



Согласовано:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №85» г.Перми
С.Д.Лбова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ЛЕТНО-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ И С 3-Х ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Разработано:

Общество с ограниченной ответственностью «ФЕНИКС»

ИНН 5903119246

КПП 590301001

ОГРН 1155958101067

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБШЕЙ 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 на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
1 день										
Завтрак										
	Каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43		156,9	1,035	№ 226 П 18	
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36			28,644	0,056	№ 72 П18	
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85		65,5		№ 117 П13	
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	180	2,879	2,429	14,304		71,072	1,17	№ 513 П13	
	Итого за завтрак	363	11,275	10,449	50,584		322,116	2,261		
Второй завтрак										
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16		64,541	3,002	№ 498 П18	
	Итого за второй завтрак	150	0,75	0,15	15,16		64,541	3,002		
Обед										
	Овощи свежие(порциями)	40	0,28	0,04	0,76		4,4	1,4	№ 145 П18	
	Борщ из капусты с картофелем	180	1,296	0,108	5,148		26,82	5,382	№ 92 П18	
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194		9,454	0,012	№ 434 П18	
	Пудинг из говядины	60	12,36	7,8	0,54		121,8	0,06	№ 340 П18	
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166		141,656	6,368	№ 174 П18	
	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	
	Итого за обед	596	20,042	17,246	47,748		424,177	20,048		
Полдник										
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88		83,4		№ 609 п13	
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6		102	1,3	№ 467 П18	
	Итого за полдник	220	7	6,96	23,48		185,4	1,3		
Ужин										
	икра морковная	40							№ 54 П18	
	Суфле рыбное	60	8,518	2,879	1,8		67,187	0,3	№ 302 П18	
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713		74,837	2,751	№ 374 п18	
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125		30	0,75	№ 459 П18	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47		№ 114 п13	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2		54,3		№ 116 П13	
	Итого за ужин	410	14,554	7,876	35,678		273,324	3,801		

Итого за 1 день	1 739	53,621	42,681	1 665	1 269,558	30,412
-----------------	-------	--------	--------	-------	-----------	--------

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,593	4,978	27,184	176,03	0,975	№ 229 П 18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Какао с молоком сгущенным	180	2,879	3,239	17,273	109,756	0,18	№ 462 П18
	Итого за завтрак	360	10,387	12,567	57,372	384,331	1,155	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
Обед								
	Салат из свежих помидоров	40	0,4	2,481	1,441	29,61	8,563	№ 17 П18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,605	1,545	10,05	60,45	4,565	№ 113 П18
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	60	9,253	5,741	5,312	109,67	0,514	№ 369 П18
	Кисель витаминный	150	0,15	0,15	18,597	76,487	23,996	№ 479 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
	Итого за обед	550	16,127	14,317	56,833	422,281	54,778	
Полдник								
	Ватрушка с творожным фаршем	45	2,549	1,05	13,944	75,72		№ 528 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Итого за полдник	245	8,349	6,05	21,944	176,72	1,4	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	4,04	1,04	41,6	1,68	№ 15 П18
	Омлет натуральный	150	12,928	15,927	3,224	207,654	0,465	№ 267 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 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
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
	Итого за ужин	470	15,797	20,757	37,018	398,122	8,571	
	Итого за 2 день	1 775	51,41	53,841	188,327	1 445,995	68,906	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
3 день								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,292	3,797	14,137	107,906	0,675	№ 137 П18
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,277	52,387		№ 117 П13
	Итого за завтрак	360	13,294	11,004	36,649	282,593	1,651	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	50	0,704	2,538	4,324	42,95	17,475	№ 21 Т 16
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,396	0,147	8,57	41,189		№ 140 П18
	Рис отварной	130	3,264	4,708	33,683	190,133		№ 384 П18
	Котлета рыбная любительская	60	7,557	0,9	3,419	52,179	0,42	№ 307 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	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Итого за обед	580	16,995	11,448	83,911	508,524	21,345	
Полдник								
	Пряники	50	1,4	1,65	38,65	175		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	Итого за полдник	230	6,348	6,148	46,387	266,763	1,17	
Ужин								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	50	0,538	0,088	4,314	41,921	3,127	№ 39 Т 16
	Сырники из творога запеченные	130	25,666	6,763	27,661	274,004	0,26	№ 285 П18
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,3	№ 469 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	150	0,075	0,075	11,246	44,982		№ 503 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
	Итого за ужин	400	31,278	9,876	76,504	542,171	3,687	

Итого за 3 день

1 720	68,665	38,626	23,011	1 664,592	30,855
-------	--------	--------	--------	-----------	--------

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	5,16	24,465	160,95	1,155	№ 233 П18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Итого за завтрак	363	9,236	9,415	52,975	333,394	2,381	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
Обед								
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	4,04	1,04	41,6	1,68	№ 15 П18
	Уха с крупой	180	5,184	1,656	9,288	72,72	5,004	№ 119 П18
	Жаркое по-домашнему	150	15,281	14,941	9,551	233,307	2,661	№ 327 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	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
	Итого за обед	550	23,014	21,032	47,714	472,53	31,316	
Полдник								
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Варенье, джем, повидло (порциями)	5	0,02	0,015	3,409	13,845		№ 84 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
	Итого за полдник	330	8,015	6,06	32,1	215,549	7,001	
Ужин								
	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,439	3,039	36,391	3,079	№ 26 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	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Итого за ужин	410	19,114	13,422	52,224	407,758	11,402	

Итого за 4 день

	1 803	60,129	50,079	20,173	1 493,772	55,102
--	-------	--------	--------	--------	-----------	--------

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,43	0,07	3,451	33,537	2,501	№ 39 Т 16
	Каша "Дружба"	140	3,696	7,21	19,377	157,229	0,924	№ 225 П18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	Итого за завтрак	350	7,693	13,367	42,538	322,411	4,401	
Второй завтрак								
	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	11,45	48,5	40	№ 493 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,35	0,15	11,45	48,5	40	
Обед								
	Овощи свежие(порциями) помидор	40	0,28	0,04	0,76	4,4	1,4	№ 145 П18
	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
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18
	Птица в соусе с томатом	60	8,5	9,15	1,9	124	0,65	№ 364 П13
	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
	Итого за обед	546	15,023	15,097	49,873	396,716	4,963	
Полдник								
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Булочка ванильная	70	6,181	5,481	33,6	208,831		№ 538 П18
	Итого за полдник	270	11,981	10,481	41,6	309,831	1,4	
Ужин								
	Бигус	180	19,342	19,432	4,498	269,892	13,855	№ 328 П18
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	150	0,075	0,075	11,246	44,982		№ 503 П13
	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
	Итого за ужин	410	27,871	25,577	27,832	453,288	13,855	

Итого за 5 день

	1 676	62,918	64,672	1,293	1 530,746	64,619
--	-------	--------	--------	-------	-----------	--------

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,43	0,07	3,451	33,537	2,501	№ 39 Т 16
	Каша ячневая вязкая	130	4,929	6,88	21,757	168,675	0,936	№ 220 П18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	150	0,075	0,075	11,246	44,982		№ 503 П13
	Итого за завтрак	353	9,165	10,11	49,304	341,338	3,493	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
Обед								
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	4,04	1,04	41,6	1,68	№ 15 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,945	2,7	3,465	42	7,14	№ 101 п18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	9,45	6,86	4,62	118,3	8,82	№ 357 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,663	4,702	25,033	165,083		№ 204 П18
	Компот из яблок с лимоном	150	0,225	0,15	14,1	58,5	2,475	№ 485 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
	Итого за обед	546	18,825	19,672	60,165	494,601	20,127	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Варенье, джем, повидло (порциями)	5	0,02	0,015	3,41	13,85		№ 84 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Итого за полдник	230	7,395	5,74	24,86	181,35	1,3	
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной, помидоров и огурцов	40	0,56	2,48	1,52	3,04	7,04	№ 5 П18
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	20	0,792	1,668	1,587	24,54	0,147	№ 403 П18
	Картофельная запеканка с мясом	180	19,53	14,31	16,11	270,9	10,44	№ 332 П18
	Кисель витаминный	150	0,15	0,15	18,597	76,487	23,996	№ 479 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13

Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	С., 93	36,164	№ 116 П13
Итого за ужин	430	23,871	19,008	54,447	458,131	41,623
Итого за 6 день	1 709	60,006	54,68	203,936	1 539,961	69,545

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	130	5,046	5,033	23,422	159,181	0,949	№ 232 П 18
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	150	2,773	2,848	18,364	110,184	0,3	№ 510 П 13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
	Итого за завтрак	410	10,054	12,551	62,542	403,114	6,85	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
	Итого за второй завтрак	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	180	7,092	3,474	10,908	103,32	8,73	№ 156 П13
	Рагу из птицы	180	16,866	20,877	13,883	310,577	8,022	№ 373 П18
	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
	Итого за обед	540	26,412	24,821	51,731	533,944	23,578	
Полдник								
	Пирожки, печенные из сдобного теста(капуста)	70	3,734	3,151	20,889	127,203		№ 529 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Итого за полдник	270	9,534	8,151	28,889	228,203	1,4	
Ужин								
	Салат из моркови с курагой	40	0,64	0,04	6,037	27,187	1,439	№ 28 П13
	Пудинг из творога паровой	130	22,44	6,151	29,544	263,386	0,26	№ 282 П18
	Соус черносмородиновый (2 вариант)	30	0,099	0,039	18,783	75,9	7,269	№ 443 П18
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	0,75	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Итого за ужин	400	27,003	6,785	83,042	503,137	9,718	
	Итого за 7 день	1 760	73,563	52,868	239,931	1 730,028	51,351	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,292	3,797	14,137	107,906	0,675	№ 137 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	№ 79 П18
	Итого за завтрак	413	10,681	9,165	45,195	289,514	6,188	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
Обед								
	икра морковная	40						№ 54 П18
	Суп из овощей	150	1,035	2,715	5,37	49,95	5,31	№ 114 П18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,36	0,72	9,44	73,6	0,24	№ 306 П18
	Компот из смеси сухофруктов	130	0,455	0,065	17,819	74,138	0,13	№ 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
	Итого за обед	546	13,801	9,918	52,464	355,179	8,941	
Полдник								
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Ватрушки с повидлом	50	2,915	1,166	28,984	138,255		№ 527 П18
	Итого за полдник	250	8,715	6,166	36,984	239,255	1,4	
Ужин								
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Овощи в молочном соусе	180	3,96	7,47	12,24	132,3	3,42	№ 173 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 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
	Итого за ужин	410	12,564	13,69	37,528	324,714	4,245	

Итого за 8 день

	1 769	46,511	39,089	10,331	1 273,203	23,776
--	-------	--------	--------	--------	-----------	--------

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
9 день								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,385	6,36	21,87	166,2	1,155	№ 231 П 18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
	Итого за завтрак	360	8,65	11,88	50,445	343,045	2,325	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	3,241	1,401	36,412	5,362	№ 18 П18
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,075	64,8	5,205	№ 149 П13
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86,4	17,04	№ 377 П18
	Кнели из говядины	60	10,2	6,96	3,24	116,4	0,24	№ 335 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 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
	Итого за обед	550	16,849	17,301	48,349	417,676	28,672	
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 П13
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
	Итого за полдник	200	6,448	6,458	22,617	175,163	1,17	
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной	40	0,64	4,041	3,481	52,818	7,883	№ 1 П18
	Картофель отварной с маслом	120	2,284	6,169	12,683	115,393	16,567	№ 150 П18
	Котлета рыбная любительская	60	7,557	0,9	3,419	52,179	0,42	№ 307 П18
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 П13
	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
	Итого за ужин	430	12,74	11,52	50,646	358,354	51,24	
	Итого за 9 день	1 690	45,437	47,309	187,217	1 358,779	86,409	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 1 до 3х лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж			
10 день									
Завтрак									
	Бобовые консервированные отварные	40	1,143	1,447	2,018	25,502	0,759	№ 154 П18	
	Омлет натуральный	150	12,928	15,927	3,224	207,654	0,465	№ 267 П18	
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13	
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13	
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П18	
	Итого за завтрак	373	20,204	22,486	30,027	386,6	2,256		
Второй завтрак									
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18	
	Итого за второй завтрак	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805		
Обед									
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	4,04	1,04	41,6	1,68	№ 15 П18	
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375	№ 132 П18	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,396	0,147	8,57	41,189		№ 140 П18	
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13	
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,225	0,15	14,1	58,5	2,475	№ 485 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	
	Итого за обед	560	21,28	18	66,4	514,056	15,103		
Полдник									
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18	
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18	
	Итого за полдник	250	9,6	8,4	28,9	231	1,4		
Ужин									
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,43	0,07	3,451	33,537	2,501	№ 39 Т 16	
	Запеканка из творога	130	27,392	0,173	22,191	268,723	0,52	№ 278 П18	
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18	
	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	

Итого за ужин	400	31,391	3,048	,94	436,524	4,016
Итого за 10 день	1 723	83,035	52,494	187,994	1 629,81	32,58

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,219	6,579	31,237	209,179	1,38	№ 226 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(1 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 П13
	Итого за завтрак	435	13,613	12,953	59,987	389,469	2,75	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	
Обед								
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Борщ из капусты с картофелем	200	1,44	0,12	5,72	29,8	5,98	№ 92 П18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Пудинг из говядины	90	18,54	11,7	0,81	182,7	0,09	№ 340 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	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
	Итого за обед	701	27,602	21,338	58,457	533,839	22,393	№ 0
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5		№ 609 п13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Итого за полдник	250	9,25	9,9	45,8	310,5	1,3	
Ужин								
	икра морковная	60						№ 54 П18
	Суфле рыбное	70	9,943	3,361	2,101	78,424	0,35	№ 302 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13

Итого за ужин	510	16,522	9,159	44,329	310,797	4,599
Итого за 1 день	2 056	67,787	53,51	220,735	1 613,412	34,242

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,8	1,3	№ 229 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
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	18,5	113	0,7	№ 461 П18
	Итого за завтрак	430	12,675	13,89	67,675	446,345	2	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
	Итого за второй завтрак	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	
Обед								
	Овощи свежие(порциями) помидор	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	6,22	№ 113 П18
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	80	12,344	7,658	7,087	146,304	0,686	№ 369 П18
	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,318	91,791	28,797	№ 479 П18
	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
	Итого за обед	705	21,484	15,508	74,245	524,445	58,753	
Полдник								
	Ватрушка с творожным фаршем	70	3,965	1,633	21,691	117,786		№ 528 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Итого за полдник	270	9,765	6,633	29,691	218,786	1,4	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	6,059	1,56	62,39	2,52	№ 15 П18
	Омлет натуральный	180	15,516	24,084	4,158	293,544	0,558	№ 307 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Итого за ужин	460	18,966	30,743	37,442	501,252	4,068	
	Итого за 2 день	2 005	63,45	67,334	222,78	1 752,458	76,026	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
3 день								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями (180)	180	5,148	4,554	16,956	129,42	0,81	№ 137 П18
	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)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
	Итого за завтрак	415	12,542	10,928	45,706	309,71	2,18	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,845	3,046	5,188	51,54	20,97	№ 21 Т 16
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845		№ 140 П18
	Рис отварной	150	3,765	5,43	38,85	219,3		№ 384 П18
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70						№ 298 П18
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27		19,976	80,984	0,09	№ 491 П18
	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
	Итого за обед	720	12,506	12,937	102,623	579,119	25,56	
Полдник								
	Пряники	50	1,4	1,65	38,65	175		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Итого за полдник	250	6,9	6,65	47,25	277	1,3	
Ужин								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,645	0,105	5,174	50,28	3,75	№ 39 Т 16
	Сырники из творога запеченные	150	29,615	7,804	31,917	316,164	0,3	№ 285 П18
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,125	13,875	81,75	0,25	№ 469 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Итого за ужин	455	34,94	10,544	80,348	582,703	4,3	

Итого за 3 день

	2 000	67,688	41,219	2,000,089	1 817,339	36,54
--	-------	--------	--------	-----------	-----------	-------

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,191	29,355	193,121	1,386	№ 233 П18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
	Итого за завтрак	410	8,401	11,841	59,67	378,666	2,686	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	
Обед								
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Уха с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,8	5,56	№ 119 П18
	Жаркое по-домашнему	200	20,364	19,91	12,728	310,91	3,546	№ 327 П18
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 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
	Итого за обед	675	29,824	22,35	61,688	567,76	37,226	
Полдник								
	Варенье, джем, повидло (порциями)	5	0,02	0,015	3,409	13,845		№ 84 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Итого за полдник	370	8,255	6,3	37,986	241,975	11,205	
Ужин								
	Салат из свеклы отварной	60	0,839	3,657	4,557	54,559	4,617	№ 26 п18
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	10,8	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808	25,613	164,906		№ 255 П18
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Итого за ужин	540	25,697	23,365	66,37	580,465	16,417	

Итого за 4 день

2 155	72,977	64,016	2,876	1 837,673	70,734
-------	--------	--------	-------	-----------	--------

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,645	0,105	5,174	50,28	3,75	№ 39 Т 16
	Каша "Дружба"	200	5,28	10,3	27,68	224,6	1,32	№ 225 П18
	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)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13
	Итого за завтрак	475	13	16,509	60,016	447,282	6,31	
Второй завтрак								
	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	11,45	48,5	40	№ 493 П18
	Итого за второй завтрак	100	0,35	0,15	11,45	48,5	40	
Обед								
	Овощи свежие(порциями) помидор	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Рассольник ленинградский	200	1,58	0,28	10,72	51,8		№ 97 П18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	80	12,344	7,658	7,087	146,304	0,686	№ 369 П18
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65	102,56	0,18	№ 492 П18
	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
	Итого за обед	691	20,946	14,636	69,869	496,241	5,877	
Полдник								
	Булочка ванильная	70	6,181	5,481	33,6	208,831		№ 538 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Итого за полдник	270	11,981	10,481	41,6	309,831	1,4	
Ужин								
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Бигус	200	21,494	21,594	4,999	299,916	15,396	№ 328 П18
	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
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	54		№ 503 П13
	Итого за ужин	475	31,129	27,894	37,214	524,916	15,396	

Итого за 5 день

2 011	77,406	69,67	220,149	1 826,77	68,983
-------	--------	-------	---------	----------	--------

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	200	7,58	10,58	33,46	259,4	1,44	№ 220 П18
	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
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
	Итого за завтрак	415	11,864	14,344	59,812	414,699	1,51	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,18	18,182	77,408	3,6	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	180	0,9	0,18	18,182	77,408	3,6	
Обед								
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	9,52	№ 101 п18
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194	9,454	0,012	№ 434 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	7,05	37,53	247,5		№ 204 П18
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	13,5	9,8	6,6	169	12,6	№ 357 П18
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92	70,2	2,97	№ 485 П18
	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
	Итого за обед	731	27,183	22,04	85,154	649,904	26,852	
Полдник								
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Варенье, джем, повидло (порциями)	5	0,02	0,015	3,409	13,845		№ 84 П18
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Итого за полдник	250	8,895	7,7	39,739	264,745	1,3	
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной, помидоров и огурцов	50	0,7	3,1	1,9	3,8	8,8	№ 5 П18
	Картофельная запеканка с мясом	200	21,7	15,9	17,9	301	11,6	№ 332 П18
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0,999	1,857	1,911	28,35	0,195	№ 402 П18
	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,318	91,791	28,797	№ 479 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13

Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	0,5	45,25	№ 116 П13
Итого за ужин	505	26,749	21,497	62,369	517,191	49,392
Итого за 6 день	2 081	75,591	65,761	265,256	1 923,947	82,654

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,759	7,739	36,016	244,776	1,46	№ 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
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	180	3,332	3,422	22,06	132,361	0,36	№ 510 П 13
	Итого за завтрак	410	13,006	15,511	70,991	475,682	1,82	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
	Итого за второй завтрак	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	200	8,86	3,14	12,84	115	9,66	№ 117 П18
	Рагу из птицы	230	21,548	26,672	17,737	396,791	10,248	№ 373 П18
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	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
	Итого за обед	655	34,028	30,452	67,194	676,52	28,101	
Полдник								
	Пирожки, печенные из сдобного теста(капуста)	70	3,734	3,151	20,889	127,203		№ 529 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Итого за полдник	270	9,534	8,151	28,889	228,203	1,4	
Ужин								
	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	2,16	№ 28 П13
	Пудинг из творога паровой	150	25,9	7,1	34,1	304	0,3	№ 282 П18
	Соус черносмородиновый (2 вариант)	30	0,099	0,039	18,783	75,9	7,269	№ 443 П18
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Итого за ужин	470	30,779	7,789	91,294	560,706	10,629	
	Итого за 7 день	1 945	87,907	62,463	272,095	2 002,741	51,755	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
8 день										
Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84		143,8	0,9	№ 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	
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	180	2,881	2,43	14,312		71,112	1,17	№ 514 П13	
	Итого за завтрак	415	12,795	11,164	46,002		316,202	2,14		
Второй завтрак										
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162		68,807	3,2	№ 498 П18	
	Итого за второй завтрак	160	0,8	0,16	16,162		68,807	3,2		
Обед										
	икра морковная	60							№ 54 П18	
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16		66,6	7,08	№ 114 П18	
	Сметана	6	0,143	0,9	0,194		9,454	0,012	№ 434 П18	
	Котлеты или биточки рыбные	75	9,2	0,9	11,8		92	0,3	№ 306 П18	
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928		88,373	3,249	№ 374 п18	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65		102,56	0,18	№ 492 П18	
	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	
	Итого за обед	696	17,252	11,168	70,072		451,237	10,821		
Полдник										
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8		101	1,4	№ 468 П18	
	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,794		165,972		№ 527 П18	
	Итого за полдник	260	9,3	6,4	42,794		266,972	1,4		
Ужин										
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375		78,75		№ 266 П18	
	Овощи в молочном соусе	200	4,4	8,3	13,6		147	3,8	№ 173 П18	
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844		64,818	0,99	№ 484 п18	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38		35,25		№ 114 п13	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5		45,25		№ 116 П13	
	Итого за ужин	470	13,745	14,65	45,699		371,068	4,79		
	Итого за 8 день	2 001	53,892	43,542	220,729		1 474,286	22,351		

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
9 день								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,179	8,479	29,157	221,578	1,54	№ 231 П 18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
	Итого за завтрак	430	10,594	14,129	59,472	407,123	2,84	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П18
	Итого за второй завтрак	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	4,859	2,1	54,591	8,039	№ 18 П18
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	6,94	№ 149 П13
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	Кнели из говядины	80	13,6	9,28	4,32	155,2	0,32	№ 335 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	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
	Итого за обед	715	22,69	23,279	64,854	561,259	37,589	
Полдник								
	Пряники	50	1,4	1,65	38,65	175		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Итого за полдник	250	6,9	6,65	47,25	277	1,3	
Ужин								
	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	6,059	5,219	79,187	11,818	№ 1 П18
	Картофель отварной с маслом	130	2,475	6,685	13,744	125,047	17,953	№ 150 П18
	Котлета рыбная любительская	70	8,82	1,05	3,99	60,9	0,49	№ 307 П18
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 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
	Итого за ужин	485	15,605	14,344	60,643	435,684	56,631	
	Итого за 9 день	2 040	56,589	58,562	248,381	1 749,873	101,56	

ООО "Феникс"

Примерное меню на летне-осенний период для детей с 3х до 7 лет с 01 июля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак								
	Бобовые консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,525	31,905	0,95	№ 154 П18
	Омлет натуральный	180	15,516	24,084	4,158	293,544	0,558	№ 307 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
	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
	Итого за завтрак	465	24,34	32,268	35,433	505,739	2,878	
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
	Итого за второй завтрак	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	
Обед								
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	6,06	1,56	62,4	2,52	№ 15 П18
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845		№ 140 П18
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808	25,613	164,906		№ 255 П18
	Печень говяжья по-строгановски.	100	16,2	14,3	5,9	217	10,8	№ 354 П18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92	70,2	2,97	№ 485 П18
	Итого за обед	725	29,004	29,769	86,142	730,051	20,79	
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Итого за полдник	250	9,6	8,4	28,9	231	1,4	
Ужин								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,645	0,105	5,174	50,28	3,75	№ 39 Т 16
	Запеканка из творога	150	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13

Итого за ужин	480	36,57	3,225	665	521,386	5,495
Итого за 10 день	2 060	100,074	74,222	223,867	2 049,806	40,368