

Утверждаю
Директор ООО «Феникс»


А.А.Галкина



Согласовано:

Мамычева Н.П.

Ф.И.О родителя/законного представителя ребенка


Подпись родителя/законного представителя ребенка

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ .**

Мальцев Богдан, 11.09.2019 г.р. МАДОУ «Детский сад №85» г.Перми (ул. Камышинская, 1)
МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2011г.
- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2018г.

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
1 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	140	4,352	4,604	21,86	146,388	0,966	№ 226 П 18
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	180	2,879	2,429	14,304	71,072	1,17	№ 513 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Обед								
	Салат витаминный	40	0,52	4,081	2,441	48,416	5,322	№ 2 П18
	Суп с рыбными консервами	180	6,3	8,208	9,702	137,88	5,724	№ 120 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,227	5,171	27,528	181,537		№ 204 П18
	Соус томатный	50	0,555	1,64	2,29	26,15	0,78	№ 420 П18
	Мясо тушеное	60	9,1800	10,4400	1,3800	136,2000		№ 320 П 18
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	15,227	60,383	6,826	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Ужин								
	Салат из моркови	40	0,48	3,242	4,482	48,824	1,241	№ 21 П18
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,602	4,474	21,211	139,544	1,001	№ 233 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
2 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	150	3,958	7,722	20,752	168,383	0,99	№ 225 П18
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	16,65	101,7	0,63	№ 461 П18
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,037	3,318	51,961	7,115	№ 9 П18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,605	1,545	10,05	60,45	4,665	№ 113 П18
	Жаркое по-домашнему	160	13,33	13,033	8,332	203,519	2,321	№ 247 П11
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,525	0,075	20,553	85,511	0,15	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Полдник								
	Ватрушки с повидлом	50	2,915	1,166	28,984	138,255		№ 527 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Ужин								
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,042	3,002	50,425	2,081	№ 34 П18
	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,222	4,648	25,383	164,369	0,91	№ 229 П 18
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
3 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	6,1	7,205	24,774	188,271	1,308	№ 231 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Обед								
	Свекольник	180	1,476	3,42	7,722	67,5	5,85	№ 95 П18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"	50	4,746	4,297	4,946	76,938	0,6	№ 348 П18
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,225		16,652	67,509	0,075	№ 491 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	0,75	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
4 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,292	3,797	14,137	107,906	0,675	№ 137 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Обед								
	Суп гороховый	150	4,485	2,205	9,72	76,65	0,3	№ 125 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Мясо тушеное	60	9,1800	10,4400	1,3800	136,2000		№ 320 П 18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845		№ 140 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Ужин								
	Салат из капусты белокачанной	40	0,64	4,037	3,477	52,76	7,874	№ 1 П18
	Рыба, припущенная в молоке	60	6,2400	0,6000	1,8000	37,8000	1,2	№ 296 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Чай с сахаром(вариант 2)	150	0,075	0,075	11,246	44,982		№ 503 П13

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
5 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,594	6,577	30,608	208,019	1,241	№ 232 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Обед								
	Рассольник ленинградский	150	1,185	0,21	8,04	38,85		№ 97 П18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Картофель отварной в молоке	120	3,72	5,04	17,04	127,2	15,24	№ 151 П18
	Биточки рыбные	60	7,3600	0,7200	9,4400	73,6000	0,24	№ 306 П18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,525	0,075	20,553	85,511	0,15	№ 492 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Ужин								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Бигус	180	19,342	19,432	4,498	269,892	13,855	№ 328 П18
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	0,75	№ 459 П18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
6 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	130	4,045	4,279	20,314	136,032	0,897	№ 226 П 18
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	150	2,773	2,848	18,364	110,184	0,3	№ 510 П 13
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Обед								
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,124	3,402	6,66	65,88	4,05	№ 132 П18
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"	50	4,746	4,297	4,946	76,938	0,6	№ 348 П18
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,396	0,147	8,57	41,189		№ 140 П18
Полдник								
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Варенье джем, повидло (порциями)	7	0,028	0,021	4,774	19,39		№ 84 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
Ужин								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,52	3,242	2,481	41,221	1,881	№ 31 П18
	Запеканка картофельная с печенью	180	12,672	4,68	20,592	175,68	9,576	№ 352 П18
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,665	3,096	3,186	47,26	0,325	№ 402 П18
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,175	72,75	60	№ 493 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
7 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Бобовые консервированные отварные	40	1,143	1,447	2,018	25,502	0,759	№ 154 П18
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	6,1	7,205	24,774	188,271	1,308	№ 231 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
								№ 0
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,134	3,24	4,158	50,4	8,568	№ 101 п18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	Гуляш из отварного мяса	60	7,747	6,121	1,968	93,88	0,417	№ 293 Т 2016
	Компот из апельсина с яблоками	150	0,375	0,15	15,227	60,383	6,826	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Полдник								
	Булочка ванильная	50	4,413	3,913	23,99	149,105		№ 538 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Итого за полдник								
		230	9,361	8,411	31,727	240,868	1,17	
Ужин								
	Салат из моркови	40	0,48	3,242	4,482	48,824	1,241	№ 21 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	140	6,227	5,171	27,528	181,537		№ 204 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
8 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,292	3,797	14,137	107,906	0,675	№ 137 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	54		№ 503 П13
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Обед								
	Уха с крупой	180	5,184	1,656	9,288	72,72	5,004	№ 119 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Мясо тушеное	60	9,1800	10,4400	1,3800	136,2000		№ 320 П 18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,525	0,075	20,553	85,511	0,15	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
Полдник								
	Пирожки, печенные из сдобного теста (яблоко)	60	3,2	2,7	17,9	109		№ 529 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Ужин								
	Салат витаминный	40	0,52	4,081	2,441	48,416	5,322	№ 2 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18
	Рыба, припущенная в молоке	60	6,2400	0,6000	1,8000	37,8000	1,2	№ 296 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
9 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,602	4,474	21,211	139,544	1,001	№ 233 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Обед								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Борщ из капусты с картофелем	180	1,296	0,108	5,148	26,82	5,382	№ 92 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	Картофель отварной с маслом	130	2,475	6,685	13,744	125,047	17,953	№ 150 П18
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	№ 468 П18
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204	№ 79 П18
Ужин								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,52	3,242	2,481	41,221	1,881	№ 31 П18
	Голубцы ленивые	160	13,764	13,604	6,802	204,864	7,042	№ 331 П18
	Соус томатный	50	0,555	1,64	2,29	26,15	0,78	№ 420 П18
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 П18
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13

ООО "Феникс"

Примерное меню для Мальцева Богдана 11.09.2019г.р. зимне-весенний период для детей с 1 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
10 день зима-весна 2021								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,222	4,648	25,383	164,369	0,91	№ 229 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Варенье, джем, повидло (порциями)	7	0,028	0,021	4,774	19,39		№ 84 П18
	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	0,1	10,097	42,987	1,999	№ 498 П18
Обед								
	Суп из овощей	180	1,242	3,258	6,444	59,94	6,372	№ 114 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,88	0,01	№ 434 П18
	Рис отварной	110	2,7620	3,9834	28,5004	160,8787	0	№ 384 П11
	Мясо тушеное	60	9,1800	10,4400	1,3800	136,2000		№ 320 П 18
	Компот из яблок с лимоном	150	0,225	0,15	14,1	58,5	2,475	№ 485 П18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной	40	0,64	4,041	3,481	52,818	7,883	№ 1 П18
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,36	0,72	9,44	73,6	0,24	№ 306 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13