

Неделя: первая / Сезон: зима – весна / 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 ₁ | В ₂ | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша ячневая вязкая с маслом | 100 | 3,0 | 3,0 | 14,3 | 42 | 35,4 | 0,4 | 0,05 | 0,03 | 1 |
| 397 | Какао с молоком | 135 | 1,9 | 2,4 | 12,1 | 85,2 | 123,1 | 0,3 | 0,05 | 0,2 | 1,1 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 1,84 | 5,66 | 9,97 | 108 | 31 | 0,47 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| 368 | Яблоко | 71 | 0,3 | 0,3 | 7 | 32,2 | 17,1 | 1,6 | 0,03 | 0,03 | 8,1 |
| | Итого за завтрак | 350 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок виноградный | 71 | 0,22 | 0,15 | 12,22 | 51 | 15 | 0,3 | 0,01 | 0,01 | 1,5 |
| | Итого за 2 завтрак | 71 | 0,22 | 0,15 | 12,22 | 51 | 15 | 0,3 | 0,01 | 0,01 | 1,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 41 | Салат из моркови | 20 | 0,25 | 0,02 | 2,32 | 15,46 | 29,21 | 0,14 | 0,02 | 0,02 | 4,18 |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем | 140 | 1,02 | 3,75 | 7,13 | 73,5 | 53,85 | 0,67 | 0,04 | 0,03 | 12,86 |
| 305 | Биточки рубленые из птицы | 40 | 5,49 | 7,93 | 4,13 | 110,6 | 32,8 | 0,71 | 0,04 | 0,06 | 0,13 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 2,66 | 3,81 | 17,58 | 116,32 | 27,22 | 0,73 | 0,04 | 0,03 | - |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,02 | 20,83 | 90,75 | 58,87 | 0,93 | - | - | 5,3 |
| | Итого за обед | 450 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 50 | 9,3 | 7,3 | 5,38 | 122 | 102,8 | 0,37 | 0,04 | 0,15 | 4,13 |
| 350 | Молоко сгущенное | 5 | 0,34 | 0,43 | 2,8 | 16,5 | 14,2 | - | - | - | 0,13 |
| 392 | Чай с сахаром | 145 | 0,04 | 0,01 | 8,1 | 40,4 | 42 | 0,2 | - | - | 6 |
| | Итого за полдник | 200 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего за день | 1121 | 31,2 | 35,7 | 151,53 | 1037,82 | 596,38 | 8,2 | 0,42 | 0,61 | 44,6 |

Неделя: первая / Сезон: зима – весна / 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 ₁ | В ₂ | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 351 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок яблочный | 71 | 0,37 | - | 7,57 | 32 | 5,25 | 1,05 | 0,01 | 0,02 | 1,5 |
| | Итого за 2 завтрак | 71 | 0,37 | - | 7,57 | 32 | 5,25 | 1,05 | 0,01 | 0,02 | 1,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за обед | 450 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 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 | - |
| | Итого за полдник | 200 | | | | | | | | | |
| | 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: зима – весна / 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 | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 351 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок абрикосовый | 71 | 0,37 | - | 9,52 | 39,5 | 15 | 0,15 | 0,01 | 0,03 | 3 |
| | Итого за завтрак | 71 | 0,37 | - | 9,52 | 39,5 | 15 | 0,15 | 0,01 | 0,03 | 3 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за обед | 450 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за полдник | 200 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего за день | 1126 | 31,64 | 35 | 142,18 | 1009,22 | 597,56 | 6,28 | 0,7 | 0,6 | 46,02 |

Неделя: первая / Сезон: зима – весна / 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 ₁ | В ₂ | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 185/1 | Каша жидкая пшеничная | 140 | 3,13 | 5,12 | 18,19 | 121,03 | 21,94 | 0,74 | 0,11 | 0,02 | 1 |
| 397 | Какао с молоком | 170 | 3,47 | 4,01 | 14,94 | 155 | 129,4 | 0,41 | 0,05 | 0,16 | 1,35 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 10/25 | 4,2 | 7,11 | 13,94 | 125,55 | 100,42 | 0,63 | 0,04 | 0,05 | 0,1 |
| | Итого за завтрак | 350 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок яблочный | 71 | 0,37 | - | 7,57 | 32 | 5,25 | 1,05 | 0,01 | 0,02 | 1,5 |
| | Итого за 2 завтрак | 71 | 0,37 | - | 7,57 | 32 | 5,25 | 1,05 | 0,01 | 0,02 | 1,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 30 | 0,43 | 1,83 | 2,53 | 30,17 | 25,55 | 0,41 | 0,01 | 0,02 | 3,9 |
| 86 | Суп лапша домашняя | 110/ 20 | 1,37 | 4,04 | 9,15 | 63,35 | 20,82 | 0,34 | 0,03 | 0,01 | 0,6 |
| 282 | Котлета рубленая мясная | 40 | 6,22 | 5,62 | 7,28 | 93,5 | 32,5 | 0,6 | 0,04 | 0,07 | 0,07 |
| 132 | Капуста тушеная | 100 | 1,96 | 4,71 | 10,49 | 81 | 70,8 | 0,75 | 0,03 | 0,05 | 14,37 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,02 | 20,83 | 90,75 | 58,87 | 0,93 | - | - | 4,3 |
| | Итого за обед | 450 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 250 | Рыба запечённая с картофелем | 50 | 4,4 | 4,1 | 7 | 72 | 50 | 0,3 | 0,02 | 0,2 | 3 |
| 392 | Чай с сахаром | 100 | 0,3 | 0,01 | 5 | 19 | 29 | 0,1 | - | - | 0,01 |
| 368 | Банан | 71 | 1,1 | 0,4 | 15 | 67,5 | 31 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 9,1 |
| | Итого за полдник | 221 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего за день | 1141 | 30,85 | 35,05 | 151,68 | 1006,78 | 594,53 | 12,68 | 0,5 | 0,7 | 44,12 |

Неделя: первая / Сезон: зима – весна / 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 | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 330 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок виноградный | 71 | 0,22 | 0,15 | 12,22 | 51 | 15 | 0,3 | 0,01 | 0,01 | 1,5 |
| | Итого за 2 завтрак | 71 | 0,22 | 0,15 | 12,22 | 51 | 15 | 0,3 | 0,01 | 0,01 | 1,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 80 | Суп картофельный с крупой | 120 | 1,3 | 1,45 | 2,04 | 55,7 | 28,47 | 5,27 | 0,01 | 0,04 | 5,3 |
| 172 | Печень по-строгановски | 40 | 11,39 | 5,9 | 15,67 | 151 | 26 | 2,91 | 0,18 | 0,31 | 7,81 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 110 | 1,37 | 4,04 | 9,15 | 63,35 | 20,82 | 0,34 | 0,03 | 0,01 | 0,6 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,02 | 20,83 | 90,75 | 58,87 | 0,93 | - | - | 5,3 |
| | Итого за обед | 450 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 466 | Сдоба обыкновенная | 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 |
| | Итого за полдник | 211 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего за день | 1096 | 30,88 | 35,3 | 140,29 | 938,54 | 598,18 | 9,54 | 0,6 | 0,9 | 43,2 |

Неделя: вторая / Сезон: зима – весна / 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 ₁ | В ₂ | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,31 | 2,91 | 14,12 | 108,9 | 123,21 | 0,34 | 0,08 | 0,15 | 4,1 |
| 397 | Какао с молоком | 170 | 3,47 | 4,01 | 14,94 | 155 | 129,4 | 0,41 | 0,05 | 0,16 | 1,35 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 1,84 | 5,66 | 9,97 | 108 | 21 | 0,47 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| | Итого за завтрак | 350 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок абрикосовый | 71 | 0,37 | - | 9,52 | 39,5 | 15 | 0,15 | 0,01 | 0,03 | 3 |
| | Итого за 2 завтрак | 71 | 0,37 | - | 9,52 | 39,5 | 15 | 0,15 | 0,01 | 0,03 | 3 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 30 | 0,34 | 2,86 | 1,42 | 23,78 | 30,28 | 0,26 | 0,01 | 0,01 | 8 |
| 67 | 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 |
| 255 | Котлета рыбная запечённая | 40 | 4,73 | 2,36 | 5,58 | 75,72 | 31,53 | 0,34 | 0,07 | 0,06 | 0,4 |
| 313 | Рис отварной (гарнир) | 100 | 1,43 | 2,58 | 24,45 | 139,8 | 2,91 | 0,35 | 0,04 | 0,01 | - |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,02 | 20,83 | 90,75 | 58,87 | 0,93 | - | - | 5,3 |
| | Итого за обед | 470 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 240 | 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 |
| 394 | 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 | - |
| | Итого за полдник | 200 | | | | | | | | | |
| | Хлеб на весь день (без бутербродов) | 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 |
| | Всего за день | 1145 | 32,73 | 35,29 | 155,55 | 1214,04 | 647,37 | 6,67 | 0,6 | 0,7 | 45,37 |

Неделя: вторая / Сезон: зима – весна / 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 | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 94 | Суп молочный с рисовой крупой | 105 | 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 |
| | Итого за завтрак | 351 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок виноградный | 71 | 0,22 | 0,15 | 12,22 | 51 | 15 | 0,3 | 0,01 | 0,01 | 1,5 |
| | Итого за 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за обед | 450 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 249 | Рыба запеченая в омлете | 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 | - |
| | Итого за ужин | 190 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего за день | 1066 | 31,28 | 34,92 | 139,59 | 1067,69 | 585,86 | 9,4 | 0,5 | 0,5 | 37,49 |

Неделя: вторая / Сезон: зима – весна / 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 ₁ | В ₂ | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша манная, молочная, жидкая | 120 | 1 | 3 | 12,5 | 82 | 11,03 | 0,1 | 0,01 | 0,02 | 2,1 |
| 397 | Какао с молоком | 135 | 1,9 | 2,4 | 12,1 | 85,2 | 123,1 | 0,3 | 0,05 | 0,2 | 1,1 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 1,84 | 5,66 | 9,97 | 108 | 31 | 0,47 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| 368 | Банан | 71 | 1,1 | 0,4 | 15 | 67,5 | 31 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 9,1 |
| | Итого за завтрак | 356 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок яблочный | 71 | 0,37 | - | 7,57 | 32 | 5,25 | 1,05 | 0,01 | 0,02 | 1,5 |
| | Итого за завтрак | 71 | 0,37 | - | 7,57 | 32 | 5,25 | 1,05 | 0,01 | 0,02 | 1,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 20 | 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 |
| 57 | Суп свекольник | 150 | 0,2 | 2,49 | 7,23 | 55 | 29,9 | 0,48 | 0,03 | 0,04 | 16,3 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом | 100 | 7,44 | 6,32 | 13,52 | 129,7 | 41,95 | 0,84 | 0,04 | 0,09 | 12,53 |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 450 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 237 | 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 |
| 394 | Чай с молоком | 110 | 0,63 | 0,43 | 7,75 | 53,4 | 80,6 | 0,13 | 0,02 | 0,08 | 0,9 |
| | Итого за завтрак | 195 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Всего за день | 1126 | 31,78 | 35,46 | 152,71 | 1064,43 | 601,39 | 8,23 | 0,6 | 0,7 | 61,84 |

Неделя: вторая / Сезон: зима – весна / 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 ₁ | В ₂ | С |
| 185/2 | Каша жидкая молочная овсяная | 100 | 2 | 4,2 | 17 | 106,4 | 48 | 0,2 | 0,04 | 0,02 | 0,2 |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 351 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок виноградный | 71 | 0,22 | 0,15 | 12,22 | 51 | 15 | 0,3 | 0,01 | 0,01 | 1,5 |
| | Итого за 2 завтрак | 71 | 0,22 | 0,15 | 12,22 | 51 | 15 | 0,3 | 0,01 | 0,01 | 1,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 14/1 | Помидоры свежие нарезка | 15 | 0,1 | 0,04 | 1 | 3 | 44 | 0,1 | - | - | 2,1 |
| 76 | Рассольник ленинградский | 155 | 1,3 | 4,2 | 9,3 | 75,1 | 58,4 | 1 | 0,2 | 0,05 | 5,1 |
| 298 | Голубцы ленивые | 110 | 11, | 7,1 | 10,3 | 141,3 | 78,1 | 1,2 | 0,05 | 0,03 | 14,5 |
| 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 |
| | Итого за обед | 450 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 219 | Омлет с зеленым горошком | 80 | 7,52 | 9,07 | 7,41 | 131 | 105,1 | 1,3 | 0,08 | 0,25 | 0,7 |
| 392 | 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 | - |
| | Итого за полдник | 200 | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,03 0,1 |
| | Всего за день | 1121 | 31,74 | 34,14 | 152,33 | 1050,75 | 604,2 | 8,8 | 0,6 | 0,6 | 41,02 |

Неделя: вторая / Сезон: зима – весна / 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 | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 187 | Каша из смеси двух круп (греча, пшено) | 100 | 5 | 3,2 | 15 | 91 | 41 | 1,1 | 0,1 | 0,03 | 0,7 |
| 397 | Какао с молоком | 135 | 1,9 | 2,4 | 12,1 | 85,2 | 123,1 | 0,3 | 0,05 | 0,2 | 1,1 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 1,84 | 5,66 | 9,97 | 108 | 31 | 0,47 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| 368 | Яблоко | 71 | 0,3 | 0,3 | 7 | 32,2 | 17,1 | 1,6 | 0,03 | 0,03 | 8,1 |
| | Итого за завтрак | 336 | | | | | | | | | |
| 399 | Второй завтрак: сок абрикосовый | 71 | 0,37 | - | 9,52 | 39,5 | 15 | 0,15 | 0,01 | 0,03 | 3 |
| | Итого за 2 завтрак | 71 | 0,37 | - | 9,52 | 39,5 | 15 | 0,15 | 0,01 | 0,03 | 3 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 30 | 0,43 | 1,83 | 2,53 | 30,17 | 25,55 | 0,41 | 0,01 | 0,02 | 3,9 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 4,42 | 2,56 | 17,43 | 96,28 | 34,14 | 0,97 | 0,1 | 0,05 | 9,33 |
| 302 | Птица тушеная в соусе с овощами | 110 | 2,86 | 3,97 | 12,08 | 100,38 | 56,2 | 0,89 | 0,1 | 0,07 | 8 |
| 378/1 | Кисель | 130 | - | - | 6,2 | 15 | 11,1 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 6 |
| | Итого за обед | 450 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 60 | 6,1 | 8,58 | 34,61 | 216,3 | 45 | 0,81 | 0,06 | 0,05 | 0,14 |
| 400 | 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 | - |
| | Итого за полдник | 200 | | | | | | | | | |
| | Хлеб на весь день ржаной | 30 | 2,04 | 0,4 | 12,45 | 60,25 | 5,93 | 0,52 | 0,04 | 0,01 | 0,1 |
| | Всего за день | 1091 | 31,45 | 35,57 | 147,93 | 1138,98 | 581,27 | 8,7 | 0,5 | 0,7 | 44,51 |

**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 ₁ | В ₂ | С |
| 1 неделя | 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 |
| 2 неделя | 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 |
| | Среднее за десять дней | 31,4 | 35,2 | 159 | 1073 | 600 | 8 | 0,6 | 0,7 | 45,42 |

