

Подписано: Прокопенко Светлана Владимировна
DN: cn=Прокопенко Светлана Владимировна, o=ФГУ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 3 "ТОПОЛЕК"
ТУРИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, email=svlad3@yandex.ru
дата: 2021.06.24 16:47:26 +0300'



Десятидневное меню

для детей от 3 до 7 лет

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

	Всего за день	1388	40,26	45,58	279,39	1350,55	661,81	9	0,7	0,8	46,73
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	----------	------------	------------	--------------

Неделя: первая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 3 до 7 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	140	0,5	0,1	11,2	92,4	124,54	0,1	0,1	0,1	0,8
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,3	41,7	20,4	0,2	-	-	6,2
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144	41,3	0,5	0,06	0,04	0,05
368	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3	32,7	0,05	0,1	0,2	9,6
	Итого за завтрак	405									
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	75	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	Итого за завтрак	75									
	Обед										
14	Салат из помидоров	40	0,4	2,8	1,8	31,7	30,3	0,3	0,01	0,01	8,6
83	Суп с мясными фрикадельками	160/20	2,9	4,2	12,4	105,06	45,1	1,03	0,07	0,08	5,09
300	Птица отварная (порционная)	70	12,07	12,6	-	161,5	46,8	1,1	0,2	0,08	1
465	Картофельное пюре	130	1,3	4,4	17,7	117,9	53,5	0,8	0,08	0,09	8,5
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9	60,6	1	-	-	6,3
	Итого за завтрак	600									
	Полдник										
237	Запеканка из творога	90	12,4	11,2	15,4	213,2	136,2	0,6	-	0,2	0,1
	Сгущенное молоко	10	0,6	0,8	5,6	33	28,4	-	-	-	0,2
378/1	Кисель	150	-	-	6,5	20,7	15,3	0,01	0,1	0,01	8,3
	Итого за полдник										
	Всего	250									
	Хлеб	30/38	3,7/ 2,5	07,/ 0,5	22,8/ 15,7	110,4/ 76,3	10,9/ 7,5	0,9/ 0,6	0,07/ 0,05	0,01/ 0,1	0,04/ 0,1

	Всего за день	1393	40,7	45,25	179,11	1350,46	675,74	7,43	0,8	0,8	50,67
--	----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------	---------------	-------------	------------	------------	--------------

Неделя: первая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЧЕТВЕРГ

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
	Завтрак										
185/1	Каша жидкая пшеничная	170	4,8	7,2	19,08	136,9	28,6	0,8	0,13	0,02	1,2
397	Какао с молоком	180	3,6	4,2	19,8	164,1	137	0,4	0,05	0,16	1,4
3	Бутерброд с сыром	15/35	5	8,1	19,9	169,3	123,4	0,9	0,05	0,07	0,01
	Итого за завтрак	400									
399	Второй завтрак: сок яблочный	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	Итого за завтрак										
	Обед										
33	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	40,2	34,06	0,5	0,01	0,02	4,2
80	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2	2	77,1	29,4	5,28	0,01	0,05	5,3
282	Котлета рубленая мясная	70	8,8	7,8	8,7	153,6	46,8	0,06	0,07	0,1	0,1
132	Капуста тушеная	130	2,5	4,7	11,6	104,3	72,04	0,9	0,03	0,06	16,6
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9	60,6	1	-	-	6,3
	Итого за завтрак	600									
	Полдник										
250	Рыба запечённая с картофелем	80	6,04	5,5	8,2	105,2	60	0,4	0,03	0,3	3,8
392	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19	29	0,1	-	-	0,01
368	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3	32,7	0,05	0,1	0,2	9,6
	Итого за завтрак	255									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	25/38	3,1/ 2,5	2,2/ 0,5	24,03/ 15,7	92,05/ 76,3	9/ 7,5	0,7/ 0,65	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	0,03/ 0,1
	Всего за день	1388	40,83	45,05	183,86	1350,25	675,35	12,1	0,5	1	50,15

	Всего за день	1313	40,83	45,43	175,12	1349,43	675,36	8	0,7	0,9	50,31
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	----------	------------	------------	--------------

Неделя: вторая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 3 до 7 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	180	3,9	4,4	15,9	109,6	124,8	0,4	0,09	0,18	4,9
397	Какао с молоком	180	3,6	4,2	19,8	164,1	137	0,4	0,05	0,16	1,4
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144	41,3	0,5	0,06	0,04	0,05
	Итого за завтрак	400									
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	75	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	Итого за завтрак										
	Обед										
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,4	2,8	1,8	31,7	30,3	0,3	0,01	0,01	8,6
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,2	2,5	4,8	47,4	33,5	0,46	0,05	0,02	18,4
255	Котлета рыбная запечённая	80	8,4	5,7	11,1	76,4	32,06	0,6	0,4	0,1	0,8
313	Рис отварной (гарнир)	130	1,8	4,3	30,7	140,7	3,7	0,4	0,5	0,01	-
376	Компот сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9	60,6	1	-	-	6,3
	Итого за завтрак	610									
	Полдник										
240	Пудинг из творога с яблоками	70	8,4	8,3	10,2	145,4	79,1	1	0,04	0,15	5,3
	Молоко сгущенное	10	0,6	0,8	5,6	33	28,4	-	-	-	0,2
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5	72,8	109,9	0,1	0,02	0,1	1,2
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2	6,9	0,51	0,04	0,03	-
	Итого за завтрак	250									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	30/38	3,7/ 2,5	07,/ 0,5	22,8/ 15,7	110,4/ 76,3	10,9/ 7,5	0,9/ 0,6	0,07/ 0,05	0,01/ 0,1	0,04/ 0,1

	Всего за день	1403	40,97	45,64	196,51	1414	679,66	8	0,9	0,8	50,64

Неделя: вторая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ВТОРНИК

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
	Завтрак										
317/1	Макаронные изделия отварные с сыром	10/145	5,1	8,4	35,8	199,5	110,75	1	0,03	0,09	9,06
395	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75	110,2	0,1	0,03	0,1	2,4
3	Бутерброд с повидлом/маслом	10/5/ 35	1,1	2,6	20,2	150,7	27	0,6	0,05	0,01	0,4
368	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3	32,7	0,05	0,1	0,2	9,6
	Итого за завтрак	450									
399	Второй завтрак: сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	Итого за завтрак	75									
	Обед										
13/1	Огурцы свежие нарезка	20	0,04	-	0,1	0,6	-	-	-	-	0,6
81	Суп картофельный с бобовыми	180	2,7	4,9	2,1	7,2	77,2	1,4	0,1	0,06	6,1
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	9,7	13,6	12,4	185,5	98,2	0,6	0,03	-	9,6
314	Гарнир каша вязка (Греча)	130	5,8	3,9	25,2	209,9	27,1	2,65	0,16	0,09	-
678/1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7	15,3	0,01	0,1	0,01	8,3
	Итого за завтрак	590									
	Полдник										
252	Рыба тушёная в сметанном соусе	80	7,09	5,5	3,9	89,6	96,6	0,4	0,01	0,09	2,5
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,3	41,7	20,4	0,2	-	-	6,2
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8	4,6	0,34	0,03	0,02	-
	Итого за полдник	250									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	25/38	3,1/ 2,5	2,2/ 0,5	24,03/ 15,7	92,05/ 76,3	9/ 7,5	0,7/ 0,65	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	0,03/ 0,1
	Всего за день	1428	40,94	45,66	195,23	1350,15	674,55	8	0,7	0,7	50,23

	Всего за день	1393	40,67	45,66	195,97	1350,12	689	7,25	0,7	0,8	66
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	-------------	------------	------------	-----------

Неделя: вторая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 3 до 7 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 ₁	B ₂	C
185/2	Каша жидкая молочная овсяная	110	2,2	5,6	18,7	126,6	50,8	0,2	0,04	0,02	0,2
395	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75	110,2	0,1	0,03	0,1	2,4
2	Бутерброд с повидлом, маслом	10/5/ 35	1,1	2,6	20,2	150,7	27	0,6	0,05	0,01	0,4
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7	34	18,06	1,6	0,03	0,03	8,5
	Итого за завтрак	405									
399	Второй завтрак: сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	Итого за завтрак										
	Обед										
14/1	Помидоры свежие нарезка	20	0,1	0,05	1,3	5	47,6	0,1	-	-	2,1
76	Рассольник ленинградский	200	1,6	6,4	10	97,9	63,3	1	0,2	0,06	5,5
298	Голубцы ленивые	170	16	11,9	11,9	229,3	79,7	1	0,05	0,04	15,4
354	Соус сметанный	30	0,4	1,5	4,7	26	34,6	0,04	0,01	0,01	0,06
376	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9	60,6	1	-	-	6,3
	Итого за завтрак	600									
	Полдник										
219	Омлет с зеленым горошком	90	8,4	11,2	8,3	157,3	107,2	1,3	0,08	0,28	0,7
392	Чай с сахаром	140	0,4	0,01	7	26,6	40,6	0,1	-	-	0,01
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8	4,6	0,34	0,03	0,02	-
	Итого за завтрак	250									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	25/38	3,1/ 2,5	2,2/ 0,5	24,03/ 15,7	92,05/ 76,3	9/ 7,5	0,7/ 0,65	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	0,03/ 0,1

	Всего за день	1393	40,07	45,91	178,54	1349,55	675,76	8	0,6	0,6	43,2
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	----------	------------	------------	-------------

Неделя: вторая / Сезон: лето – осень / Возрастная категория: от 3 до 7 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 ₁	В ₂	С
	Завтрак										
187	Каша жидкая из смеси двух круп (греча, пшено)	135	6,7	5,3	21,8	122,8	44,35	1	0,1	0,1	0,9
397	Какао с молоком	150	2,1	2,6	13,4	85,6	126,7	0,3	0,05	0,2	1,2
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144	41,3	0,5	0,06	0,04	0,05
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7	34	18,06	1,6	0,03	0,03	8,5
	Итого за завтрак	400									
399	Второй завтрак: сок абрикосовый	75	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	Итого за завтрак										
	Обед										
33	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	40,2	34,06	0,5	0,01	0,02	4,2
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,9	2,8	20,3	106,9	35,9	1	0,1	0,1	10,3
302	Птица тушеная в соусе с овощами	180	4,6	5,4	14,4	163,2	79,9	1	0,1	0,01	8,8
378\1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7	15,3	0,01	0,1	0,01	8,3
	Итого за завтрак	600									
	Полдник										
458	Ватрушка с повидлом	80	9,1	12,4	57,1	278,4	48	1	0,08	0,1	0,18
400	Молоко кипяченое	150	4,5	4,06	9,9	87,4	202,5	0,16	0,04	0,02	5,1
	Конфета	20	2,54	3,42	2,99	132,2	6,9	0,51	0,04	0,03	-
	Итого за завтрак	250									
	Хлеб на весь день ржаной	38	2,5	0,5	15,7	76,3	7,5	0,65	0,05	0,01	0,1

	Всего за день	1363	40,51	45,68	196,41	1350,3	675,47	8	0,7	0,7	50,63

**Расчет калорийности и количественного состава пищевых веществ
для детей от 3 до 7 лет**

		Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
1 неделя	понедельник	40,82	45,92	180,88	1306,9	675,	8,8	0,6	0,9	49,69
	вторник	40,26	45,58	279,39	1350,55	661,81	9	0,7	0,8	46,73
	среда	40,7	45,25	179,11	1350,46	675,74	7,43	0,8	0,8	50,67
	четверг	40,83	45,05	183,86	1350,25	675,35	12,1	0,5	1	50,15
	пятница	40,83	45,43	175,12	1349,93	675,36	8	0,7	0,9	50,31
2 неделя	понедельник	40,97	45,64	196,51	1414	679,66	8	0,9	0,8	50,64
	вторник	40,94	45,66	195,23	1350,15	674,55	8	0,7	0,7	50,23
	среда	40,67	45,66	195,97	1350,12	689,	7,25	0,7	0,8	66
	четверг	40,07	45,91	178,54	1349,55	675,76	8	0,6	0,06	43,2
	пятница	40,51	45,68	196,41	1353	675,47	8	0,7	0,7	50,63
	Среднее за десять дней	40,6	45,5	196,1	1352	675,77	8	0,7	0,8	50,8

Утверждаю:
заведующая МАДОУ детский
сад №3 «Тополёк»
_____ 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 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)	20/30	2,49/	0,49/	15,22/	73,64/	7,3/	0,63/	0,05/	0,01/	0,03/

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: 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	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
80	Суп картофельный с крупой	130	1,3	1,45	2,04	55,7	28,47	5,27	0,01	0,04	5,3
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: 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		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
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
	Итого за обед	450									
	Полдник										
465	Пицца 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
	Итого за полдник	211									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	30	2,04	0,4	12,45	60,25	5,93	0,52	0,04	0,01	0,1

	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: 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 ₁	В ₂	С
	Завтрак										
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
	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 завтрака										
	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										
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	-

	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: 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 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/	1,37/	14,42/	55,23/	5,4/	0,47/	0,04/	0,01/	0,03

	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		Ca	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

