

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,598	5,922	28,116	188,28	1,242
	Бутерброд с сырной пастой (1й вариант)	20	3	4,3	5,2	72	0,1
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	170	2,72	2,295	13,515	67,15	1,105
Итого за завтрак		370	11,318	12,517	46,831	327,43	2,447
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	4,86	3,48	62,4	1,08
	Рассольник ленинградский	150	1,185	0,21	8,04	38,85	
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02
	Фрикадельки из кур	60	8,56	7,44	4,56	119,2	0,48
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	
	Хлеб ржаной	10	0,659	0,12	3,397	18,082	
	Кисель витаминный	130	0,13	0,13	16,115	66,28	20,794
Итого за обед		550	15,312	18,42	50,556	430,462	39,414
Полдник							
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,7	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4
Итого за полдник		210	6,55	5,98	15,44	142,7	1,4
Ужин							
	Овощи свежие(порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,65	0,252	3,549	43,001	1,547
	Картофель отварной с маслом	100	1,903	5,141	10,569	96,161	13,806
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15	
	Чай с лимоном	170	0,255	0,085	8,075	34	0,85
Итого за ужин		400	11,148	5,808	35,243	238,862	17,253
Итого за 1 день		1 650	44,928	42,845	160,196	1 191,08	62,915

№ рец
№ 226 П 18
№ 65 П18
№ 513 П13
№ 498 П18
№ 25 П18
№ 97 П18
№ 434 П18
№ 415 П13
№ 377 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 479 П18
№ 609 п13
№ 468 П18
№ 145 П18
№ 298 П18
№ 150 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 459 П18

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
2 день							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	0,92
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	20	0,65	1,851	10,205	60,03	0,05
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,2
Итого за завтрак		420	8,65	10,451	45,845	312,03	1,17
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Обед							
	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	6,059	5,219	79,187	11,818
	Уха с крупой	150	4,32	1,38	7,74	60,6	4,17
	Кнели из говядины	60	10,2	6,96	3,24	116,4	0,24
	Рагу из овощей (1й вариант)	120	3,24	7,32	13,08	130,8	5,88
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15	
	Компот из смеси сухофруктов	130	0,455	0,065	17,81	74,1	0,13
Итого за обед		550	21,305	22,084	59,569	523,487	22,238
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,499	5,914	23,157	160,769	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4
Итого за полдник		250	9,299	10,914	31,157	261,769	1,4
Ужин							
	Винегрет овощной	160	2,112	16,32	10,56	196,8	9,92
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,225	0,15	14,1	58,5	2,475
Итого за ужин		400	10,987	21,57	45,76	422,3	12,395
Итого за 2 день		1 740	50,841	65,139	194,457	1 571,212	39,604

№ рец
№ 138 П18
№ 71 П18
№ 462 П18
№ 498 П18
№ 1 П18
№ 119 П18
№ 335 П18
№ 174 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 492 П18
№ 539 П18
№ 468 П18
№ 47 П18
№ 266 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 485 П18

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,714	5,976	32,634	211,32	1,17
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056
	Чай с молоком(вариант 2)	170	1,275	1,105	14,79	73,95	1,105
Итого за завтрак		375	11,823	12,137	52,924	368,048	2,331
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601
Итого за второй завтрак		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	4,859	2,1	54,591	8,039
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845	
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,36	0,72	9,44	73,6	0,24
	Пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	3
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15	
	Компот из плодов или ягод сушеных	130	0,195		14,43	58,5	0,065
Итого за обед		550	15,531	13,615	56,809	412,186	14,719
Полдник							
	Вафли	15	0,42	0,495	11,595	52,5	
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	210	1,05	0,21	21,21	90,3	4,2
Итого за полдник		225	1,47	0,705	32,805	142,8	4,2
Ужин							
	Салат из моркови	60	0,72	4,86	6,72	73,2	1,86
	Сырники из творога запеченные	100	19,743	5,203	21,277	210,772	0,2
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	
	Молоко кипяченое	180	4,95	4,5	7,74	91,8	1,17
Итого за ужин		430	31,803	19,233	79,367	619,772	3,73
Итого за 3 день		1 660	60,947	46,01	229,746	1 578,01	30,581

№ рец
№ 229 П 18
№ 62 П18
№ 507 П13
№ 79 П18
№ 18 П18
№ 132 П18
№ 140 П18
№ 306 П18
№ 374 П18
№ 116 П13
№ 491 П18
№ 607 П13
№ 498 П18
№ 21 П18
№ 285 П18
№ 469 П18
№ 114 П13
№ 116 П13
№ 467 П18

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
4 день							
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,462	7,632	26,244	199,44	1,386
	Бутерброд с маслом (1й вариант)	20	1,2	3,7	7,4	68	
	Чай с сахаром(вариант 2)	170	0,085	0,085	12,75	51	
Итого за завтрак		370	7,747	11,417	46,394	318,44	1,386
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204
Итого за второй завтрак		160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204
Обед							
	Салат витаминный	60	0,78	6,119	3,659	72,588	7,979
	Свекольник	150	1,23	2,85	6,435	56,25	4,875
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02
	Жаркое по-домашнему	160	16,291	15,928	10,182	248,728	2,837
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164	
	Кисель из свежих ягод	130	0,13	0,065	13,971	56,533	19,039
Итого за обед		550	21,508	26,862	51,204	533,013	34,75
Полдник							
	Булочка ванильная	50	4,413	3,913	23,99	149,105	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4
Итого за полдник		250	10,213	8,913	31,99	250,105	1,4
Ужин							
	Овощи свежие(порциями) помидор	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	50	7,711	4,784	4,427	91,392	0,428
	Капуста, тушенная с яблоками	130	2,341	4,032	9,234	83,232	20,678
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	
	Чай с лимоном	170	0,255	0,085	8,075	34	0,85
Итого за ужин		420	13,307	9,351	38,186	292,424	23,006
Итого за 4 день		1 750	53,415	57,183	183,459	1 464,404	71,746

№ рец
№ 231 П 18
№ 67 П18
№ 503 П13
№ 79 П18
№ 2 П18
№ 95 П18
№ 434 П18
№ 327 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 518 П13
№ 538 П18
№ 468 П18
№ 145 П18
№ 369 П18
№ 379 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 459 П18

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
5 день							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,192	29,358	193,14	1,386
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	20	0,65	1,851	10,205	60,03	0,05
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	170	2,72	2,295	13,515	67,15	1,105
Итого за завтрак		370	8,356	10,338	53,078	320,32	2,541
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	6,179	4,979	80,387	5,279
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,945	2,7	3,465	42	7,14
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02
	Мясо тушеное	60	9,18	10,44	1,38	136,2	0,18
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164	
	Компот из апельсинов с яблоками	130	0,325	0,13	13,195	52,325	5,915
Итого за обед		550	18,497	21,799	59,336	506,426	18,544
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	45	2,549	1,05	13,944	75,72	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4
Итого за полдник		245	8,349	6,05	21,944	176,72	1,4
Ужин							
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75
	Картофель тушеный с луком и томатом	100	2,732	3,132	14,463	96,638	4,866
	Кнели из говядины	60	10,2	6,96	3,24	116,4	0,24
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	
	Кисель витаминный	130	0,13	0,13	16,115	66,28	20,794
Итого за ужин		420	21,302	15,292	50,948	428,318	27,65
Итого за 5 день		1 705	57,104	53,599	197,432	1 483,41	52,536

№ рец
№ 233 П18
№ 71 П18
№ 513 П13
№ 498 П18
№ 42 П18
№ 101 п18
№ 434 П18
№ 320 П18
№ 297 П13
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 486 П18
№ 528 П18
№ 468 П18
№ 145 П18
№ 170 П18
№ 335 П18
№ 266 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 479 П18

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
6 день							
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,598	5,922	28,116	188,28	1,242
	Чай с молоком(вариант 2)	170	1,275	1,105	14,79	73,95	1,105
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056
Итого за завтрак		375	10,707	12,083	48,406	345,008	2,403
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204
Итого за второй завтрак		160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204
Обед							
	Рассольник домашний	150	1,23	0,21	8,19	39,6	
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02
	Голубцы ленивые	150	12,9	12,75	6,375	192	6,6
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,975	4,85	1,76	54,6	0,675
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164	
	Компот из смеси сухофруктов	130	0,455	0,065	17,81	74,1	0,13
Итого за обед		530	18,637	19,775	51,092	459,214	7,425
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	124	
	Молоко кипяченое	180	4,95	4,5	7,74	91,8	1,17
Итого за полдник		230	8,95	5,9	31,64	215,8	1,17
Ужин							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	4,86	3,48	62,4	1,08
	Суфле рыбное	70	9,94	3,36	2,1	78,4	0,35
	Пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	
	Компот из ягод замороженных	130	1,3	0,065	10,53	43,55	15,665
Итого за ужин		420	17,69	13,505	39,31	346,45	20,095
Итого за 6 день		1 715	56,624	51,903	186,133	1 436,894	42,297

№ рец
№ 226 П 18
№ 507 П13
№ 62 П18
№ 79 П18
№ 98 П18
№ 434 П18
№ 331 П18
№ 412 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 492 П18
№ 542 П18
№ 467 П18
№ 25 П18
№ 302 П18
№ 374 п18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 489 П18

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
7 день							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,984	6,966	32,418	220,32	1,314
	Бутерброд с маслом (1й вариант)	20	1,2	3,7	7,4	68	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,2
Итого за завтрак		400	11,384	14,266	59,018	410,32	1,514
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Обед							
	Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,55	4,098	2,199	47,973	25,935
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,32	2,055	6,585	50,1	4,8
	Рагу из птицы	150	14,055	17,397	11,57	258,814	6,685
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164	
	Компот из яблок с лимоном	130	0,195	0,13	12,22	50,7	2,145
Итого за обед		520	18,959	24,08	49,207	490,751	39,565
Полдник							
	Пирожки, печенные из сдобного теста (морковь)	50	2,666	2,249	14,911	90,797	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4
Итого за полдник		250	8,466	7,249	22,911	191,797	1,4
Ужин							
	Рыбные хлебцы паровые	70	9,94	3,29	3,01	81,2	0,21
	Картофель отварной и бобовые консервированные	120	3,04	4,72	10	94,4	14,64
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	
	Чай с сахаром(вариант 2)	170	0,085	0,085	12,75	51	
Итого за ужин		405	16,235	8,555	44,1	318,85	14,85
Итого за 7 день		1 695	55,644	54,27	187,362	1 463,344	59,73

№ рец
№ 232 П 18
№ 67 П18
№ 462 П18
№ 498 П18
№ 20 П18
№ 111 П18
№ 373 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 485 П18
№ 529 П18
№ 468 П18
№ 303 п18
№ 394 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 503 П13

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	0,9
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	20	0,65	1,851	10,205	60,03	0,05
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	170	2,72	2,295	13,515	67,15	1,105
Итого за завтрак		390	9,09	9,206	42,56	270,98	2,055
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204
Итого за второй завтрак		160	0,64	0,64	15,685	70,422	11,204
Обед							
	Салат картофельный	50	0,9	5,15	5,05	70,5	6,3
	Суп из овощей	150	1,035	2,715	5,37	49,95	5,31
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02
	Бигус	150	16,119	16,194	3,749	224,91	11,545
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15	
	Компот из апельсинов с яблоками	130	0,325	0,13	13,195	52,325	5,915
Итого за обед		525	21,127	26,029	42,628	487,585	29,09
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,499	5,914	23,157	160,769	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4
Итого за полдник		250	9,299	10,914	31,157	261,769	1,4
Ужин							
	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,66	10,26	76,8	1,62
	Пудинг из творога паровой	120	20,72	5,68	27,28	243,2	0,24
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	
	Чай с лимоном	170	0,255	0,085	8,075	34	0,85
Итого за ужин		445	28,465	14,135	91,705	609,75	3,21
Итого за 8 день		1 770	68,621	60,924	223,735	1 700,506	46,959

№ рец
№ 137 П18
№ 71 П18
№ 514 П13
№ 79 П18
№ 38 П18
№ 114 П18
№ 434 П18
№ 328 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 486 П18
№ 539 П18
№ 468 П18
№ 24 П18
№ 282 П18
№ 469 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 459 П18

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,192	29,358	193,14	1,386
	Чай с молоком(вариант 2)	170	1,275	1,105	14,79	73,95	1,105
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056
Итого за завтрак		375	10,095	12,353	49,648	349,868	2,547
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601
Итого за второй завтрак		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	6,059	1,56	62,39	2,52
	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,895	9,09	86,1	7,275
	Печень говяжья по-строгановски	60	9,72	8,58	3,54	130,2	6,48
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	10	0,659	0,12	3,397	18,082	
	Компот из плодов или ягод сушеных	130	0,195		14,43	58,5	0,065
Итого за обед		530	22,254	18,264	61,217	498,872	16,35
Полдник							
	Вафли	15	0,42	0,495	11,595	52,5	
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	210	1,05	0,21	21,21	90,3	4,2
Итого за полдник		225	1,47	0,705	32,805	142,8	4,2
Ужин							
	Овощи свежие(порциями) помидор	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,663	4,702	25,033	165,083	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	Кисель из свежих ягод	130	0,13	0,065	13,971	56,533	19,039
Итого за ужин		410	21,203	12,117	71,114	479,916	21,389
Итого за 9 день		1 620	55,342	43,759	222,625	1 506,66	50,087

№ рец
№ 233 П18
№ 507 П13
№ 62 П18
№ 79 П18
№ 15 П18
№ 156 П13
№ 354 П18
№ 297 П13
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 491 П18
№ 607 П13
№ 498 П18
№ 145 П18
№ 369 П18
№ 204 П18
№ 114 п13
№ 116 П13
№ 518 П13

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак							
	Омлет натуральный	80	6,896	10,704	1,848	130,464	0,248
	Бобовые консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,525	31,905	0,95
	Бутерброд с маслом (1й вариант)	30	1,8	5,55	11,1	102	
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с сахаром(вариант 2)	170	0,085	0,085	12,75	51	
Итого за завтрак		350	11,711	18,729	38,503	367,769	1,198
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401
Обед							
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,719	2,16	44,393	12,838
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845	
	Рулет из говядины паровой	60	9,42	7,44	3,96	120	
	Картофель отварной в молоке	120	3,72	5,04	17,04	127,2	15,24
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15	
	Компот из свежих плодов или ягод	130	0,13	0,13	11,44	46,8	0,715
Итого за обед		550	18,726	19,565	58,119	482,288	32,168
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	124	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4
Итого за полдник		250	9,8	6,4	31,9	225	1,4
Ужин							
	Запеканка из творога	120	25,28	0,16	20,48	248	0,48
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25	
	Молоко кипяченое	180	4,95	4,5	7,74	91,8	1,17
Итого за ужин		400	37,38	9,41	76,77	607,3	2,15
Итого за 10 день		1 670	78,217	54,224	217,418	1 733,983	39,317

№ рец
№ 307 П13
№ 154 П18
№ 67 П18
№ 117 П13
№ 503 П13
№ 498 П18
№ 17 П18
№ 132 П18
№ 140 П18
№ 342 П18
№ 151 П18
№ 116 П13
№ 484 П18
№ 542 П18
№ 468 П18
№ 278 П18
№ 469 П18
№ 114 П13
№ 116 П13
№ 467 П18

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 1 ступень (1-3года) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Итого за все дни		16 975	581,683	529,856	2 002,563	15 129,503	495,772

N
рец