

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Ващенко М.В. /

" 29 " 12 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

9 Января 2024

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	
			Б	Ж	У		(мг) С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	6,7	9,5	20,4	194,57	2,14	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11	
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,0	13,6	94,8	1,18	
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Сок фруктовый	170	0,7	0,5	18,7	77,35	6,0	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
590(ТИ)	Свекольник	180	3,8	3,3	10,2	128,3	4,0	
406(к)	Сердце тушёное в соусе	80	9,1	4,8	1,3	74,8	3,3	
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-	
376 (напиток+)	Компот из сушёных фруктов (курага)	180	1,0	0,1	24,5	76,8	10,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
	Вафли	50	1,5	17,5	35,0	276,00	0,3	
	Ацидофилин	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00	
<b>Ужин 18:30</b>								
319(к)I	Рыба (лосось), запеченная с овощами по-русски	200	7,9	10,9	19,6	266,76	5,74	
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет</b>			гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			2035	Б	Ж	У	1958	С
				56	78	288		59

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С.

"09" 01 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

10 Января 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
230	Вареники ленивые	180	14,7	15,5	16,8	322,55	0,27
	Сметана	30	0,72	6,0	1,02	60,00	0,09
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
	Груша	80	0,3	0,2	8,2	37,60	4,00
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
81	Суп гороховый с птицей	180	4,5	4	12,4	167,02	4,39
295	Рулет мясной с луком и яйцом	70	8,70	7,18	6,85	127,17	2,38
224	Рагу из овощей	130	2,0	4,7	8,8	102,3	6,9
378/1(нап+)	Кисель из ягод (вишня)	180	0,3	-	31,20	132,24	7,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Пряник	50	3,6	9,4	38,5	232,00	-
	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,6	5,0	22,0	154,0	1,80
<b>Ужин 18:30</b>							
20	Салат из Б/к капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,4	52,4	11,0
276	Жаркое по- Домашнему (говядина)	200	9,4	6,3	21,8	334,0	8,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			гр /д	Б	Ж	У	С
			2000	67	70	290	51

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С. /

2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний


Возрастная категория:

11 Января 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
216	Омлет с сыром	160	17,1	27,9	2,5	342,00	0,3	
	Икра из кабачков	30	0,5	,9	2,2	27,24	4,5	
	Батон пшеничный	50	3,0	1,2	26,36	105,60	-	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Апельсин	50	0,45	0,10	4,1	21,50	6,6	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,40	12,00	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
80	Суп гречневый с птицей	180	2,20	,05	10,54	93,26	6,17	
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,5	16,2	18,0	195,28	7,26	
372(напитко к+)	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,10	0,10	14,3	78,00	1,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
467	Булочка ванильная	60	4,7	4,87	38,7	177,12	-	
	Молоко Умница	180	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00	
<b>Ужин 18:30</b>								
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,16	
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	80	9,3	6,0	7,9	137,87	1,76	
315	Рис отварной	140	3,2	4,7	31,8	189,9	-	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	10,4	29,32	63,60	-	
	Сок овощной	180	1,80	0,18	5,22	32,40	8,64	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			<b>1940</b>	<b>65</b>	<b>77</b>	<b>254</b>	<b>1864</b>	<b>68</b>

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Заведующий  
 МБДОУ "Детский сад №37"  
 Осадчая Е.С. /   
 "11" 01 2024 г.

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

4 День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

12 Января 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
235	Пудинг из творога с яблоком запаренный	150	15,1	16,2	27,2	471,00	0,29
360	Соус смородиновый	30	0,10	0,04	18,00	91,50	8,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
74	Рассольник с мясом говядины со сметаной	180	2,0	2,4	9,2	138,24	4,95
287	Тефтели из говядины с соусом (70/25)	95	6,5	7,2	8,2	142,70	0,36
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-
376 /4(нап+)	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,60	0,10	29,9	101,00	6,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
474	Булочка Российская	60	3,5	4,0	32,8	148,33	0,0
	Биокефир	185	5,6	6,4	7,2	108,00	1,40
<b>Ужин 18:30</b>							
36	Салат из свеклы с огурцом и м/р консервированным	60	0,9	3,7	14,0	52,44	5,10
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	8,4	8,2	13,6	188,80	3,3
224	Рагу из овощей	130	2,0	4,7	8,8	102,3	6,9
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			1960,0	68,8	66,7	289,1	2258,2

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

Осадчая Е.С. / 1197

Осадчая Е.С. / 1197

2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (г/сут)

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

15 Января 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
257 (к)I	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,3	10,1	31,0	250,6	1,46	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Яблоко	110	1,7	0,55	23,1	104,50	11,0	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
57	Борщ с мясом	180	3,55	5,2	9,89	115,20	11,24	
255	Биточки рыбные (минтай)	80	8,0	3,8	8,0	139,00	0,35	
595 (с)II	Соус молочный с луком	25	0,27	0,03	1,0	4,17	3,33	
204/ 317	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	28,8	145,99	-	
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
454 /506	Пирожки печеные с вишней	60	3,5	1,5	38,72	141,60	0,20	
	Молоко питьевое	200	6,0	6,4	9,4	120,00	2,72	
<b>Ужин 18:30</b>								
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и м/р	60	0,5	5,7	2,1	83,10	11,26	
282	Биточки, шницели мясные рубленые	80	8,4	9,4	12,9	185,33	0,12	
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1	
375/1	Компотиз ягод (чёрная смородина)	180	0,38	0,11	12,19	49,20	7,80	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,3	21,99	70,20	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			1945	62	64	295	1968	67

**Примерное меню и пищевая ценность б. чел (лист 6)**

6 День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

16 января 2024  
 с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
262 (к)II	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,6	9,2	36,0	256,92	2,83
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
	Киви	50	0,4	0,2	4,10	23,50	9,0
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	190	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
82	Суп с макаронными изделиями с птицей	180	2,5	2,0	13,0	116,29	6,16
403 (к) III	Плов с мясом (говядина)	200	7,30	19,86	26,80	363,06	0,51
375 /2(нал+)	Компот из ягод (брусника)	180	0,12	-	15,12	76,80	8,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Батон пшеничный	38	2,3	0,9	19,8	79,20	-
	Варенье из чёрной смородины	30	0,15	0,03	18,2	71,00	10,0
	Молоко Умница	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
<b>Ужин 18:30</b>							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом Зимний	60	0,8	3,1	15,1	51,96	7,20
204	Солянка с мясом	200	7,1	12,25	26,39	292,5	11,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,0	0,4	29,32	63,60	-
395/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			2053,0	54,1	74,7	301,9	2022,9

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Заведующий  
 МБДОУ Детский сад №37  
 Осадчая Е.С. \_\_\_\_\_  
 2024 г.

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

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта  
 12 января 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
215	Омлет натуральный	160	14,9	24,0	2,6	272,1	1,20	
	Огурец консервированный	30	0,5	0,2	1,7	6,30	1,5	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	.	
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44	
	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	19,00	7	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Сок овощной	190	0,2	0,2	18,7	76,50	6,5	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	180	6,96	6,8	14,10	153,60	13,20	
272	Тефтели из лосося с рисом	80	22,0	8,6	7,3	301,33	1,29	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-	
378	Кисель из свежих яблок	180	0,08	0,11	17,5	70,80	4,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
483	Булочка "Творожная"	60	4,8	3,6	39,7	183,60	0,11	
	Ряженка	200	5,6	6,4	8,0	112,00	1,40	
<b>Ужин 18:30</b>								
15	Томаты консервированные	60	0,6	3,7	2,2	44,52	11,46	
291	Запеканка картофельная с печенью	200	8,28	7,81	34,16	347,50	6,83	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			2030,0	84,9	71,9	294,7	2237,8	57,3

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая И.С.

17 01 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

18 Января 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
240	Пудинг из творога с яблоком	170	15,1	16,7	18,97	293,45	2,07	
	Молоко сгущенное	35	2,16	2,6	16,65	98,40	0,30	
	Батон пшеничный	40	3,0	1,2	26,36	105,60	-	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Молоко питьевое	160	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
339	Салат из морской капусты с морковью, луком репчатым и м/р	60	0,15	5,7	0,6	40,66	2,4	
157	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	180	2,7	4,7	13,3	126,27	4,10	
406(к)	Сердце тушёное в соусе	80	9,1	4,8	1,3	74,8	3,3	
204/ 317	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	33,3	225,00	-	
376 /2(нап+)	Компот из сухих фруктов (изюм)	180	0,40	0,01	31,0	101,76	5,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
	Печенье	30	2,15	5,63	23,09	139,2	-	
	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,2	-	
	Ацидофилин	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80	
<b>Ужин 18:30</b>								
312	Тефтели из птицы с рисом	80	9,68	9,82	6,06	181,50	0,91	
355	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03	0,33	
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1	
	Сок фруктовый	180	0,72	0,54	19,80	81,90	6,30	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			2010,0	69,9	73,6	293,0	2099,4	47,1



Примерное меню **Пищевая ценность** (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

19 Января 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
94	Каша молочная манная жидкая	200	7,5	7,5	20,	178,35	0,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок фруктовый	180	1,0	0,1	25,4	103,70	3,4
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
85	Суп картофельный с клёвками, с мясом птицы	180	2,1	2,4	9,4	140,0	4,38
275	Шницель рубленый из мяса говядины	80	7,7	16,7	0,3	182,0	-
321 /336	Сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушёная)	85/ 65	3,1	4,8	15,0	145,42	8,32
376 /4(нал+)	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,60	0,10	29,9	101,00	6,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>САНИТАРНЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
		1100,0	32,1	43,3	173,2	1195,0	24,9

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория:

22 Января 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
215	Омлет натуральный	160	14,9	24,0	2,6	272,1	1,20	
	Икра из баклажанов	30	0,6	1,4	2,0	22,29	2,34	
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
	Груша	80	0,3	0,2	8,2	37,60	4	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Сок овощной	160	1,7	0,34	14,45	68,00	6,29	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
113	Борщ Сибирский	180	3,4	4,1	4,7	143,16	7,08	
468 (с)	Оладьи из печени	80	8,5	13,3	5,6	210,24	1,44	
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-	
380	Кисель из кураги	180	0,7	0,11	27,10	85,20	0,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
467	Булочка ванильная	60	4,7	4,87	38,7	177,12	-	
	Йогурт	200	5,9	5,1	22,00	156,0	1,20	
<b>Ужин 18:30</b>								
20	Салат из Б/к капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,4	52,4	11,0	
232	Сырники с картофелем	200	14,1	20,3	29,0	360,00	7,84	
354	Соус сметанный	25	0,4	1,3	1,5	18,53	0,01	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			2055	72	88	304	2203	45
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 10 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			1913	63,3	70,7	278,3	2001,0	53,4

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

11

День: 1  
Неделя: 3  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория:

23 Января 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
262 (к)I	Каша молочная жидкая геркулесовая	200	5,5	10,1	26,0	279,89	2,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,0	105,3	1,31
	Киви	50	0,4	0,2	4,1	23,5	9,00
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,3	56,40	12,00
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
	Щи из квашеной капусты с мясом	180	5,46	7,0	7,1	126,00	9,0
	Сметана	10	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03
287	Тефтели из говядины, соус молочный	80\30	8,0	10,7	7,89	153,8	0,06
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	168,18	4,53
	Компот из брусники	180	1,62	0,18	20,7	82,80	10,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Печенье, зефир	25\30	4,1	2,7	35,7	144,0	0,04
	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80
<b>Ужин 18:30</b>							
33	Салат из свеклы с м/р	60	0,9	3,7	15,0	56,34	5,7
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	8,4	8,2	13,6	188,80	3,3
284с	Кабачки и цветная капуста запечённые под соусом	150	4,1	10,7	9,5	195,0	6,9
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
		<b>1870</b>	<b>61</b>	<b>72</b>	<b>293</b>	<b>2015</b>	<b>73</b>

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

12

День: 2

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

24 Января 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
235	Пулинг из творога с изюмом запечённый	150	15,1	16,2	27,2	471,00	0,29	
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,25	
	Батон пшеничный	40	3,0	1,2	26,36	105,60	-	
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31	
	Мандарин	50	0,4	0,1	4	19,00	7,00	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Яблоко	120	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
76	Рассольник Ленинградский на бульоне из говядины	180	1,5	3,7	11,9	126,6	5,4	
	Сметана	7	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03	
336 /273	Капуста тушёная с мясом	230	8,8	7,7	17,8	224,3	13,6	
378/3	Кисель из изюма	180	0,25	0,07	17,40	69,90	10,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
	Пряник	50	3,0	2,4	42,5	183,00	-	
	Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	116,00	0,60	
<b>Ужин 18:30</b>								
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,16	
295	Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,70	7,18	6,85	127,17	2,38	
392/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-	
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			1972	71	66	302	2252	51

## Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13

День: 3

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

25 Января 2024

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,6	7,2	21,7	182,12	0,9
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Банан	140	1,7	0,55	23,1	104,50	11,0
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
38	Суп Морской	180	3,8	5,4	15,4	121,20	14,99
637	Азу по -Татарски	200	8,5	16,5	24,0	353,75	9,56
378/3	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,25	0,07	17,40	69,90	10,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	45,0	173,14	0,03
	Молоко Умница	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
<b>Ужин 18:30</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и м/р	60	0,5	3,7	1,4	40,38	5,7
258	Шницель рыбный натуральный(минтай)	70	6,4	3,1	6,8	116,83	2,14
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	168,18	4,53
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У		
			1955	62	70	298	1958

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

14

День: 4

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

26 Января 2024

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
215	Омлет натуральный	160	14,9	24,0	2,6	272,1	1,20
	кукуруза консервированная	30	0,6	0,2	4,1	19,20	1,65
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,40	10,56
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
	Помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	5,83
86	Суп - лапша домашняя	180	2,4	3,7	9,5	140,60	0,68
	Сухарики ржаные	30	2,0	0,3	17,2	65,80	-
304	Плов с птицей	200	8,90	20,95	33,45	352,50	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	10,33	43,88	-
	Сок фруктовый	180	1,40	0,20	20,50	91,80	4,50
<b>Полдник 15:30</b>							
469	Булочка "Домашняя"	60	4,4	7,5	32,4	214,80	-
	Йогурт	200	5,9	5,1	22,0	156,0	1,20
<b>Ужин 18:30</b>							
556	Салат из квашеной капусты с яблоком и м/р	60	0,8	4,0	2,7	42,00	13,00
291/1	Запеканка картофельная с сердцем	200	7,93	12,05	36,06	353,75	9,36
376 /3	Компот из сухих фруктов (курага)	180	0,55	0,08	28,3	86,40	5,52
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)  С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
		2050,0	61,6	83,3	300,0	2142,1	56,9

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

15

День: 5

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

29 Января 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
84	Каша Дружба	200	7,6	9,2	29,9	228,7	1,95
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,40	6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
590(ТИ)	Свекольник со сметаной	180	3,8	3,3	10,2	128,3	4,0
157	Котлета Осень	80	8,5	2,08	11,68	151,36	1,68
321	Пюре картофельное	150	2,7	4,2	17,7	147,09	3,92
376/5	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,48	0,08	26,0	81,36	6,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Печенье	50	3,6	9,4	38,5	232,00	-
	Ацидофилин	200	5,9	6,4	7,60	118,0	1,60
<b>Ужин 18:30</b>							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом Зимний	60	0,8	3,1	15,1	65,96	7,20
298/354	Голубцы ленивые с соусом	200	9,63	11,23	23,8	326,73	22,71
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			1920	57	61	303	2004

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16

День: 1  
Неделя: 4  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория:

30 Января 2024  
с 01 сентября по 01 марта  
3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,8	9,9	34,0	255,9	2,14
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок фруктовый	170	1,2	0,3	17,7	76,50	10,20
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
67	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,3	3,5	6,1	85,02	13,30
	Сметана	10	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	4,9	7,3	1,9	109,09	0,0056
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-
380	Кисель из кураги	180	0,7	0,11	27,10	85,20	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
454 /503	Пирожок печеный из теста дрожжевого с картофелем и луком	60	3,8	2,2	34,5	133,20	0,4
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80
<b>Ужин 18:30</b>							
14 (с)	Салат зелёный с помидором свежим и м/р	60	0,7	4,7	1,2	48,90	5,4
217	Омлет с овощами	200	17,1	28,5	6,4	265,5	15,4
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
		<b>2030</b>	<b>60</b>	<b>79</b>	<b>282</b>	<b>1863</b>	<b>63</b>



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

17

День: 2

Неделя: 4

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

31 января 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	170	9,3	10,01	22,71	218,00	0,14
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
	Апельсин	110	1,0	0,2	8,9	47,30	14,52
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок овощной	170	0,2	0,2	18,7	76,50	6,5
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
42	Суп рыбный с лососем и картофелем (Уха по -Камчатски)	180	8,3	2,3	9,1	90,00	12,24
305	Котлеты рубленые из птицы	70	7,73	10,13	11,64	209,3	0,72
355	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,04	0,40
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1
372 /5	Компот из плодов( вишня)	180	0,3	0,16	10,97	48,00	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
483	Булочка "Творожная"	60	7,9	3,6	39,7	183,60	0,11
	Снежок	200	5,6	6,4	8,7	112,00	1,60
<b>Ужин 18:30</b>							
339	Салат из морской капусты с морковью, луком репчатым и м/р	60	0,2	5,7	0,60	40,66	2,40
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	7,4	7,2	11,9	165,20	2,9
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	168,18	4,53
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			2090	68	62	281	1916

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

18 День: 3  
 Неделя: 4  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

01 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
231	Сырники из творога	150	18,3	19,0	17,1	351,00	0,38
359	Соус абрикосовый	20	0,09	0,01	12,00	61,00	0,41
	Батон пшеничный	45	2,3	0,9	19,77	79,20	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,00	8
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
81	Суп гороховый с птицей	180	4,5	3,8	12,4	167,02	4,39
204	Овощи тушеные с мясом (Солянка с мясом)	200	7,1	12,3	26,4	292,50	11,11
376 /5	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,48	0,08	26,0	81,36	6,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Вафли/ Зефир	20/ 30	1,5	17,5	35,0	276,00	0,3
	Кефир	200	6,0	6,4	8,0	114,0	1,40
<b>Ужин 18:30</b>							
33	Салат из свеклы с м/р	60	0,9	3,7	15,0	56,34	5,7
281	Котлета мясная, запечённая с соусом молочным	80	7,1	10,9	8,4	185,7	0,2
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			1940	66	88	317	2320

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

19

День: 4

Неделя: 4

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

02 Февраля 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,9	8,0	19,1	178,46	0,91	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Киви	50	0,4	0,2	4,1	23,5	9,00	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,40	6	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
76	Рассольник Ленинградский с птицей	180	2,1	3,7	12,6	133,31	5,65	
	Сметана	10	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03	
408 (к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	7,2	4,2	6,8	92,00	3,80	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-	
375/1	Компот из кураги с черносливом	180	0,38	0,11	12,15	49,00	7,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
454/ 506	Пирожки печёные с яблоком	60	3,5	1,5	38,7	141,60	0,2	
	Молоко питьевое	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00	
<b>Ужин 18:30</b>								
287	Тефтели из птицы с мясом говядины, соус сметанный (70/25)	95	6,5	7,2	8,2	142,7	0,36	
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1	
375/1	Компот из ягод (чёрная смородина)	180	0,38	0,11	12,15	49,00	7,80	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			1990	57	57	269	1783	67

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

06 Февраля 2024

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория:

3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	6,7	9,5	20,4	194,57	2,14
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,0	13,6	94,8	1,18
	Мандарин	60	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок фруктовый	150	0,7	0,5	18,7	77,35	6,0
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
590(ТИ)	Свекольник	180	3,8	3,3	10,2	128,3	4,0
406(к)	Сердце тушёное в соусе	80	9,1	4,8	1,3	74,8	3,3
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-
376 (напиток+)	Компот из сушёных фруктов (курага)	180	1,0	0,1	24,5	76,8	10,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Печенье	50	1,5	17,5	35,0	276,00	0,3
	Ацидофилин	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
<b>Ужин 18:30</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,5	3,7	1,4	40,38	5,7
319(к)I	Рыба (лосось), запечённая с картофелем по- русски	200	7,9	10,9	19,6	266,76	5,74
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет</b>		гр	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
		2025	56	78	288	1958	59

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

2

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

07 Февраля 2024

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
230	Вареники ленивые	180	14,7	15,5	16,8	322,55	0,27
	Сметана	30	0,72	6,0	1,02	60,00	0,09
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
	Груша	70	0,3	0,2	8,2	37,60	4,00
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
81	Суп гороховый с птицей	180	4,5	4	12,4	167,02	4,39
295	Рулет мясной с луком и яйцом	70	8,70	7,18	6,85	127,17	2,38
224	Рагу из овощей	130	2,0	4,7	8,8	102,3	6,9
378/1(нап +)	Кисель из ягод (вишня)	180	0,3	-	31,20	132,24	7,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Вафли, мармелад	1	3,6	9,4	38,5	232,00	-
	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,6	5,0	22,0	154,0	1,80
<b>Ужин 18:30</b>							
20	Салат из Б/к капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,4	52,4	11,0
276	Жаркое по- Домашнему (говядина)	200	9,4	6,3	21,8	334,0	8,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			гр /д	Б	Ж		У
			1941	67	70	290	2204