,9 | 51,2 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|--------------|-----------------------------|----------|----------|---|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 80 | 14,8 | 14,5 | 9,90 | 251,20 | 1,87 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 25 | 0,40 | 0,90 | 3,50 | 26,00 | 0,12 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,56 |
| | 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 | 60 | 0,2 | 5,2 | 1,1 | 45,57 | 2,00 |
| 157 (86) | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра) | 200 | 3,0 | 5,2 | 14,8 | 140,34 | 4,50 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина) | 180 | 12,4 | 9,9 | 16,2 | 320,2 | 4,1 |
| 378 | Кисель из ягод (вишня) | 180 | 0,26 | 0,0 | 31,2 | 132,24 | 7,80 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье | 45 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 180 | 5,6 | 5,2 | 8,5 | 109,00 | 2,20 |
| Ужин | | | | | | | |
| 19 | Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом | 60 | 0,5 | 5,4 | 1,4 | 52,80 | 6,30 |
| 319 (к) | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 180 | 13,8 | 11,7 | 18,5 | 272,33 | 7,09 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,15 | 0,00 | 9,50 | 40,10 | 2,50 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 68,1 | 80,4 | 250,7 | 2174,6 | 50,3 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 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 | | | | | | | |
| 190 | Запеканка манная с плодами свежими | 200 | 7,2 | 6,4 | 52,2 | 358,40 | 2,93 |
| 361 | Соус клюквенный | 30 | 0,016 | 0,006 | 4,0 | 15,6 | 1,20 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,6 | 2,8 | 17,0 | 107,50 | 1,70 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар яблочно-морковный | 100 | 0,1 | 0 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 0,3 | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 113 (к) | Борщ сибирский | 200 | 3,8 | 4,6 | 6,4 | 164,40 | 7,80 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 180 | 9,6 | 2,8 | 16,1 | 122,30 | 8,87 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,38 | 0,01 | 25,00 | 101,76 | 5,5 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с рисом и яйцом | 70 | 4,7 | 3,1 | 35,4 | 185,0 | 0,05 |
| | Варенец с лактулозой | 180 | 5,2 | 4,4 | 8,0 | 121,20 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 4,5 | 5,0 | 78,55 | 4,3 |
| 204/317 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,2 | 5,4 | 22,3 | 180,66 | |
| 441 (с) | Говядина, тушенная с черносливом | 90 | 7,5 | 5,1 | 6,3 | 128,00 | 2,30 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 58,1 | 60,4 | 288,9 | 2131,3 | 43,4 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|--|--------------|-----------------------------|----------|----------|---|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 233./351. | Сырники с морковью с соусом (80/20) | 100 | 12,9 | 9,5 | 19,7 | 226,95 | 0,73 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,56 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 564 (з) | Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом | 60 | 4,8 | 6,8 | 14,1 | 116,82 | 1,25 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей (185/15) | 200 | 5,93 | 7,9 | 7,50 | 150,00 | 6,18 |
| 255 | Котлета рыбная | 70 | 7,9 | 5,7 | 9,2 | 147,25 | 0,12 |
| 322 | Пюре картофельно-морковное | 110 | 1,4 | 4,4 | 11,1 | 77,1 | 6,6 |
| 378 | Кисель из ягод (черная смородина) | 170 | 0,34 | 0,00 | 24,80 | 117,30 | 10,2 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 773 (с) | Булочка "Веснушка" | 70 | 5,0 | 3,9 | 39,0 | 219,80 | 0,5 |
| | Ряженка | 180 | 5,6 | 4,6 | 8,2 | 119,20 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| | Икра из баклажанов | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 |
| 309 | Зраза куриная с омлетом и овощами | 80 | 10,8 | 10,1 | 6,92 | 173,3 | 1,04 |
| 320 | Овощи отварные с маслом сливочным | 110 | 3,1 | 4,62 | 8,25 | 127,82 | 7,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,15 | 0,00 | 9,50 | 40,10 | 2,50 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 70,6 | 64,3 | 249,5 | 1992,9 | 43,3 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 100 | 9,2 | 16,0 | 1,7 | 181,42 | 0,8 |
| | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 25 | 0,9 | 0,8 | 1,9 | 20,62 | 3,6 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| | Мандарин | 80 | 0,6 | 0,2 | 6 | 30,40 | 9,0 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы и яблок с маслом растительным | 60 | 0,6 | 4,9 | 5,2 | 61,5 | 2,8 |
| 133 (с) | Суп картофельный с птицей (185/15) | 200 | 4,0 | 6,5 | 17,0 | 92,0 | 9,80 |
| 292 | Макаронник с печенью | 150 | 13,6 | 8,1 | 46,0 | 298,66 | 0,50 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,38 | 0,01 | 25,00 | 101,76 | 5,5 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 786 (с) | Булочка "Творожная" | 70 | 6,8 | 2,4 | 37,7 | 204,17 | 0,11 |
| | Варенец с лактулозой | 180 | 5,2 | 4,4 | 8,0 | 121,20 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 110 | 13,1 | 6,2 | 3,2 | 123,60 | 1,10 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 115 | 4,8 | 6,1 | 23,3 | 231,98 | |
| | Дополнительный гарнир: помидор в с/с | 25 | 0,4 | 1,5 | 1,1 | 20,20 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 64,2 | 4,6 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 74,7 | 73,1 | 282,7 | 2118,2 | 43,3 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|--|--|--------------|-----------------------------|----------|----------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 206 | Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25) | 170 | 10,5 | 11,80 | 26,00 | 221,00 | 0,16 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,1 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| | 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 | 60 | 0,3 | 4,5 | 1,7 | 90,20 | 8,25 |
| 72 | Щи по-уральски с мясом (185/15) | 200 | 5,6 | 8,1 | 17,0 | 143,00 | 6,67 |
| 255 | Котлета рыбная (треска) | 70 | 7,9 | 5,8 | 9,2 | 147,3 | 0,12 |
| 354 | Соус сметанный | 25 | 0,37 | 1,39 | 1,9 | 19,00 | 0,37 |
| 319 | Картофель в молоке | 110 | 2,5 | 3,5 | 18 | 83,50 | 2,6 |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 180 | 0,12 | 0,00 | 24,8 | 103,60 | 3,60 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 747 (с) | Сосиска, запеченная в тесте | 70 | 7,1 | 5,2 | 18,2 | 272,00 | 0,1 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 180 | 5,6 | 5,2 | 8,5 | 109,00 | 2,20 |
| Ужин | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 90 | 12,9 | 11,1 | 9,5 | 208,80 | 0,23 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 25 | 0,40 | 0,90 | 3,50 | 26,00 | 0,12 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 64,2 | 4,6 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 69,2 | 68,1 | 259,0 | 2054,4 | 39,7 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 65,1 | 71,9 | 275,5 | 2115,2 | 60,0 |

