

«Согласовано»
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю

_____ *Н.И. Жданова*

« _____ » _____ 201__ год
М.П.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ОШ № 32»

_____ *О.В. Лысенко*



_____ *12* _____ 2016 год

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 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 | | | | | | | |
| 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, 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 | 77,6 | 259,9 | 2079,5 | 52,6 |
| Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2) | | | | | | | |
| 2 | День: 2 Неделя: 1 Сезон: Ограниченный Возрастная категория: 3 - 7 лет | | | | | | с 01 марта по 01 сентября |
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----|-------|-----------------------------|----------|----------|---|--------------------------|
| 262 (к) I | 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, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), категория 3-7 лет | | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | | Б | Ж | У | | С |

| | | | | | |
|--|------|------|-------|--------|------|
| | 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) С |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 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, тушенная 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), категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 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 |
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |

| Завтрак | | | | | | | |
|-----------------|---|-----|------|------|-------|--------|------|
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (пшениная) | 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, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), категория 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
| | Б | Ж | У | | |
| | 58,6 | 62,6 | 272,9 | 2028,1 | 51,1 |

| | | | | | | | |
|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
| Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5) | | | | | | | |
| 5 | День: 5 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) С |
|-----------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 90 | 12,9 | 11,1 | 9,5 | 208,80 | 0,23 |
| | Варенье | 25 | 0,1 | 0,1 | 5,2 | 22,10 | 0,2 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| | Киви | 50 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,0 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенный с мякотью | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом | 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 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-----|------|------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------|
| 281 | Котлета мясная, запеченная с соусом молочным | 70 | 7,2 | 9,1 | 6,9 | 161,00 | 0,35 | | |
| 336 | Капуста тушеная | 120 | 1,1 | 2,8 | 3,5 | 54,89 | 6,12 | | |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 180 | 0,96 | 0,12 | 17,28 | 75,24 | 10,80 | | |
| | 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 | | | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 70 | 3,9 | 2,1 | 33,60 | 185,20 | 0,57 | | |
| | Снежок | 180 | 5,2 | 4,5 | 15,0 | 134,0 | 1,32 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Икра из баклажанов | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 | | |
| 315 | Рис отварной | 110 | 2,53 | 5,39 | 17,10 | 160,71 | | | |
| 301 | Птица тушеная | 90 | 8,4 | 2,5 | 1,4 | 65,6 | 0,23 | | |
| 374 | Компот из апельсинов | 180 | 0,24 | 0,12 | 13,3 | 58,5 | 9,60 | | |
| | 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 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), категория 3-7 лет | | | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | | | 61,7 | 64,0 | 233,6 | 1862,8 | 69,7 |

| | | | |
|--|------------------------------|--------------|---------------------------|
| 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 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|-----------------|---|-----------------|----------------------|------|-------|---|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (рисовая) | 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 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-----|------|------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------|
| 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), 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 8)

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 | | | | | | | |
| 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), категория 3-7лет | | | 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 9) | | | | | | | |
| 9 | День: 4 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 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|----------|------|------|-------|--------|------|
| 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), категория 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | Б | Ж | У | | |
| | 68,1 | 80,4 | 250,7 | 2174,6 | 50,3 |

| | | | | | | | |
|---|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
| Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10) | | | | | | | |
| 10 | День: 5 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 5,1 | 9,8 | 26,0 | 275,8 | 2,00 |
| | Сыр полутвердый | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
| | 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 | 16,8 | 107,50 | 1,70 |
| | Киви | 50 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 36 | Салат из свеклы с огурцом | 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 | 110 | 2,53 | 5,39 | 17,1 | 160,71 | |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 180 | 0,7 | 0,2 | 25,1 | 106,50 | 6,60 |
| | 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 | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с картофелем и луком | 70 | 3,9 | 3,1 | 32,1 | 181,30 | 2,6 |
| | Йогурт фруктовый | 180 | 5,3 | 4,6 | 18,5 | 138,6 | 1,32 |
| 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 | 25 | 0,25 | 0,03 | 0,62 | 3,50 | 2,50 |
| | 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 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,56 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 57,3 | 80,9 | 271,5 | 2189,2 | 67,2 |
| Примерное 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 | | | | | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
|-----------------|---|-----------------|----------------------|------|-------|---|---------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша манная молочная жидкая | 200 | 3,9 | 5,9 | 23,0 | 237,54 | 1,3 |
| | 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 | 109,6 | 1,2 |
| | Груша | 120 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 56,40 | 6 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенно-яблочный | 100 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 |
| Обед | | | | | | | |
| 14 | Салат из помидоров с луком с растительным маслом | 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 | 110 | 2,9 | 7,8 | 6,9 | 143,7 | 7,2 |
| 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 | | | | | | | |
| 776 (с) | Булочка "Розовая" | 70 | 5,7 | 2,00 | 35,3 | 182,56 | 0,18 |
| | Снежок | 180 | 5,2 | 4,5 | 15,0 | 134,0 | 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 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом отварным | 160 | 10,4 | 16,6 | 24,3 | 298,50 | 6,40 |
| | 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 |
| | Мармелад | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,60 | 64,20 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 64,6 | 71,6 | 293,2 | 2173,8 | 88,0 |

| | |
|---|---|
| Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12) | |
| 12 | <p style="text-align: center;"> День: 2 Неделя: 3 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября Возрастная категория: 3-7 лет </p> |

| № 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 катрофельно-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 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|-----------------|---|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| 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), 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 14) | | | | | | | |
| 14 | День: | 4 | | | | | |
| | 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) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые | 135 | 19,1 | 10,5 | 27,2 | 290,30 | 1,48 |
| 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 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,2 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| Завтрак2 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|-----|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------|
| 10-00 | Сок персиковый | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| Обед | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 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 (треска) | 70 | 7,8 | 2,8 | 7,4 | 105,12 | 0,12 |
| 151 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 110 | 2,6 | 6,1 | 15,5 | 116,40 | 2,70 |
| 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 | | | | | | | |
| | Вафли | 45 | 2,1 | 4,2 | 46,2 | 165,80 | 1,3 |
| | Молоко витаминизированное | 180 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,00 | 14,50 |
| 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 | 25 | 0,25 | 0,03 | 0,62 | 3,50 | 2,50 |
| | 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 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 65,4 | 66,6 | 287,1 | 2059,5 | 50,5 |
| Примерное 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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|-----------------|--|-----------------|----------------------|------|-------|---|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 180 | Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками | 200 | 5,2 | 10,1 | 31,1 | 305,80 | 2,00 |
| | 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 |
| | Нектарин | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,9 | 44,00 | 5,4 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 60 | 0,2 | 5,2 | 1,1 | 45,57 | 2,00 |
| 590 (ГИ) | 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 |
| 204/317 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,2 | 5,4 | 22,3 | 180,66 | |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 180 | 0,7 | 0,2 | 25,1 | 106,5 | 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 | | | | | | | |
| | Печенье | 45 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 |
| | Ацидофилин | 180 | 5,6 | 4,7 | 15,80 | 103,5 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |

| Завтрак2 | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-----|-------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------|
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 59 | Борщ вегетарианский | 200 | 3,1 | 6,2 | 11,1 | 184,33 | 11,1 | |
| 304 | Плов с мясом | 180 | 13,32 | 18,10 | 25,20 | 330,50 | 0,46 | |
| 378 | Кисель из ягод (вишня) | 180 | 0,26 | 0 | 31,2 | 132,24 | 7,8 | |
| | 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 | |
| | Кефир с лактулозой | 180 | 5,6 | 5,1 | 7,4 | 118,00 | 1,56 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 30 | Салат из яблок с черносливом | 60 | 0,6 | 0,3 | 17,4 | 74,70 | 3,6 | |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 80 | 14,8 | 14,5 | 9,90 | 251,20 | 1,87 | |
| 783 (з) | Соус абрикосовый | 25 | 0,12 | 0,00 | 16,37 | 75,63 | 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 | | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), категория 3-7 лет | | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | | | | 68,3 | 77,7 | 275,1 | | 35,5 |

| Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17) | | | |
|---|------------------------------|--------------|--------------------------|
| 17 | День: | 2 | |
| | Неделя: | 4 | |
| | Сезон: | Ограниченный | с 01марта по 01 сентября |
| | Возрастная категория: | 3-7 лет | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|-----------------|---|-----------------|----------------------|------|-------|---|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 259 (к) | Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами) | 200 | 7,4 | 12,2 | 31,2 | 288,40 | 1,56 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар морковный с мякотью | 100 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 |
| Обед | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,94 | 3,2 | 11,80 | 78,90 | 5,18 |
| 148 (с) | Суп-лапша домашняя | 200 | 1,80 | 3,0 | 12,6 | 75,3 | 0,38 |
| 252 | Филе трески, запеченное в сметанном соусе | 80 | 11,9 | 8,3 | 9,4 | 158,53 | 0,2 |
| 321 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 5,2 | 13 | 120,3 | 6,5 |
| 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 | | | | | | | |
| 741 (с) | Ватрушка с джемом | 70 | 3,2 | 4,0 | 42,0 | 223,00 | 0,19 |
| | Снежок | 180 | 5,2 | 4,5 | 15,0 | 134,0 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 60 | 0,6 | 4,8 | 1,2 | 48,95 | 4,5 |
| 309 | Зраза куриная с омлетом и овощами | 80 | 10,8 | 10,1 | 6,92 | 173,3 | 1,04 |

| 336 | Капуста тушеная | 120 | 1,1 | 2,8 | 3,5 | 54,89 | 6,12 |
|--|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------|
| | 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 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 61,3 | 76,1 | 280,7 | 2100,3 | 41,8 |
| - Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18) | | | | | | | |
| 18 | День: 3 Неделя: 4 Сезон: Ограниченный Возрастная категория: 3-7 лет | | с 01 марта по 01 сентября | | | | |
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые | 135 | 19,1 | 10,5 | 27,2 | 290,30 | 1,48 |
| 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 фруктовый | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |

| Обед | | | | | | | | |
|--|---|--------------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------|
| 138 (к) | Суп гороховый с птицей (185/15) | 200 | 4,1 | 8,0 | 15,2 | 188,0 | 5,3 | |
| 277 | Гуляш из говядины | 100 | 14,9 | 13,9 | 38,4 | 342,68 | 3,60 | |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,2 | 5,4 | 22,3 | 180,66 | | |
| 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 | | | | | | | | |
| | Вафли | 45 | 2,1 | 4,2 | 46,2 | 165,80 | 1,3 | |
| | Кефир | 180 | 5,3 | 5,1 | 8,6 | 109,5 | 1,56 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| 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 | 160 | 10,4 | 16,6 | 24,3 | 298,50 | 6,40 | |
| | 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 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), категория 3-7 лет | | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | | | | 75,9 | 80,3 | 324,3 | 2324,8 | 46,0 |
| - | | | | | | | | |
| Примерное 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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
|-----------------|---|-----------------|----------------------|-------|-------|---|---------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша манная молочная жидкая | 200 | 3,9 | 5,9 | 23,0 | 237,54 | 1,3 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Сыр полутвердый | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,0 | 0,1 |
| | 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 | 109,6 | 1,2 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 0,3 | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 157 (86) | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра) | 200 | 3,0 | 5,2 | 14,8 | 140,34 | 4,50 |
| 274 | Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе | 200 | 11,1 | 10,12 | 24,94 | 240,6 | 16,7 |
| 382 | Кисель из апельсинового сока | 170 | 0,46 | 0,06 | 25,80 | 145,1 | 8,00 |
| | 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 | | | | | | | |
| 777 (с) | Булочка "Алтайская" | 70 | 4,9 | 4,6 | 34,4 | 212,8 | 0,01 |
| | Биокефир | 180 | 4,8 | 4,6 | 7,2 | 117,80 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 |
| | Зефир | 20 | 0,16 | 0,0 | 9,2 | 65,00 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 58,0 | 67,3 | 269,1 | 2154,9 | 47,1 |
| Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20) | | | | | | | |
| 20 | День: 5 Неделя: 4 Сезон: Ограниченный Возрастная категория: 3-7 лет | | | | | | с 01 марта по 01 сентября |
| № реп. | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | С |

| | | | | | |
|--|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | 65,1 | 71,9 | 275,5 | 2115,2 | 60,0 |
|--|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|