**Примерное десятидневное меню для организации питания детей (на одного ребенка) в возрасте от 3 до 7 лет**

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 168  | Каша манная с маслом сливочным |  205 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 206,3 | 0,03 | 0,02 | - | 5,7 | 0,45 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным  | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| Завтрак 2 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,20 |
| Обед  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,57 | 3,68 | 1,84 | 42,84 | 0,02 | 0,02 | 11,46 | 16,06 | 0,45 |
| 85 | Суп с клёцками  | 200 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 69,8 | 0,06 | 0,04 | 4,6 | 18,78 | 0,65 |
| 286 | Тефтели мясные с соусом 356 | 100 | 11,33 | 12,53 | 14,19 | 215 | 0,07 | 0,11 | 1,05 | 40,1 | 1,25 |
| 165 | Гарнир из гречневой крупы | 155 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 146 | 0,16 | 0,10 | 21,98 | 16,2 | 1,36 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | 0,0018 | 0,0054 | 101,7 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
|  | Хлеб пшеничный | 65 | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,8 | 0,10 | 0,04 | - | 14,95 | 1,3 |
| Полдник  |
| 250 | Рыба порционная | 80 | 10,91 | 6,19 | 7,98 | 131 | 0,06 | 0,10 | 0,63 | 46,1 | 0,75 |
| 22 | Салат из картофеля с солёными огурцами | 180 | 3,54 | 9,44 | 17,61 | 169,72 | 0,16 | 0,12 | 28,21 | 47,47 | 1,48 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | -- | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1652,16 |  |  |  |  |  |

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 168 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 205 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 225 | 0,15 | 0,08 | - | 12,1 | 3,30 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  | Завтрак 2 |
| 401 | Снежок | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92 | 0,04 | 0,23 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| Обед |
| 41 | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 15,64 | 0,41 |
| 87 | Суп рыбный | 200 | 8,60 | 8,41 | 14,33 | 167.25 | 0,1 | 0,15 | 9,11 | 45,3 | 127 |
| 298  | Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 0,08 | 0,12 | 20,03 | 60,0 | 1,63 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | 0,0018 | 0,054 | 101,7 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
|  | Полдник |
| 446 | Блинчики с повидлом | 135 | 5,37 | 7,62 | 61,35 | 335 | 0,11 | 0,08 | 0,13 | 29,4 | 1,72 |
| 372  | Напиток из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 0,009 | 0,007 | 1,54 | 13,03 | 0,84 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1540,17 |  |  |  |  |  |

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 12 | Каша манная с морковью с маслом сливочным | 205 | 8,0 | 6,83 | 38,63 | 248 | 0,09 | 0,19 | 1,57 | 178,0 | 0,72 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 60 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 0,07 | 0,09 | 0,11 | 160,4 | 0,92 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 18,83 | 102 | 0,02 | 0,07 | 0,34 | 115,9 | 0,07 |
| Завтрак 2 |
| 368 | Мандарин | 115 | 0,90 | 0,10 | 9,0 | 41 | 0,03 | 0,06 | 10,0 | 28,0 | 0,70 |
| Обед  |
| 38 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,65 | 0,105 | 5,17 | 24,24 | 0,03 | 0,06 | 10,0 | 28,0 | 0,70 |
| 86 | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,21 | 5,07 | 11,92 | 167,65 | 0,05 | 0,015 | 0,5 | 19,7 | 0,59 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом | 160 | 12,13 | 9,50 | 25,70 | 237 | 0,17 | 0,16 | 3,80 | 24,8 | 1,82 |
| 378 | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,16 | 0,07 | 24,15 | 97,92 | 0.004 | 0,007 | 21,96 | 12,46 | 0,25 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  |
| 231 | Сырники с повидлом | 120 | 16,69 | 12,67 | 11,40 | 234 | 0,07 | 0,27 | О,25 | 155,8 | 0,77 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | - | - | 2,83 | 128 | 0,32 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1474.81 |  |  |  |  |  |

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 185 | Молочная каша Рябчик с маслом сливочным | 205 | 7,34 | 5,28 | 39,74 | 206 | 0,08 | 0,14 | 1,14 | 154,0 | 0,54 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10.20 | 41 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| Завтрак 2 |
| 368  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16.0 | 2,20 |
| Обед  |
| 19 | Салат из солёных огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 0,014 | 0,011 | 3,33 | 13,97 | 0,36 |
| 74 | Рассольник с соусом сметанным | 200 | 2,80 | 3,29 | 12,8 | 157,4 | 0.09 | 0,07 | 0.07 | 34,5 | 0.79 |
| 300 | Куры отварные | 80 | 18.08 | 13.60 | - | 195 | 0,32 | 0.10 | - | 26.4 | 1,28 |
| 316 | Рис припущенный (гарнир) | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 137,25 | 0.13 | 0.11 | 18,16 | 36,97 | 1,0  |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0.14 | 21,49 | 87,84 | 0,009 | 0,007 | 1,54 | 13.032 | 0.84 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
|  | Хлеб пшеничный | 65 | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,8 | 0,10 | 0,04 | - | 14,95 | 1,3  |
| Полдник  |
| 215 | Омлет натуральный | 80 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,05 | 0,31 | 0,15 | 62,8 | 1,54 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15 | 3,95 | 3,99 | - | 52 | - | 0,04 | 0.11 | 150,0 | 0,11 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0.14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  | Итого за день |  |  |  |  | 1681,33 |  |  |  |  |  |

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 185 | Кааша пшеничная молочная с маслом сливочным | 205 | 4,36 | 0,48 | 31,87 | 246 | 0,11 | 0,04 | - | 16,7 | 1,88 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0.05 | 0,03 | 0,10 | 10,9 | 0.87 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14.36 | 91 | 0.04 | 0.14 | 1,17 | 113.2 | 0.12 |
| Завтрак 2 |
| 401 | Варенец | 180 | 5,40 | 1,80 | 7,20 | 67 | 0,07 | 0.29 | 1,44 | 216,0 | 0.18 |
| Обед  |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,017 | 0,023 | 5,7 | 13,11 | 0.34 |
| 83 | Суп с фрикадельками | 200 | 6.63 | 5,18 | 15,44 | 167 | 0,13 | 0,12 | 11,2 | 29,0 | 1,47 |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 230 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 | 0,13 | 0,19 | 5.20 | 42.3 | 2,09 |
| 378 | Кисель из свежих ягод | 200 | 0,18 | 0,08 | 129,19 | 108,8 | 0,004 | 0,008 | 24,4 | 13,84 | 0,28 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
| Полдник  |
| 458 | Ватрушка с творогом | 120 | 4,61 | 2,74 | 14.59 | 136 | 0,04 | 0,06 | 0,02 | 25,4 | 0,45 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | - | - | 2,83 | 12.8 | 0,32 |
|  | Итого за день |  |  |  |  | 1453,18 |  |  |  |  |  |

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 185 | Молочная каша Дружба с маслом сливочным | 205 | 6,42 | 8.16 | 38,14 | 214,5 | 0,04 | 0.19 | 1,21 | 151,0 | 0.62 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10.20 | 41 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0.32 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| Завтрак 2 |
| 401 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 0.07 | 0,31 | 1,26 | 216.0 | 0.18 |
| Обед  |
| 53 | Икра кабачковая с овощами | 60 | 0,05 | 2,82 | З,55 | 41.76 | 0,01 | 0,01 | 3,13 | 10.9 | 0,36 |
| 58 | Свекольник с соусом сметанным | 205 | 1,67 | 41.04 | 11,57 | 155,40 | 0,06 | 0,04 | 7.20 | 30.03 | 1.1 |
| 292 | Запеканка вермишелевая с мясом | 165 | 17,93 | 11,73 | 33,34 | 311 | 0.14 | 0,17 | 0,39 | 27,5 | 2,20 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | 0,0018 | 0,0054 | 101,7 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
| Полдник  |
| 199 | Биточки манные | 160 | 8,47 | 6,23 | 50,16 | 291 |  0.08 | 0,10 | 0,65 | 82.5 | 1.07 |
| 380 | Кисель из кураги | 180 | 0.80 | 0.054 | 25.73 | 106.56 | 0.018 | 0.036 | 0.44 | 29.05 | 0.54 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1599,22 |  |  |  |  |  |

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 42 | Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным | 205 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 209 | 0,08 | 0,2 | 0,91 | 161,6 | 0,51 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| Завтрак 2 |
| 368 | Груша | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,20 |
| Обед  |
| 83 | Салат из репчатого лука | 40 | 0,53 | 2,47 | 3,11 | 36,84 | 0,019 | 0,005 | 3,80 | 11,78 | 0.30 |
| 67 | Щи из свежей капусты с соусом сметанным | 205 | 1,74 | 19,54 | 33,93 | 150.15 | 0,23 | 0,18 | 73.86 | 173.3 | 3,18 |
| 282 | Шницель рубленный | 80 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 183 | 0,07 | 0,11 | - | 14,0 | 1,18 |
| 168 | Гарнир из пшеничной крупы с маслом сливочным | 155 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153 | 0,08 | 0,03 | - | 16.6 | 1,74 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,018 | 24.99 | 101.7 | 0.0018 | 0.0054 | 101.7 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
|  | Хлеб пшеничный | 65 | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,8 | 0,10 | 0,04 | - | 14,95 | 1,3 |
| Полдник  |
| 275 | Сосиска отварная | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130 | 0.10 | 0.08 | - | 17.5 | 0,95 |
| 336 | Капуста тушёная | 150 | 4,13 | 6.47 | 18.86 | 112,65 | 0,05 | 0.07 | 34.3 | 110.9 | 1.61 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9.99 | 40 | - | - | 0,03 | 10.0 | 0.28 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1645,14 |  |  |  |  |  |

День 8:среда

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 168 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 205 | 4,82 | 5.08 | 16.83 | 215 | 0.06 | 0.20 | 0.91 | 158.8 | 0.25 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 2.45 | 7,55 | 14.62 | 136 | 0.05 | 0,03 | - | 9.3 | 0.62 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 18.83 | 102 | 0,02 | 0.07 | 0.34 | 115.9 | 0,07 |
| Завтрак 2 |
| 368 | Мандарин | 115 | 0,90 | 0,10 | 9,0 | 41 | 0,03 | 0.06 | 10.0 | 28.0 | 0.70 |
| Обед  |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 60 | 0.68 | 3.71 | 2,83 | 47,46 | 0.033 | 0.02 | 12,25 | 10.54 | 0.50 |
| 81 | Суп гороховый с гренками | 200 | 4,39 | 4,22 | 13.06 | 173,2 | 0,18 | 0,06 | 4.65 | 30.46 | 1,62 |
| 255 | Котлеты (биточки) рыбные | 80 | 11,5 | 3.55 | 6,79 | 105 | 0,06 | 0,07 | 0.72 | 25.6 | 0.57 |
| 205 | Вермишель отварная с маслом сливочным | 150 | 7,57 | 4,63 | 36.31 | 217 | 0,08 | 0,03 | - | 6,4 | 1.52 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.40 | 0,018 | 24.99 | 101.7 | 0.0018 | 0.0054 | 101.7 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
| Полдник  |
| 235 | Пудинг из творога с молочным соусом | 170 | 15.14 | 10,76 | 24,33 | 277 | 0,06 | 0,23 | 0,19 | 129,9 | 0,97 |
| 372 | Напиток из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 0,009 | 0,007 | 1,54 | 13,032 | 0,84 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1607,20 |  |  |  |  |  |

День 9:четверг

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 185 | Молочная каша «Богатырь» (геркулес) с маслом сливочным | 205 | 3,79 | 5,48 | 19,03 | 202,3 | 0,13 | 0,03 | - | 17,8 | 1,08 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 60 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 0,07 | 0,09 | 0,11 | 160,4 | 0,92 |
| Завтрак 2 |
| 401 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216,0 | 0,18 |
| Обед  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,011 | 0,22 | 5,7 | 21,69 | 0,79 |
| 62 | Борщ с мясом и сметанным соусом | 205 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 212,6 | 0,12 | 0,14 | 15,61 | 61,25 | 2,19 |
| 71 | Ёжики с соусом №354 | 160 | 10,91 | 12,53 | 13,79 | 212 | 0,08 | 0,11 | 0,61 | 34,7 | 1,0 |
| 378 | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,16 | 0,07 | 24,15 | 97,92 | 0,004 | 0,007 | 21,96 | 12,46 | 0,25 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник |
| 451 | Оладьи с повидлом | 130 | 8,44 | 7,96 | 52,6 | 316 | 0,16 | 0,16 | 0,94 | 95,8 | 1,78 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  |  1601,16 |  |  |  |  |  |

День 10:пятница

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 168 | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 205 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 | 0,15 | 0,02 | - | 15,5 | 1,34 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 60 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 0,07 | 0,09 | 0,11 | 160,4 | 0,92 |
| Завтрак 2  |
| 368 | Груша | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,20 |
| Обед  |
| 15 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,57 | 3,68 | 1,84 | 42,84 | 0,02 | 0,02 | 11,46 | 16,06 | 0,45 |
| 80 | Суп «Крестьянский» | 205 | 2,23 | 2,61 | 13,12 | 150,4 | 0,11 | 0,05 | 6,6 | 22,8 | 0,98 |
| 265 | Зразы рыбные с яйцом | 80 | 10,77 | 5,32 | 12,1 | 139 | 0,10 | 0,08 | 1,82 | 50,4 | 1,10 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,63 | 4,29 | 36,66 | 199,95 | 0,024 | 0,018 | - | 2,41 | 0,51 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | 0,0018 | 0,0054 | 101,7 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,108 | 0,48 | - | 21,0 | 2,34 |
| Полдник  |
| 454 | Пирожки печёные с яблоками | 80 | З,50 | 3,85 | 28,87 | 164 | 0,06 | 0,04 | 0,25 | 13,0 | 1,08 |
| 400 | Молоко кипячёное | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 0,19 |
|  |  Итого за день: |  |  |  |  | 1516,89 |  |  |  |  |  |

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей (на одного ребенка) в возрасте от 1,5 до 3 лет**

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 168  | Каша манная с маслом сливочным | 155 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 168,1 | 0,02 | 0,02 | - | 4,5 | 0,34 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным  | 35 | 1,90 | 5,87 | 11,37 | 105,77 | 0,04 | 0,02 | - | 7,2 | 0,48 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,10 |
| Завтрак 2 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,20 |
| Обед  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,48 | 3,07 | 1,53 | 35,7 | 0,02 | 0,02 | 9,55 | 13,38 | 0,38 |
| 85 | Суп с клёцками  | 166 | 1,4 | 2,1 | 8,4 | 60,78 | 0,05 | 0,03 | 3,8 | 15,2 | 0,5 |
| 286 | Тефтели мясные с соусом №356 | 80 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | 0,06 | 0,10 | 0,85 | 43,9 | 0,96 |
| 165 | Гарнир из гречневой крупы | 120 | 2,05 | 3,96 | 16,12 | 108 | 0,11 | 0,07 | 14,70 | 11,20 | 0,91 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0,01 | 20.72 | 84,32 | 0,001 | 0,004 | 0,29 | 23,74 | 0,93 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,33 | 15,7 | 76,9 | 0,05 | 0,02 | - | 7,48 | 0,65 |
| Полдник  |
| 250 | Рыба порционная | 60 | 8,17 | 4,27 | 2,31 | 80 | 0,03 | 0,07 | 0,39 | 58,0 | 0,30 |
| 22 | Салат из картофеля с солёными огурцами | 150 | 2,95 | 7,87 | 14,68 | 141,44 | 0,13 | 0,09 | 23,51 | 39,56 | 1,23 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | - | - | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1227,01 |  |  |  |  |  |

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 168 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 155 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 182,5 | 0,11 | 0,06 | - | 9,2 | 2,48 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 1,90 | 5,87 | 11,37 | 105,77 | 0,04 | 0,02 | - | 7,2 | 0,48 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | - | - | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
|  | Завтрак 2 |
| 401 | Снежок | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,0 | 0,15 |
| Обед |
| 41 | Салат из моркови | 50 | 0,62 | 0,05 | 5,81 | 26.15 | 0,03 | 0.03 | 2.4 | 13,04 | 0,34 |
| 87 | Суп рыбный | 150 | 5,7 | 5,6 | 8,59 | 100,35 | 0,06 | 0,08 | 5,46 | 27,18 | 0,75 |
| 298  | Голубцы ленивые | 120 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164 | 0,06 | 0,12 | 15,03 | 45,2 | 1,23 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0,01 | 20.72 | 84,32 | 0,001 | 0,004 | 0,29 | 23,74 | 0,93 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
|  | Полдник |
| 446 | Блинчики с повидлом | 135 | 5,37 | 7,62 | 61,35 | 335 | 0,11 | 0,08 | 0,13 | 29,4 | 1,72 |
| 372  | Напиток из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 0,009 | 0,007 | 1,54 | 13,03 | 0,84 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1540,17 |  |  |  |  |  |

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 12 | Каша манная с морковью с маслом сливочным | 155 | 5,96 | 9,98 | 26,57 | 220 | 0,14 | 0,12 | 1,03 | 98,0 | 1,54 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 114,7 | 0,41 |
| Завтрак 2 |
| 368 | Мандарин | 115 | 0,90 | 0,10 | 9,0 | 41 | 0,03 | 0,06 | 10,0 | 28,0 | 0,70 |
| Обед  |
| 38 | Салат из моркови с яблоком | 50 | 0,54 | 0,088 | 4,31 | 20,20 | 0,02 | 0,02 | 3,12 | 12,14 | 0,54 |
| 86 | Суп-лапша домашняя | 150 | 1,32 | 3,02 | 7,11 | 61,04 | 0,02 | 0,008 | 0,29 | 11,76 | 0,35 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом | 120 | 8,91 | 6,59 | 20,43 | 177 | 0,08 | 0,10 | 17,85 | 18,2 | 1,38 |
| 378 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,13 | 0,06 | 20,03 | 81,19 | 0,002 | 0,006 | 18,21 | 10,33 | 0,21 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  |
| 231 | Сырники с повидлом | 100 | 14,95 | 10,14 | 9,12 | 187 | 0,06 | 0,22 | 0,2 | 124,6 | 0,62 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | - | - | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1145,43 |  |  |  |  |  |

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 185 | Молочная каша «Рябчик с маслом сливочным | 155 | 5,55 | 3,99 | 30,05 | 155,76 | 0,06 | 0,11 | 0,86 | 116,44 | 0,40 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | - | - | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 1,90 | 5,87 | 11,37 | 105,77 | 0,04 | 0,02 | - | 7,2 | 0,48 |
| Завтрак 2 |
| 368  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16.0 | 2,20 |
| Обед  |
| 19 | Салат из солёных огурцов с луком | 50 | 0,43 | 2,55 | 1,30 | 29,9 | 0,01 | 0,009 | 2,77 | 11,6 | 0,30 |
| 74 | Рассольник с соусом сметанным | 155 | 1,66 | 1,96 | 7,64 | 98,6 | 0,05 | 0,04 | 4,10 | 20,61 | 0,47 |
| 300 | Куры отварные | 60 | 13,56 | 10,20 | - | 146 | 0,24 | 0,07 | - | 19,8 | 0,96 |
| 316 | Рис припущенный (гарнир) | 120 | 2,55 | 4,0 | 17,02 | 114,37 | 0,10 | 0,09 | 15,13 | 30,80 | 0,8 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,11 | 0,11 | 17,82 | 72,84 | 0,007 | 0,005 | 1,28 | 10,81 | 0,70 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,33 | 15,7 | 76,9 | 0,05 | 0,02 | - | 7,48 | 0,65 |
| Полдник  |
| 215 | Омлет натуральный | 60 | 5,13 | 11,04 | 1,10 | 127 | 0,04 | 0,24 | 0,10 | 46,4 | 1,08 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 10 | 2,63 | 2,66 | - | 34 | - | 0,04 | 0,07 | 100,0 | 0,07 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,10 |
|  | Итого за день |  |  |  |  | 1156,14 |  |  |  |  |  |

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 185 |  Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | 3,29 | 0,36 | 24,09 | 186 | 0,08 | 0,03 | - | 12,6 | 1,42 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 45 | 2,04 | 3,22 | 22,55 | 127,6 | 0,04 | 0,02 | 0,08 | 8,92 | 0,71 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,10 |
| Завтрак 2 |
| 401 | Варенец | 150 | 4,50 | 1,50 | 6,0 | 56 | 0,06 | 0,24 | 1,20 | 180,0 | 0,15 |
| Обед  |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 0,014 | 0,019 | 4,75 | 10,92 | 0,28 |
| 83 | Суп с фрикадельками | 150 | 3,96 | 3,09 | 9,21 | 125,25 | 0,08 | 0,07 | 6,68 | 17,31 | 0,87 |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 180 | 16,20 | 13,02 | 11,03 | 228 | 0,10 | 0,14 | 3,71 | 31,8 | 1,52 |
| 378 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,13 | 0,06 | 20,03 | 81,19 | 0,002 | 0,006 | 18,21 | 10,33 | 0,21 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
| Полдник  |
| 458 | Ватрушка с творогом | 120 | 4,61 | 2,74 | 14.59 | 136 | 0,04 | 0,06 | 0,02 | 25,4 | 0,45 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | - | - | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
|  | Итого за день |  |  |  |  | 1124,69 |  |  |  |  |  |

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 185 | Молочная каша «Дружба»с маслом сливочным | 155 | 4,85 | 6,17 | 28,84 | 162,18 | 0,03 | 0,14 | 0,91 | 114,17 | 0,47 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | - | - | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 1,90 | 5,87 | 11,37 | 105,77 | 0,04 | 0,02 | - | 7,2 | 0,48 |
| Завтрак 2 |
| 401 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,0 | 0,15 |
| Обед  |
| 53 | Икра кабачковая с овощами | 50 | 0,04 | 2,35 | 2,96 | 34,8 | 0,008 | 0,008 | 2,60 | 9,08 | 0,3 |
| 58 | Свекольник с соусом сметанным | 155 | 1,26 | 31,03 | 8,75 | 147,72 | 0,04 | 0,02 | 5,44 | 22,7 | 0,8 |
| 292 | Запеканка вермишелевая с мясом | 120 | 13,65 | 8,75 | 25,04 | 234 | 0,11 | 0,13 | 0,31 | 20,9 | 1,67 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0,01 | 20,72 | 84,32 | 0,001 | 0,004 | 0,29 | 23,74 | 0,93 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
| Полдник  |
| 199 | Биточки манные | 150 | 6,04 | 4,69 | 37,81 | 219 | 0,06 | 0,08 | 0,49 | 62,4 | 0,80 |
| 380 | Кисель из кураги | 150 | 0,66 | 0,04 | 21,43 | 88,8 | 0,015 | 0,03 | 0,36 | 24,21 | 0,45 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1232,59 |  |  |  |  |  |

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 42 | Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным | 155 | 4,35 | 3,94 | 14,24 | 158,02 | 0,06 | 0,15 | 0,69 | 122,18 | 0,39 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 1,90 | 5,87 | 11,37 | 105,77 | 0,04 | 0,02 | - | 7,2 | 0,48 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,10 |
| Завтрак 2 |
| 368 | Груша | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,20 |
| Обед  |
| 83 | Салат из репчатого лука | 40 | 0,53 | 2,47 | 3,11 | 36,84 | 0,019 | 0,005 | 3,80 | 11,78 | 0.30 |
| 67 | Щи из свежей капусты с соусом сме | 155 | 1,32 | 14,77 | 25,26 | 113,52 | 0,17 | 0,14 | 55,84 | 131,0 | 2,4 |
| 282 | Шницель рубленный | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 162,23 | 0,05 | 0,08 | - | 10,6 | 0,89 |
| 168 | Гарнир из пшеничной крупы с маслом сливочным | 125 | 3,29 | 3,29 | 20,2 | 123,4 | 0,06 | 0,02 | - | 13,38 | 1,40 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0,01 | 20,72 | 84,32 | 0,001 | 0,004 | 0,29 | 23,74 | 0,93 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,57 | 0,33 | 15,7 | 76,9 | 0,05 | 0,02 | - | 7,48 | 0,65 |
| Полдник  |
| 275 | Сосиска отварная | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130 | 0.10 | 0.08 | - | 17.5 | 0,95 |
| 336 | Капуста тушёная | 120 | 3,30 | 5,18 | 15,09 | 90,12 | 0,04 | 0,06 | 2,74 | 88,72 | 1,29 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | - | - | 0,02 | 8,0 | 0,19 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1275,12 |  |  |  |  |  |

День 8:среда

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 168 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 155 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 186 | 0,04 | 0,06 | 0,68 | 119,11 | 0,18 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 1,90 | 5,87 | 11,37 | 105,77 | 0,04 | 0,02 | - | 7,2 | 0,48 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 114,7 | 0,41 |
| Завтрак 2 |
| 368 | Мандарин | 115 | 0,90 | 0,10 | 9,0 | 41 | 0,03 | 0.06 | 10.0 | 28.0 | 0.70 |
| Обед  |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 50 | 0,57 | 3,09 | 2,36 | 39,55 | 0,03 | 0,02 | 10,21 | 8,79 | 0,42 |
| 81 | Суп гороховый с гренками | 150 | 3,27 | 3,14 | 9,74 |  142  |  0,13 | 0,04 | 3,47 | 22,73 | 1,20 |
| 255 | Котлеты (биточки) рыбные | 60 | 8,62 | 2,67 | 5,33 | 80 | 0,04 | 0,05 | 0,54 | 19,5 | 0,44 |
| 205 | Вермишель отварная с маслом сливочным | 125 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 0,06 | 0,03 | - | 5,0 | 1,14 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0,01 | 20,72 | 84,32 | 0,001 | 0,004 | 0,29 | 23,74 | 0,93 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
| Полдник  |
| 235 | Пудинг из творога с молочным соусом | 140 | 7,57 | 5,38 | 12,7 | 261,53 | 0,03 | 0,11 | 0,10 | 65,0 | 0,48 |
| 372 | Напиток из свежих яблок | 150 | 0,11 | 0,11 | 17,82 | 72,84 | 0,007 | 0,005 | 1,28 | 10,81 | 0,70 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  | 1325,01 |  |  |  |  |  |

День 9:четверг

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 185 | Молочная каша «Богатырь» (геркулес) с маслом сливочным | 155 | 2,85 | 5,01 | 14,29 | 152,9 | 0,09 | 0,03 | - | 13,8 | 0,82 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,10 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| Завтрак 2 |
| 401 | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,0 | 0,15 |
| Обед  |
| 33 | Салат из свеклы | 50 | 0,72 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 0,009 | 0,018 | 4,75 | 18,08 | 0,60 |
| 62 | Борщ с мясом и сметанным соусом | 155 | 5,9 | 4,34 | 8,19 | 177,16 | 0,07 | 0,08 | 9,32 | 36,56 | 1,31 |
| 71 | Ёжики с соусом №354 | 160 | 10,91 | 12,53 | 13,79 | 212 | 0,08 | 0,11 | 0,61 | 34,7 | 1,0 |
| 378 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,13 | 0,06 | 20,03 | 81,19 | 0,002 | 0,006 | 18,21 | 10,33 | 0,21 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник |
| 451 | Оладьи с повидлом | 130 | 8,44 | 7,96 | 52,6 | 316 | 0,16 | 0,16 | 0,94 | 95,8 | 1,78 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | - | - | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
|  | Итого за день: |  |  |  |  |  1308,45 |  |  |  |  |  |

День 10:пятница

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные в-ва, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак  |
| 168 | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 155 | 4,29 | 3,99 | 24,61 | 151,2 | 0,11 | 0,001 | - | 11,72 | 1,01 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком  | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,10 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| Завтрак 2  |
| 368 | Груша | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,20 |
| Обед  |
| 15 | Салат из свежих овощей | 50 | 0,48 | 3,07 | 1,51 | 35,7 | 0,01 | 0,01 | 9,55 | 13,38 | 0,38 |
| 80 | Суп «Крестьянский» | 155 | 1,69 | 1,97 | 9,92 | 113,7 | 0,08 | 0,04 | 4,99 | 17,2 | 0,74 |
| 265 | Зразы рыбные с яйцом | 60 | 8,70 | 3,65 | 9,03 | 104,16 | 0,06 | 0,08 | 1,75 | 40,0 | 0,76 |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,90 | 3,43 | 29,33 | 159,96 | 0,01 | 0,01 | - | 1,93 | 0,41 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0,01 | 20,72 | 84,32 | 0,001 | 0,004 | 0,29 | 23,74 | 0,93 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,054 | 0,24 | - | 10,5 | 1,17 |
| Полдник  |
| 454 | Пирожки печёные с яблоками | 80 | З,50 | 3,85 | 28,87 | 164 | 0,06 | 0,04 | 0,25 | 13,0 | 1,08 |
| 400 | Молоко кипячёное | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 18,96 | 0,16 |
|  |  Итого за день: |  |  |  |  | 1200,04 |  |  |  |  |  |