

Утверждаю:

Заведующий

Детский сад № 251 ОАО «РЖД»

Н.Ю.Тарасова

20 16 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей

**(на одного ребёнка) в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение
с 10,5-часовым режимом функционирования**

**в частном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад № 251 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»**

г.Партизанск

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		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
443	Вареники с творогом	150	16,14	3,90	21,14	201	1,0	0,01	-	64	0,51
353	Соус молочный	30	1,08	3,38	3,72	49,74	0,015	0,036	0,146	28,63	0,10
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											
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10
Обед											
15	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
58	Свекольник с соусом сметанным	155	1,26	31,03	8,75	147,72	0,04	0,02	5,44	22,7	0,8
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
Полдник											
168	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	4,29	3,99	24,61	151,2	0,11	0,001	-	11,72	1,01
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41
	Вафли	30				103					
	Итого за день:					1395,3					

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
185	Геркулесовая молочная каша с маслом сливочным	155	2,85	5,01	14,29	152,9	0,09	0,03	-	13,8	0,82
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62
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	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,20	0,45	186,0	0,15
Обед											
15	Салат из свежих овощей	50	0,48	3,07	1,53	35,7	0,02	0,02	9,55	13,38	0,38
86	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,02	7,11	61,04	0,02	0,008	0,29	11,76	0,35
71	Ёжики с соусом 354	160	10,91	12,53	13,79	212	0,08	0,11	0,61	34,7	1,0
336	Капуста тушёная	120	3,30	5,18	15,09	90,12	0,04	0,06	2,74	88,72	1,29
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:					1377,88					

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	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 и сыром	45	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62
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											
13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	0,014	0,019	4,75	10,92	0,28
74	Рассольник с соусом сметанным	155	1,66	1,96	7,64	98,6	0,05	0,04	4,10	20,61	0,47
255	Биточки рыбные	60	8,70	3,65	9,03	104,16	0,06	0,08	1,75	40,0	0,76
316	Гарнир из риса	120	2,55	4,0	17,02	114,37	0,10	0,09	15,13	30,80	0,8
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:					1239,57					

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		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
206	Макароны отварные с сыром	170	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,4	106,0	1,51
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	-	-	1,42	9,4	0,21
	Мармелад	30				96,3					
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
80	Суп Крестьянский	155	1,69	1,97	9,92	113,7	0,08	0,04	4,99	17,2	0,74
282	Зразы мясные 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
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
Полдник											
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
2	Бутерброд с маслом и повидлом	45	2,04	3,22	22,55	127,6	0,04	0,02	0,08	8,92	0,71
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41
	Итого за день					1368,46					

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		В ₁	В ₂	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
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
85	Суп с клёцками	166	1,4	2,1	8,4	60,78	0,05	0,03	3,8	15,2	0,5
300	Куры отварные	60	13,56	10,20	-	146	0,24	0,07	-	19,8	0,96
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
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
372	Напиток из свежих ягод	150	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	0,007	1,54	13,03	0,84

	Итого за день					1223,7					
--	---------------	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--

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		В ₁	В ₂	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											
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,5	2,10
Обед											
15	Салат из свежих овощей	50	0,48	3,07	1,53	35,7	0,02	0,02	9,55	13,38	0,38
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
440	Пельмени мясные отварные	180	19,80	16,03	31,45	320	0,15	0,14	0,20	20,6	1,14
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											
215	Омлет натуральный	60	5,13	11,04	11,10	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:					1258,0					

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
443	Вареники с творогом	150	16,14	3,90	21,14	201	1,0	0,01	-	64	0,51
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	-	-	1,42	9,4	0,21
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	1,53	35,7	0,02	0,02	9,55	13,38	0,38
83	Суп с фрикадельками	150	3,96	3,09	9,21	125,25	0,08	0,07	6,68	17,31	0,87
277	Гуляш из отварного мяса	60	19,80	14,17	4,63	210	0,04	0,10	1,0	34,1	1,15
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											
168	Каша манная молочная	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
	Итого за день:					1296,14					

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	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
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											
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 гречками	150	3,27	3,14	9,74	142	0,13	0,04	3,47	22,73	1,20
300	Куры отварные	60	13,56	10,20	-	146	0,24	0,07	-	19,8	0,96
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											
231	Сырники творожные 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:					1245,6					

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		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
185	Пшеничная молочная каша с маслом сливочным	155	3,29	0,36	24,09	186	0,08	0,03	-	12,6	1,42
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	Ряженка	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	0,26	1,05	180,0	0,15
Обед											
15	Салат из свежих овощей	50	0,48	3,07	1,53	35,7	0,02	0,02	9,55	13,38	0,38
87	Суп с рыбными консервами	150	5,7	5,6	8,59	100,35	0,06	0,08	5,46	27,18	0,75
282	Шницель рубленый	60	8,93	6,74	8,97	162,23	0,05	0,08	-	10,6	0,89
316	Гарнир из риса	120	2,55	4,0	17,02	114,37	0,10	0,09	15,13	30,80	0,8
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											
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
372	Напиток из свежих	150	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	0,007	1,54	13,03	0,84

	ягод										
	Итого за день:					1252,7					

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		В ₁	В ₂	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
395	Кофейный напиток с молоком	35	1,90	5,87	11,37	105,77	0,04	0,02	-	7,2	0,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	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											
15	Салат из свежих овощей	50	0,48	3,07	1,53	35,7	0,02	0,02	9,55	13,38	0,38
67	Щи из свежей капусты	155	1,32	14,77	25,26	113,52	0,17	0,14	55,84	131,0	2,4
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											
446	Блинчики с повидлом	135	5,37	7,62	61,35	335	0,11	0,08	0,13	29,4	1,72

393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	-	-	1,42	9,4	0,21
	Итого за день:					1198,94					

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		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
443	Вареники с творогом	180	19,82	5,08	36,45	271	1,21	0,01	-	73	0,63
353	Соус молочный	30	1,08	3,38	3,72	49,74	0,015	0,036	0,146	28,63	0,10
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											
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	0,02	0,02	12,6	3,60	2,52
Обед											
15	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
58	Свекольник с соусом сметанным	205	1,67	41,04	11,57	155,40	0,06	0,04	7,20	30,03	1,1
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	180	0,40	0,018	24,99	101,7	0,0018	0,0054	101,7	28,64	1,12

Полдник											
199	Биточки манные	160	8,47	6,23	50,16	291	0,08	010	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:					1637,35					

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		В ₁	В ₂	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 и сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
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											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,017	0,023	5,7	13,11	0,34
74	Рассольник с соусом сметанным	200	2,80	3,29	12,8	157,4	0,09	0,07	0,07	34,5	0,79
255	Биточки рыбные	80	11,5	3,55	6,79	105	0,06	0,07	0,72	25,6	0,57
316	Гарнир из риса	150	3,06	4,80	20,43	137,25	0,13	0,11	18,16	36,97	1,0
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											
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:					1613,03					

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		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
206	Макаронные отварные с сыром	170	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,4	106,0	1,51
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	-	-	2,83	12,8	0,32
	Мармелад	30				96,3					
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
80	Суп Крестьянский	205	2,23	2,61	13,12	150,4	0,11	0,05	6,6	22,8	0,98
282	Зразы мясные с яйцом	80	8,33	25,63	11,64	173,0			-		
321	Картофельное пюре	150	3,63	4,29	36,66	199,95	0,024	0,018	-	2,41	0,51
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
Полдник											
168	Каша рисовая	205	4,82	5,08	16,83	215	0,06	0,20	0,91	158,8	0,25

	молочная с маслом сливочным										
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	18,83	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
	Итого за день					1669,37					

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		В ₁	В ₂	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
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
85	Суп с клёцками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65
300	Куры отварные	80	18,08	13,60	-	195	0,32	0,10	-	26,4	1,28
168	Гарнир из пшеничной крупы с маслом	155	4,08	4,08	25,05	153	0,08	0,03	-	16,6	1,74

	сливочным										
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											
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
372	Напиток из свежих ягод	180	0,17	0,09	26,15	93,17	0,01	0,009	1,32	12,4	0,97
	Итого за день					1576,77					

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		В ₁	В ₂	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											
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
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
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
440	Пельмени мясные отварные	205	21,10	19,29	36,05	397	0,17	0,16	0,39	24,5	1,38

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											
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:					1621,86					

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		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
443	Вареники с творогом	180	19,82	5,08	36,45	271	1,21	0,01	-	73	0,63
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	-	-	2,83	12,8	0,32
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
83	Суп с фрикадельками	200	6,63	5,18	15,44	167	0,13	0,12	11,2	29,0	1,47
277	Гуляш из отварного мяса	80	20,63	16,30	5,24	250,0	0,05	0,14	1,11	37,2	1,58
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	180	0,40	0,018	24,99	101,7	0,0018	0,0054	101,7	28,64	1,12

	сухофруктов										
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	0,108	0,48	-	21,0	2,34
Полдник											
168	Каша манная молочная	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
	Итого за день:					1671,84					

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		В ₁	В ₂	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
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											
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
300	Куры отварные	80	18,08	13,60	-	195	0,32	0,10	-	26,4	1,28
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											
231	Сырники творожные	150	18,69	12,67	11,40	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	-	-	2,83	12,8	0,32
	Итого за день:					1584,11					

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		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
185	Пшеничная молочная каша с маслом сливочным	205	3,79	5,48	19,03	202,3	0,13	0,03	-	17,8	1,08
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	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	0,07	0,31	1,26	216,0	0,18
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
87	Суп с рыбными	200	6,9	6,7	11,5	133,8	0,08	0,1	7,3	36,2	1,0

	консервами										
282	Шницель рубленый	85	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35,0	1,20
316	Гарнир из риса	150	3,06	4,80	20,43	137,25	0,13	0,11	18,16	36,97	1,0
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											
275	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130	0,10	0,08	-	17,5	0,95
336	Капуста тушёная	1580	4,13	6,47	18,86	112,65	0,05	0,07	34,3	11,9	1,61
372	Напиток из свежих ягод	180	0,17	0,09	26,15	93,17	0,01	0,009	1,32	12,4	0,97
	Итого за день:					1507,71					

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		В ₁	В ₂	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
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	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	60	0,57	3,68	1,84	42,84	0,02	0,02	11,46	16,06	0,45

	овощей										
67	Щи из свежей капусты	205	1,74	19,54	33,93	150,15	0,23	0,18	73,86	173,3	3,18
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											
446	Блинчики с повидлом	135	5,37	7,62	61,35	335	0,11	0,08	0,13	29,4	1,72
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	-	-	2,83	12,8	0,32
	Итого за день:					1484,91					