

Подписано: Прокопенко Светлана Владимировна  
DN: cn=Прокопенко Светлана Владимировна, o=RU,  
ou=Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 3 "Тополь"  
ТУРИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, email=oma33a@ram.ru  
дата: 2021.04.24 16:48:32 +0200

Утверждаю:  
заведующая МАДОУ детский  
сад № 3 «Тополь»  
С.В.Прокопенко  
Приказ от 28.04.2021 № 47-П



**Десятидневное меню  
для детей от 1 до 3 лет**

**(Сезон: лето – осень, с 10 часовым пребыванием детей)**

**Неделя: первая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
<b>168</b>	Каша ячневая вязкая с маслом	100	3,0	3,0	14,3	42	35,4	0,4	0,05	0,03	1
<b>397</b>	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2	123,1	0,3	0,05	0,2	1,1
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108	31	0,47	0,05	0,03	0,04
<b>368</b>	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2	17,1	1,6	0,03	0,03	8,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак:</b> сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	<b>Обед</b>										
<b>41</b>	Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	15,46	29,21	0,14	0,02	0,02	4,18
<b>57</b>	Борщ с капустой и картофелем	140	1,02	3,75	7,13	73,5	53,85	0,67	0,04	0,03	12,86
<b>305</b>	Биточки рубленые из птицы	40	5,49	7,93	4,13	110,6	32,8	0,71	0,04	0,06	0,13
<b>317</b>	Макаронные изделия отварные	100	2,66	3,81	17,58	116,32	27,22	0,73	0,04	0,03	-
<b>376</b>	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	58,87	0,93	-	-	5,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>231</b>	Сырники из творога	50	9,3	7,3	5,38	122	102,8	0,37	0,04	0,15	4,13
<b>350</b>	Молоко сгущенное	5	0,34	0,43	2,8	16,5	14,2	-	-	-	0,13
<b>392</b>	Чай с сахаром	145	0,04	0,01	8,1	40,4	42	0,2	-	-	6
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	20/30	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25	7,3/ 5,93	0,63/ 0,52	0,05/ 0,04	0,01/ 0,01	0,03/ 0,1
	<b>Всего за день</b>	<b>1121</b>	<b>31,2</b>	<b>35,7</b>	<b>151,53</b>	<b>1037,82</b>	<b>596,38</b>	<b>8,2</b>	<b>0,42</b>	<b>0,61</b>	<b>44,6</b>

Неделя: первая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ВТОРНИК

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
216	Омлет с сыром	8/92	11	18	1,1	230	194,2	1,1	0,1	0,3	2
395	Кофейный напиток с молоком	140	1,4	1	10,2	70	99,04	0,1	0,03	0,1	2
2	Бутерброд с повидлом/маслом	5/5/ 25	0,81	1,86	19,04	112,5	18,9	0,53	0,04	0,01	0,34
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2	17,1	1,6	0,03	0,03	9,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>									
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	<b>Обед</b>										
13/1	Огурцы свежие нарезка	15	0,03	-	0,1	0,5	-	-	-	-	0,5
99	Суп – пюре из картофеля	155	2	8	147	103,2	89,3	1	0,1	0,1	10,3
277	Гуляш из отварного мяса	50	4,4	3,17	0,65	77,75	23,17	0,38	0,02	0,03	0,1
313	Каша рассыпчатая греча (гарнир)	100	3,73	3,06	24,78	161,5	20,88	2,04	0,13	0,07	-
378/1	Кисель	130	-	-	6,2	15	11,1	0,01	0,1	0,01	6
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>									
	<b>Полдник</b>										
45	Винегрет овощной	70	0,53	1,43	2,3	36,33	20,04	0,23	0,02	0,01	10,3
394	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4	80,6	0,13	0,02	0,08	0,9
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8	4,6	0,34	0,03	0,02	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>									
	Хлеб на весь день	15/30	1,87/ 2,04	1,37/ 0,4	14,42/ 12,45	55,23/ 60,25	5,4/ 5,93	0,47/ 0,52	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,02/ 0,1

	Всего за день	1121	30,8	35,3	262,55	1202,66	595,87	9,47	0,6	0,8	45,16
--	---------------	------	------	------	--------	---------	--------	------	-----	-----	-------

Неделя: первая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет

### СРЕДА

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
92	Суп молочный манный	100	0,4	0,1	8	66	1111	0,1	0,1	0,1	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	43,4	0,19	-	-	0,04
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108	21	0,47	0,05	0,03	0,3
368	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5	31	0,05	0,1	0,02	9,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>									
399	<b>Второй завтрак:</b> сок абрикосовый	71	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>71</b>	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	<b>Обед</b>										
14	Салат из помидоров	30	0,34	2,86	1,42	23,78	30,28	0,26	0,01	0,01	8
83	Суп с мясными фрикадельками	110/20	2,87	3,79	9,01	76,6	39,82	0,75	0,06	0,06	4,4
300	Птица отварная (порционная)	40	8,04	7,8	-	98	38,2	0,64	0,15	0,05	0,64
465	Картофельное пюре	100	1,04	4,2	13,62	91,5	49,65	0,67	0,08	0,07	8,1
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	58,87	0,93	-	-	5,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>									
	<b>Полдник</b>										
237	Запеканка из творога	65	10,4	8,84	11,15	161,2	120,81	0,46	-	0,17	0,18
	Сгущенное молоко	5	0,34	0,43	2,8	16,5	14,2	-	-	-	0,13
378/1	Кисель	130	-	-	6,2	15	11,1	0,01	0,1	0,01	6
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>									
	Хлеб	20/30	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25	7,3/ 5,93	0,63/ 0,52	0,05/ 0,04	0,01/ 0,01	0,03/ 0,1

	<b>Всего за день</b>	<b>1126</b>	<b>31,64</b>	<b>35</b>	<b>142,18</b>	<b>1009,22</b>	<b>597,56</b>	<b>6,28</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>46,02</b>
--	----------------------	-------------	--------------	-----------	---------------	----------------	---------------	-------------	------------	------------	--------------

**Неделя: первая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

**ЧЕТВЕРГ**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
<b>185/1</b>	Каша жидкая пшеничная	140	3,13	5,12	18,19	121,03	21,94	0,74	0,11	0,02	1
<b>397</b>	Какао с молоком	170	3,47	4,01	14,94	155	129,4	0,41	0,05	0,16	1,35
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	10/25	4,2	7,11	13,94	125,55	100,42	0,63	0,04	0,05	0,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	<b>Обед</b>										
<b>33</b>	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,53	30,17	25,55	0,41	0,01	0,02	3,9
<b>80</b>	Суп картофельный с крупой	130	1,3	1,45	2,04	55,7	28,47	5,27	0,01	0,04	5,3
<b>282</b>	Котлета рубленая мясная	40	6,22	5,62	7,28	93,5	32,5	0,6	0,04	0,07	0,07
<b>132</b>	Капуста тушеная	100	1,96	4,71	10,49	81	70,8	0,75	0,03	0,05	14,37
<b>376</b>	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	58,87	0,93	-	-	4,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>250</b>	Рыба запечённая с картофелем	50	4,4	4,1	7	72	50	0,3	0,02	0,2	3
<b>392</b>	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19	29	0,1	-	-	0,01
<b>368</b>	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5	31	0,05	0,1	0,02	9,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>221</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	15/30	1,87/ 2,04	1,37/ 0,4	14,42/ 12,45	55,23/ 60,25	5,4/ 5,93	0,47/ 0,52	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,02/ 0,1
	<b>Всего за день</b>	<b>1141</b>	<b>30,85</b>	<b>35,05</b>	<b>151,68</b>	<b>1006,78</b>	<b>594,53</b>	<b>12,68</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>44,12</b>

Неделя: первая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет

**ПЯТНИЦА**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
7	Суп молочный овсяный	150	4,2	6	18	130	52,2	1	0,1	0,1	2,8
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	43,4	0,19	-	-	0,04
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108	21	0,47	0,05	0,03	0,04
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>									
399	<b>Второй завтрак:</b> сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	<b>Обед</b>										
20	Салат из б/кочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	4,6	27,77	22,4	0,15	0,01	0,01	12,49
86	Суп лапша домашняя	120/ 30	1,37	4,04	9,15	63,35	20,82	0,34	0,03	0,01	0,6
294	Запеканка из печени с рисом	100	11,39	5,9	15,67	151	26	2,91	0,18	0,31	7,81
354	Соус сметанный	20	0,28	1	3,17	16,82	14,46	0,03	0,01	0,01	0,04
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	58,87	0,93	-	-	5,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>									
	<b>Полдник</b>										
465	Пица детская	40	5,4	6,3	13,2	120,4	56	1	0,05	0,1	0,5
400	Молоко кипяченое	100	3,05	4	7,04	59	135	0,1	0,05	0,1	3,4
368	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2	17,1	1,6	0,03	0,03	9,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>211</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов) ржаной	30	2,04	0,4	12,45	60,25	5,93	0,52	0,04	0,01	0,1
	<b>Всего за день</b>	<b>1096</b>	<b>30,88</b>	<b>35,3</b>	<b>140,29</b>	<b>938,54</b>	<b>598,18</b>	<b>9,54</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>43,2</b>

Неделя: вторая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
<b>93</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,31	2,91	14,12	108,9	123,21	0,34	0,08	0,15	4,1
<b>397</b>	Какао с молоком	170	3,47	4,01	14,94	155	129,4	0,41	0,05	0,16	1,35
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108	21	0,47	0,05	0,03	0,04
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак:</b> сок абрикосовый	71	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	<b>Обед</b>										
<b>14</b>	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	2,86	1,42	23,78	30,28	0,26	0,01	0,01	8
<b>67</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,89	4,01	46,2	32,14	0,39	0,05	0,02	17,02
<b>255</b>	Котлета рыбная запечённая	40	4,73	2,36	5,58	75,72	31,53	0,34	0,07	0,06	0,4
<b>313</b>	Рис отварной (гарнир)	100	1,43	2,58	24,45	139,8	2,91	0,35	0,04	0,01	-
<b>376</b>	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	58,87	0,93	-	-	5,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>470</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>240</b>	Пудинг из творога с яблоками	65	7,86	6,83	9,5	144,3	78,1	0,79	0,04	0,14	5
	Молоко сгущенное	5	0,34	0,43	2,8	16,5	14,2	-	-	-	0,13
<b>394</b>	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4	80,6	0,13	0,02	0,08	0,9
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2	6,9	0,51	0,04	0,03	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>20/30</b>	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25	7,3/ 5,93	0,63/ 0,52	0,05/ 0,04	0,01/ 0,01	0,03/ 0,1
	<b>Всего за день</b>	<b>1145</b>	<b>32,73</b>	<b>35,29</b>	<b>155,55</b>	<b>1214,04</b>	<b>647,37</b>	<b>6,67</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>45,37</b>

Неделя: вторая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет

**ВТОРНИК**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
317/1	Макаронные изделия отварные с сыром	5/95	4,6	6,1	16	130	105	1	0,02	0,06	5,2
395	Кофейный напиток с молоком	140	1,4	1	10,2	70	99,04	0,1	0,03	0,1	2
2	Бутерброд с повидлом/маслом	5/5/ 25	0,81	1,86	19,04	112,5	18,9	0,53	0,04	0,01	0,34
368	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5	31	0,05	0,1	0,02	9,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>									
399	<b>Второй завтрак:</b> сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>										
	<b>Обед</b>										
13/1	Огурцы свежие нарезка	15	0,03	-	0,1	0,5	-	-	-	-	0,5
81	Суп картофельный с бобовыми	155	2,4	4,3	1	7,1	76	1,3	0,1	0,06	5,3
288	Фрикадельки мясные в соусе	50	6,09	9,15	6,5	117,21	82,01	0,66	0,02	-	5,4
314	Гарнир каша вязка (греча)	100	3,73	3,06	24,78	161,5	20,88	2,04	0,13	0,07	-
678/1	Кисель	130	-	-	6,2	15	11,1	0,01	0,1	0,01	6
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>									
	<b>Полдник</b>										
252	Рыба тушёная в сметанном соусе	60	6,07	4,94	1,49	68	89	0,35	0,01	0,07	1,9
392	Чай с сахаром	110	0,03	0,01	6,2	24,4	32	0,18	-	-	0,03
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8	4,6	0,34	0,03	0,02	-
	<b>Итого за ужин</b>	<b>190</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	15/30	1,87/ 2,04	1,37/ 0,4	14,42/ 12,45	55,23/ 60,25	5,4/ 5,93	0,47/ 0,52	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,02/ 0,1
	<b>Всего за день</b>	<b>1066</b>	<b>31,28</b>	<b>34,92</b>	<b>139,59</b>	<b>1067,69</b>	<b>585,86</b>	<b>9,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>37,49</b>

**Неделя: вторая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет**  
**СРЕДА**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
<b>185</b>	Каша манная, молочная, жидкая	120	1	3	12,5	82	11,03	0,1	0,01	0,02	2,1
<b>397</b>	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2	123,1	0,3	0,05	0,2	1,1
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108	31	0,47	0,05	0,03	0,04
<b>368</b>	Банан	71	1,1	0,4	15	67,5	31	0,05	0,1	0,02	9,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>356</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	71	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>71</b>	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	<b>Обед</b>										
<b>20</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	4,6	27,77	22,4	0,15	0,01	0,01	12,49
<b>57</b>	Суп свекольник	150	0,2	2,49	7,23	55	29,9	0,48	0,03	0,04	16,3
<b>291</b>	Запеканка картофельная с мясом	100	7,44	6,32	13,52	129,7	41,95	0,84	0,04	0,09	12,53
<b>354</b>	Соус сметанный	20	0,28	1	3,17	16,82	14,46	0,03	0,01	0,01	0,04
<b>376</b>	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	58,87	0,93	-	-	5,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>237</b>	Запеканка из творога	80	10,4	8,84	11,15	161,2	120,81	0,46	-	0,17	0,18
	Сгущенное молоко	5	0,34	0,43	2,8	16,5	14,2	-	-	-	0,13
<b>394</b>	Чай с молоком	110	0,63	0,43	7,75	53,4	80,6	0,13	0,02	0,08	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>195</b>									
	Хлеб	<b>20/30</b>	2,49/ 2,04	0,49/ 0,4	15,22/ 12,45	73,64/ 60,25	7,3/ 5,93	0,63/ 0,52	0,05/ 0,04	0,01/ 0,01	0,03/ 0,1
	<b>Всего за день</b>	<b>1126</b>	<b>31,78</b>	<b>35,46</b>	<b>152,71</b>	<b>1064,43</b>	<b>601,39</b>	<b>8,23</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>61,84</b>

Неделя: вторая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет

**ЧЕТВЕРГ**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>185/2</b>	Каша жидкая молочная овсяная	100	2	4,2	17	106,4	48	0,2	0,04	0,02	0,2
<b>395</b>	Кофейный напиток с молоком	140	1,4	1	10,2	70	99,04	0,1	0,03	0,1	2
<b>2</b>	Бутерброд с повидлом, маслом	5/5/25	0,81	1,86	19,04	112,5	18,9	0,53	0,04	0,01	0,34
<b>368</b>	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2	17,1	1,6	0,03	0,03	9,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>351</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак:</b> сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>71</b>	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	<b>Обед</b>										
<b>14/1</b>	Помидоры свежие нарезка	15	0,1	0,04	1	3	44	0,1	-	-	2,1
<b>76</b>	Рассольник ленинградский	155	1,3	4,2	9,3	75,1	58,4	1	0,2	0,05	5,1
<b>298</b>	Голубцы ленивые	110	11,	7,1	10,3	141,3	78,1	1,2	0,05	0,03	14,5
<b>354</b>	Соус сметанный	20	0,28	1	3,17	16,82	14,46	0,03	0,01	0,01	0,04
<b>376</b>	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75	58,87	0,93	-	-	5,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>219</b>	Омлет с зеленым горошком	80	7,52	9,07	7,41	131	105,1	1,3	0,08	0,25	0,7
<b>392</b>	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19	29	0,1	-	-	0,01
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8	4,6	0,34	0,03	0,02	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>15/30</b>	1,87/ 2,04	1,37/ 0,4	14,42/ 12,45	55,23/ 60,25	5,4/ 5,93	0,47/ 0,52	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,03 0,1
	<b>Всего за день</b>	<b>1121</b>	<b>31,74</b>	<b>34,14</b>	<b>152,33</b>	<b>1050,75</b>	<b>604,2</b>	<b>8,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>41,02</b>

Неделя: вторая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 1 до 3 лет

**ПЯТНИЦА**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
<b>187</b>	Каша из смеси двух круп (греча, пшено)	100	5	3,2	15	91	41	1,1	0,1	0,03	0,7
<b>397</b>	Какао с молоком	135	1,9	2,4	12,1	85,2	123,1	0,3	0,05	0,2	1,1
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108	31	0,47	0,05	0,03	0,04
<b>368</b>	Яблоко	71	0,3	0,3	7	32,2	17,1	1,6	0,03	0,03	8,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>336</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак:</b> сок абрикосовый	71	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	71	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	<b>Обед</b>										
<b>33</b>	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,53	30,17	25,55	0,41	0,01	0,02	3,9
<b>82</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,42	2,56	17,43	96,28	34,14	0,97	0,1	0,05	9,33
<b>302</b>	Птица тушеная в соусе с овощами	110	2,86	3,97	12,08	100,38	56,2	0,89	0,1	0,07	8
<b>378/1</b>	Кисель	130	-	-	6,2	15	11,1	0,01	0,1	0,01	6
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>458</b>	Ватрушка с повидлом	60	6,1	8,58	34,61	216,3	45	0,81	0,06	0,05	0,14
<b>400</b>	Молоко кипяченое	120	3,65	3,25	8	70	162	0,13	0,04	0,19	4,1
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2	6,9	0,51	0,04	0,03	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>									
	Хлеб на весь день ржаной	<b>30</b>	2,04	0,4	12,45	60,25	5,93	0,52	0,04	0,01	0,1
	<b>Всего за день</b>	<b>1091</b>	<b>31,45</b>	<b>35,57</b>	<b>147,93</b>	<b>1138,98</b>	<b>581,27</b>	<b>8,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>44,51</b>

**Расчет калорийности и количественного состава пищевых веществ  
для детей от 1 до 3 лет**

		Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
		Б	Ж	У		Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>1 неделя</b>	понедельник	31,2	35,7	151,53	1037,82	596,38	8,2	0,42	0,61	44,6
	вторник	30,8	35,3	262,65	1202,66	595,87	9,47	0,6	0,8	45,16
	среда	31,64	35	142,18	1009,22	597,56	6,28	0,7	0,6	46,02
	четверг	30,85	35,05	151,68	1006,78	594,53	12,68	0,5	0,7	44,12
	пятница	30,88	35,3	140,29	938,54	598,18	9,54	0,6	0,9	43,1
<b>2 неделя</b>	понедельник	32,73	35,29	155,55	1214,04	647,37	6,67	0,6	0,7	45,37
	вторник	31,28	34,92	139,59	1067,69	585,86	9,4	0,5	0,5	37,49
	среда	31,78	35,46	152,71	1064,43	601,39	8,23	0,6	0,7	61,84
	четверг	31,74	34,14	152,33	1050,75	604,2	8,8	0,6	0,6	41,02
	пятница	31,45	35,57	147,93	1138,98	581,27	8,7	0,5	0,7	45,51
	<b>Среднее за десять дней</b>	<b>31,4</b>	<b>35,2</b>	<b>159</b>	<b>1073</b>	<b>600</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>45,42</b>

