



Неделя: первая / Сезон: зима – весна / Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 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>1 неделя 1 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>168</b>	Каша вязкая ячневая молочная	140	3,22	3,2	15,02	43,8	39,5	0,5	0,06	0,04	1,4
<b>397</b>	Какао с молоком	150	2,1	2,6	13,4	85,6	126,7	0,3	0,05	0,2	1,2
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144	41,3	0,5	0,06	0,04	0,05
<b>368</b>	Яблоко	75	0,3	0,3	7,3	34,1	18,06	1,6	0,03	0,03	8,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак:</b> сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>									
	<b>Обед</b>										
<b>41</b>	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,9	28,4	0,2	0,03	0,3	5,3
<b>57</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	0,5	0,04	4,64	20,9	28,4	0,2	0,03	0,3	5,3
<b>305</b>	Биточки рубленые из птицы	70	7,6	9,8	5,2	112,5	37,4	0,8	0,05	0,1	0,2
<b>317</b>	Макаронные изделия отварные	130	3,4	4,9	18,8	127,2	35,3	0,8	0,05	0,03	-
<b>376</b>	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9	60,6	1	-	-	6,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>231</b>	Сырники из творога	100	12,6	11,6	6,7	243	146,34	0,4	0,05	0,2	5,2
	Молоко сгущенное	10	0,6	0,8	5,6	33	28,4	-	-	-	0,2
<b>392</b>	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,3	41,7	20,4	0,2	-	-	6,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	<b>30/38</b>	<b>3,7/ 2,5</b>	<b>07,/ 0,5</b>	<b>22,8/ 15,7</b>	<b>110,4/ 76,3</b>	<b>10,9/ 7,5</b>	<b>0,9/ 0,6</b>	<b>0,07/ 0,05</b>	<b>0,01/ 0,1</b>	<b>0,04/ 0,1</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1408</b>	<b>40,82</b>	<b>45,92</b>	<b>180,88</b>	<b>1306,9</b>	<b>675</b>	<b>8,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>49,69</b>

Неделя: первая / Сезон: зима – весна / Возрастная категория: от 3 до 7 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>										
216	Омлет с сыром	10/95	12,5	17,9	1,1	231,5	193,9	1	0,1	0,3	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>									
399	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>75</b>	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	<b>Обед</b>										
13/1	Огурцы свежие нарезка	20	0,04	-	0,1	0,6	-	-	-	-	0,6
99	Суп – пюре из картофеля	180	2,3	8,2	147,7	111,8	90,7	1	0,1	0,1	10,9
277	Гуляш из отварного мяса	70	7,1	3,4	0,9	108,8	24,4	0,4	0,02	0,04	0,1
313	Каша рассыпчатая греча (гарнир)	130	5,8	3,9	25,2	209,9	27,1	2,65	0,16	0,09	-
378/1	Кисель	180	-	-	6,5	20,7	15,3	0,01	0,1	0,01	8,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>									
	<b>Полдник</b>										
45	Винегрет овощной	80	0,6	2,6	2,6	41,5	21,9	0,2	0,02	0,01	10,7
394	Чай с молоком	150	0,8	0,5	8,5	72,8	109,9	0,1	0,02	0,1	1,2
	Печенье	20	1,69	2,28	1,99	92,8	4,6	0,34	0,03	0,02	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>									
	Хлеб на весь день	<b>25/38</b>	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
	<b>Всего за день</b>	<b>1388</b>	<b>40,26</b>	<b>45,58</b>	<b>279,39</b>	<b>1350,55</b>	<b>661,81</b>	<b>9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>46,73</b>

Неделя: первая / Сезон: зима – весна / 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		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>									
399	<b>Второй завтрак:</b> сок абрикосовый	75	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>75</b>									
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>									
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого за полдник</b>										
	<b>Всего</b>	<b>250</b>									
	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
	<b>Всего за день</b>	<b>1393</b>	<b>40,7</b>	<b>45,25</b>	<b>179,11</b>	<b>1350,46</b>	<b>675,74</b>	<b>7,43</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>50,67</b>

Неделя: первая / Сезон: зима – весна / 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
<b>185/1</b>	Каша жидкая пшеничная	170	4,8	7,2	19,08	136,9	28,6	0,8	0,13	0,02	1,2
<b>397</b>	Какао с молоком	180	3,6	4,2	19,8	164,1	137	0,4	0,05	0,16	1,4
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	15/35	5	8,1	19,9	169,3	123,4	0,9	0,05	0,07	0,01
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак:</b> сок яблочный	<b>75</b>	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
	<b>Итого за завтрак</b>										
	<b>Обед</b>										
<b>33</b>	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	40,2	34,06	0,5	0,01	0,02	4,2
<b>86</b>	Суп лапша домашняя	130/ 50	1,6	4,8	10,9	86,01	37,9	0,4	0,03	0,01	0,7
<b>282</b>	Котлета рубленая мясная	70	8,8	7,8	8,7	153,6	46,8	0,06	0,07	0,1	0,1
<b>132</b>	Капуста тушеная	130	2,5	4,7	11,6	104,3	72,04	0,9	0,03	0,06	16,6
<b>376</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9	60,6	1	-	-	6,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>250</b>	Рыба запечённая с картофелем	80	6,04	5,5	8,2	105,2	60	0,4	0,03	0,3	3,8
<b>392</b>	Чай с сахаром	100	0,3	0,01	5	19	29	0,1	-	-	0,01
<b>368</b>	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3	32,7	0,05	0,1	0,2	9,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>255</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>25/38</b>	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
	<b>Всего за день</b>	<b>1388</b>	<b>40,83</b>	<b>45,05</b>	<b>183,86</b>	<b>1350,25</b>	<b>675,35</b>	<b>12,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>50,15</b>



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

**Неделя: вторая / Сезон: зима – весна / 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
<b>93</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,9	4,4	15,9	109,6	124,8	0,4	0,09	0,18	4,9
<b>397</b>	Какао с молоком	180	3,6	4,2	19,8	164,1	137	0,4	0,05	0,16	1,4
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	13,2	144	41,3	0,5	0,06	0,04	0,05
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак:</b> сок абрикосовый	<b>75</b>	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3
	<b>Итого за завтрак</b>										
	<b>Обед</b>										
<b>14</b>	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
<b>67</b>	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
<b>255</b>	Котлета рыбная запечённая	80	8,4	5,7	11,1	76,4	32,06	0,6	0,4	0,1	0,8
<b>313</b>	Рис отварной (гарнир)	130	1,8	4,3	30,7	140,7	3,7	0,4	0,5	0,01	-
<b>376</b>	Компот сухофруктов	180	0,36	0,02	23,9	108,9	60,6	1	-	-	6,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>240</b>	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
<b>394</b>	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	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>30/38</b>	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

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

**Неделя: вторая / Сезон: зима – весна / 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
<b>317/1</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	10/145	5,1	8,4	35,8	199,5	110,75	1	0,03	0,09	9,06
<b>395</b>	Кофейный напиток с молоком	170	1,7	1,2	10,3	75	110,2	0,1	0,03	0,1	2,4
<b>3</b>	Бутерброд с повидлом/маслом	10/5/ 35	1,1	2,6	20,2	150,7	27	0,6	0,05	0,01	0,4
<b>368</b>	Банан	75	1,16	0,42	15,8	71,3	32,7	0,05	0,1	0,2	9,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>									
<b>399</b>	<b>Второй завтрак: сок виноградный</b>	75	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>75</b>									
	<b>Обед</b>										
<b>13/1</b>	Огурцы свежие нарезка	20	0,04	-	0,1	0,6	-	-	-	-	0,6
<b>81</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	2,7	4,9	2,1	7,2	77,2	1,4	0,1	0,06	6,1
<b>288</b>	Фрикадельки мясные в соусе	80	9,7	13,6	12,4	185,5	98,2	0,6	0,03	-	9,6
<b>314</b>	Гарнир каша вязка (Греча)	130	5,8	3,9	25,2	209,9	27,1	2,65	0,16	0,09	-
<b>678/1</b>	Кисель	180	-	-	6,5	20,7	15,3	0,01	0,1	0,01	8,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>									
	<b>Полдник</b>										
<b>252</b>	Рыба тушёная в сметанном соусе	80	7,09	5,5	3,9	89,6	96,6	0,4	0,01	0,09	2,5
<b>392</b>	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	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>									
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	<b>25/38</b>	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
	<b>Всего за день</b>	<b>1428</b>	<b>40,94</b>	<b>45,66</b>	<b>195,23</b>	<b>1350,15</b>	<b>674,55</b>	<b>8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>50,23</b>





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

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

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

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

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

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>1 неделя</b>	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
<b>2 неделя</b>	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
	<b>Среднее за десять дней</b>	<b>40,6</b>	<b>45,5</b>	<b>196,1</b>	<b>1352</b>	<b>675,77</b>	<b>8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>50,8</b>

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: зима – весна, с 10 часовым пребыванием детей)**

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 <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)	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
<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: зима – весна / Возрастная категория: от 1,6 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: зима – весна / Возрастная категория: от 1,6 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>										
<b>7</b>	Суп молочный овсяный	150	4,2	6	18	130	52,2	1	0,1	0,1	2,8
<b>392</b>	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	43,4	0,19	-	-	0,04
<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>330</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>20</b>	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
<b>86</b>	Суп лапша домашняя	120/ 30	1,37	4,04	9,15	63,35	20,82	0,34	0,03	0,01	0,6
<b>294</b>	Запеканка из печени с рисом	100	11,39	5,9	15,67	151	26	2,91	0,18	0,31	7,81
<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>465</b>	Пицца детская	40	5,4	6,3	13,2	120,4	56	1	0,05	0,1	0,5
<b>400</b>	Молоко кипяченое	100	3,05	4	7,04	59	135	0,1	0,05	0,1	3,4
<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 полдник</b>	<b>211</b>									
	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
	<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: зима – весна / Возрастная категория: от 1,6 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 завтрака</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	-



	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: зима – весна / Возрастная категория: от 1,6 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/	1,37/	14,42/	55,23/	5,4/	0,47/	0,04/	0,01/	0,03



	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		Ca	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>



