



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		
Завтрак 08:30 - 09:00							
231	Сырники из творога	135	19,30	16,64	9,80	256,30	0,34
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,60	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед 12:00 - 13:00							
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
317	Макаронные изделия отварные	130	4,6	5,9	24,2	195,71	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,30
	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин 18:30							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14,08	130,3	7,04
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	9,3	53,2	0,56
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		
			77,8	71,7	261,5	2062,4	44,1
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		
			71,8	75,6	269,8	2064,1	49,4



меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
 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 08:30 - 09:00							
262 (к) 1	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	17,7	198,90	1,3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед 12:00 - 13:00							
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14,08	130,3	7,04
378	Кисель из кураги	180	0,26	0,0	14,2	58,60	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Вафли	50	2,3	4,7	51,3	184,20	1,4
	Биокефир	200	5,33	5,11	8,00	130,88	1,73
Ужин 18:30							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
254	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	130	3,46	6,18	8,77	161,20	5,85
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
393	Чай с лимоном	180/7	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
			68,0	77,2	253,3		45,5

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

И.С. Осадчая
2022 г.



меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 День: 3
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		
Завтрак 08:30 - 09:00							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	17,9	198,80	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,60	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	9,3	53,2	0,56
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	150	0,6	0,2	15,2	64,50	3
Обед 12:00 - 13:00							
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
277	Гуляш из говядины	80	11,9	11,1	30,7	274,14	2,88
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	135	5,63	7,16	27,35	272,32	
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	7,9	29,5	1,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Вафли	50	2,3	4,7	51,3	184,20	1,4
	Кефир	200	5,9	5,7	9,6	121,7	1,73
Ужин 18:30							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	13,0	20,8	30,4	373,12	8,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
393	Чай с лимоном	180/7	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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
			75,9	79,4	297,4	2203,7	41,1

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №37
 комбинированного вида"
 Е.С. Осадчая
 2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
 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 08:30 - 09:00							
215	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	235,85	1,0
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,1	0,1	1,9	20,62	3,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	150	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Обед 12:00 - 13:00							
59	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
304	Плов с мясом	200	14,80	20,11	28,00	367,22	0,51
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,0	14,2	58,60	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,30	29,1	171,50	0,00
401	Кефир с лактулозой	200	6,2	5,7	8,2	131,11	1,73
Ужин 18:30							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	130	2,60	5,63	14,08	130,32	7,04
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, 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
			75,9	88,8	238,2	2190,2	53,8



меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5
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 08:30 - 09:00							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,15		15,45	63,00	1,20
Обед 12:00 - 13:00							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
282	Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
317	Макаронные изделия отварные	130	4,6	5,9	24,2	195,71	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Печенье	50	3,4	6,9	39,1	216,77	1,4
	Ацидофилин	200	6,2	5,2	17,55	115,0	1,47
Ужин 18:30							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,82	2,82	18,58	140,92	9,85
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,20	0,03	1,00	4,38	2,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	9,3	53,2	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		
			65,6	69,8	282,0	2054,1	34,2

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №37
 комбинированного вида"
 Е.С. Осадная
 " 02 " 2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
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 08:30 - 09:00							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	18,5	213,6	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок персиковый	150	0,6	0,0	19,9	84,00	4,5
Обед 12:00 - 13:00							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
354	Соус сметанный	25	0,37	1,39	1,9	19,00	0,37
315	Рис отварной	130	2,98	6,35	20,20	189,92	
699 (с)	компот из кураги	180	0,96	0,12	17,3	75,24	10,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Вафли	50	2,3	4,7	51,3	184,20	1,4
	Молоко витаминизированное	200	5,77	6,44	9,44	120,00	16,11
Ужин 18:30							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
			68,3	69,4	284,1		1847,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ Детский сад №37
комбинированного вида
г. Е.С. Осадная
комбинированного вида
2022 г.

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
233./351.	Сырники с морковью	145	18,8	15,1	21,4	223,60	1,19
	Джем (варенье)	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	9,3	53,2	0,56
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	150	0,6	0,2	15,2	64,50	3
Обед 12:00 - 13:00							
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 катрофельно- морковное	130	1,7	5,2	13,1	91,1	7,8
378	Кисель из ягод	180	0,26	0,0	14,2	58,60	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	50	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Ряженка	200	6,2	5,1	14,9	132,44	1,73
Ужин 18:30							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,59	2,4
309	Зраза куриная с омлетом и	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
315	Рис отварной	130	2,98	6,35	20,20	189,92	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
393	Чай с лимоном	180/7	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			77,1	72,2	265,8		

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
№ 37
Е.С. Осалкина
2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 День: 1
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 08:30 - 09:00							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	15,3	158,36	1,3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	1,5	0,2	18,9	84,00	4,5
Обед 12:00 - 13:00							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,4	9,2	8,2	169,8	8,5
375	Компот из ягод клюквы	180	0,61	0,23	9,5	40,7	11,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Мармелад	50	0,04	0,00	35,10	144,45	
	Снежок	200	5,77	5,00	16,66	148,88	1,46
Ужин 18:30							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	13,0	20,8	30,4	373,12	8,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, 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
			69,1	77,9	273,6	2132,4	95,2

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осипкина
2022 г. 17



меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 День: 5
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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	17,3	183,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	150	0,6	0,2	15,2	64,50	3
Обед							
36	Салат из свеклы с огурцом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
315	Рис отварной	135	3,10	6,60	20,98	197,23	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Йогурт фруктовый	200	5,9	5,1	20,6	154,0	1,46
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	50	0,50	0,06	1,24	7,00	5,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	9,3	53,2	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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		
			59,3	80,6	267,9	2090,3	45,1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 10 ДНЕЙ 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		
			71,1	78,6	252,9	2117,1	60,8

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
№ 7.С. Осадчая
2022 г.



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		
Завтрак 08:30 - 09:00							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	130	13,8	25,4	2,6	296,40	1,2
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,59	2,4
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	9,3	53,2	0,56
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	1,5	0,2	18,9	84,00	5
Обед 12:00 - 13:00							
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)	200	13,77	11,00	18,00	355,77	4,55
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,0	14,2	58,60	7,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Печенье	50	3,4	6,9	39,1	216,77	1,4
	Молоко обогащенное йодказином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин 18:30							
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	200	15,3	13,0	20,6	302,58	7,87
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
393	Чай с лимоном	180/7	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
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		
			70,8	90,3	227,6	2165,1	47,7

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
"Детский сад №37
Осадчая"
2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 8) «Вида»

8 День: 3
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 08:30 - 09:00							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	11,8	156,70	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,15	0,00	15,45	63,00	1,20
Обед 12:00 - 13:00							
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	200	10,7	3,1	17,9	135,88	9,85
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	20,50	83,90	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,3	4,8	7,1	90,0	12,80
	Варенец с лактулозой	200	5,8	4,9	8,9	134,66	1,73
Ужин 18:30							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
317	Макаронные изделия отварные	130	4,6	5,9	24,2	195,71	
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	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
			63,4	57,0	217,6	1791,2	52,4

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
Е.С. Осадчая
2022 г.



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 08:30 - 09:00							
237	Запеканка из творога	130	19,63	16,38	14,69	325,78	0,32
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0	16,40	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	9,5	52,7	4,6
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
Обед 12:00 - 13:00							
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	130	3,42	9,21	8,15	169,82	8,50
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	15,8	67,30	3,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,30
	Ацидофилин	200	6,22	5,22	17,55	115,00	1,46
Ужин 18:30							
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 (175/25)	200	16,85	14,56	32,42	347,84	8,85
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	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
			80,9	80,9	270,6		62,1

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадная

2022 г.

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 08:30 - 09:00							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Мандарин	80	0,5	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,60	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед 12:00 - 13:00							
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
321	Пюре картофельное	130	2,60	5,63	14,08	130,32	7,04
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,2	0,08
	Молоко витаминизированное	200	5,77	6,44	9,44	120,00	16,11
Ужин 18:30							
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	130	3,46	6,18	8,77	161,20	5,85
382	Кисель из апельсинового сока	180	0,48	0,06	13,10	59,6	8,47
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
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
			69,2	77,4	252,1	2126,5	83,7

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
№ 37
Е.С. Осадчая
2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 День: 5
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
231	Сырники из творога	135	19,30	16,64	14,24	313,20	0,34
	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	52,4	1,10
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко витаминизированное	150	4,3	4,8	7,08	90,00	12,08
Обед 12:00 - 13:00							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,82	2,82	18,58	140,92	9,85
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	14,00	62,00	10,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,80	157,20	0,50
	Снежок	200	5,77	5,00	16,66	148,88	1,46
Ужин 18:30							
	Икра из баклажанов	25	0,5	1,2	1,9	23,59	2,0
315	Рис отварной	130	2,98	6,35	20,20	189,92	
408 (к) III	Печень говяжья, тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,80
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	3,9	16,3	9,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			71,3	62,6	234,1	1888,3	87,5

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 День: 4
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		
Завтрак 08:30 - 09:00							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	19,95	84,00	4,50
Обед 12:00 - 13:00							
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
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	130	1,19	3,03	3,79	59,46	6,63
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
372	Компот из ягод	180	0,61	0,23	9,5	40,7	11,4
Полдник 15:30							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,4	0,00
	Ряженка	200	6,22	5,11	9,11	132,44	1,73
Ужин 18:30							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	13,77	11,00	18,00	355,77	4,55
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	15,8	67,30	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		
			65,8	75,2	258,5	2150,5	57,5

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.

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		
Завтрак 08:30 - 09:00							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	24,05	23,56	16,08	408,20	3,03
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	9,3	53,2	0,56
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,66	4,33	7,08	90,83	1,83
Обед 12:00 - 13:00							
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
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	135	5,63	7,16	27,35	272,32	
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	7,9	29,5	1,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Пряник заварной	60	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	200	5,88	5,11	20,55	154,00	1,46
Ужин 18:30							
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	130	4,6	5,9	24,2	195,71	
393	Чай с лимоном	180/7	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
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		
			86,0	88,6	304,9	2459,1	56,8

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"

Е.С. Осадчая

2022 г.

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)
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	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.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	18,8	91,0	1,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок овощной	150	0,15		15,45	63,00	1,20
Обед 12:00 - 13:00							
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)	200	14,00	19,77	26,11	353,33	0,50
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	11,9	50,00	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
741 (с)	Вагрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,00	0,17
	Биокефир	200	5,33	5,11	8,00	130,88	1,73
Ужин 18:30							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
254	Филе минтая запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14,08	130,3	7,04
375	Компот из ягод жимолости	180	0,61	0,23	9,5	40,7	11,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
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)
			Б	Ж	У		
			66,6	81,9	251,5	2086,4	51,4

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
№ 37 Е.С. Осадчая
комбинированного
2022 г.



меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 День: 1
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		
Завтрак 08:30 - 09:00							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	130	13,8	25,4	2,6	296,40	1,2
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	1,0	0,1	1,9	20,62	3,6
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко витаминизированное	150	4,3	4,8	7,08	90,00	12,08
Обед 12:00 - 13:00							
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	130	3,5	6,2	8,8	161,2	5,9
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	19,9	84,2	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,30	29,1	171,50	0,00
	Ацидофилин	200	6,2	5,2	17,55	115,0	1,47
Ужин 18:30							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (175/25)	200	16,85	14,56	32,42	347,84	8,85
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
393	Чай с лимоном	180/7	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, 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		
			78,2	91,6	244,2	2189,3	63,8