

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Заветинский НШ-ДС

О. Ю. Сенькина

2023г.



«ТВЕРЖДАЮ»

генеральный директор ООО «НЕКТАР»

О.В. Злобина

2023г.



# Примерный двухнедельный рацион питания

## для воспитанников МАОУ Заветинского НШ-ДС

### пос. Фурмановка, пос. Садовое

возрастная категория : 1-3 года; 3-7 лет

сезон: **Весна 2023г.**

Документ подписан усиленной квалифицированной электронной подписью Сенькина Ольга Юрьевна директор МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЗАВЕТИНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД" Серийный номер: 3CFFEB1D2B745AC78AD24610157C1A84D4C3DB49 Срок действия с 11.01.2022 до 11.04.2023

Сборник рецептов 2011г. Авторы: Мозильный М.П., Тумельян В.А.

на основании СанПиН 2.4.3590-20



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Имя: Весна  
Фамилия: первая  
Возрастная категория: 3-7 лет  
День: 1-ый

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
<b>1 День</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
	Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,07	52,36	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04												
69	Каша молочная манная, вязкая с маслом сливочным	200	6,95	11,55	31,30	263,40	0,21	0,80	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00												
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61												
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54												
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>412</b>	<b>8,95</b>	<b>17,66</b>	<b>51,60</b>	<b>425,56</b>	<b>0,25</b>	<b>1,30</b>	<b>0,06</b>	<b>2,11</b>	<b>165,90</b>	<b>330,50</b>	<b>33,08</b>	<b>3,19</b>												
<b>Завтрак 2</b>																										
	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	4,50	86,40	0,70	4,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00												
<b>Итого за завтрак2:</b>		<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>86,40</b>	<b>0,70</b>	<b>4,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>226,80</b>	<b>0,02</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>												
<b>Обед:</b>																										
55	Икра морковная	40	0,87	4,59	10,87	93,70	0,01	2,80	0,01	0,05	27,71	20,65	11,16	0,88												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	6,60	6,90	15,60	154,30	0,32	1,80	0,93	0,15	46,47	129,51	45,47	2,78												
279	Голубцы ленивые с соусом	80	7,07	4,54	10,03	110,00	0,18	1,93	0,01	0,10	55,38	306,53	36,17	1,60												
56	Картофельное пюре с маслом	130	3,60	6,20	22,80	159,60	0,10	1,38	0,03	0,10	67,92	116,76	15,60	0,80												
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,00	2,90	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29												
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54												
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73												
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>22,94</b>	<b>22,96</b>	<b>113,59</b>	<b>786,31</b>	<b>0,77</b>	<b>10,81</b>	<b>0,98</b>	<b>2,63</b>	<b>234,96</b>	<b>712,55</b>	<b>153,30</b>	<b>9,62</b>												
<b>Полдник:</b>																										
230	Вареники ленивые со сметаной	130	14,60	18,70	29,60	215,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00												
125	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,80	0,01	0,39	0,01	0,01	42,20	27,00	8,60	0,11												
<b>Итого за полдник:</b>		<b>310</b>	<b>18,72</b>	<b>23,24</b>	<b>48,95</b>	<b>346,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>42,20</b>	<b>42,00</b>	<b>8,60</b>	<b>0,11</b>												
<b>Итого за день:</b>															<b>55,83</b>	<b>68,36</b>	<b>218,64</b>	<b>1644,37</b>	<b>1,73</b>	<b>16,76</b>	<b>1,05</b>	<b>4,75</b>	<b>669,86</b>	<b>1085,07</b>	<b>221,98</b>	<b>12,92</b>



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Пол: весна  
Сезон: первая

Возрастная категория: 3-7 лет  
День: 2-ой

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
	Сыр твердых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12	0,00	0,65	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
69	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200	7,50	7,59	36,04	206,00	0,21	3,65	0,05	1,32	222,60	116,30	12,30	2,00		
117	Какао с молоком	180	1,81	1,45	22,90	112,00	0,01	0,39	0,01	0,01	58,60	53,20	11,84	0,62		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>11,27</b>	<b>16,76</b>	<b>69,44</b>	<b>490,52</b>	<b>0,26</b>	<b>4,69</b>	<b>0,08</b>	<b>2,31</b>	<b>292,90</b>	<b>200,70</b>	<b>34,20</b>	<b>3,24</b>		
<b>Завтрак 2</b>																
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,00	0,00	5,60	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70		
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>134,70</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,70</b>		
<b>Обед:</b>																
64	Борщ с картофелем и сметаной (Свекольник)	220	7,30	7,12	19,70	140,00	0,06	2,10	0,56	0,18	152,84	171,90	25,84	2,62		
321	Плов из птицы	250	12,60	21,30	37,91	311,00	0,26	0,53	1,35	0,11	233,15	156,15	43,20	2,14		
124	Компот из фруктов	180	0,00	0,00	25,23	102,00	0,00	2,00	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29		
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>24,31</b>	<b>29,13</b>	<b>112,14</b>	<b>720,01</b>	<b>0,48</b>	<b>4,63</b>	<b>1,91</b>	<b>2,52</b>	<b>423,47</b>	<b>467,15</b>	<b>113,94</b>	<b>8,32</b>		
<b>Полдник:</b>																
227	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	1,33	22,00	76,80	4,80	1,00		
26	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,97	5,24	9,77	94,20	0,08	15,60			26,35	55,10	23,71			
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>7,11</b>	<b>9,86</b>	<b>19,85</b>	<b>197,20</b>	<b>0,11</b>	<b>16,10</b>	<b>100,00</b>	<b>1,34</b>	<b>82,35</b>	<b>137,90</b>	<b>31,51</b>	<b>1,61</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,44</b>	<b>55,75</b>	<b>216,58</b>	<b>1471,73</b>	<b>0,85</b>	<b>31,02</b>	<b>101,99</b>	<b>6,67</b>	<b>933,42</b>	<b>841,75</b>	<b>191,65</b>	<b>13,87</b>		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



# ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Пол: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет  
 День: 3-ий

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>День</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
69	Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,07	52,36	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04				
69	Каша вязкая молочная пшеница с маслом	200	7,50	7,59	36,04	206,00	0,21	3,65	0,05	1,32	222,60	116,30	12,30	2,00				
117	Какао с молоком	180	1,81	1,45	22,90	112,00	0,01	0,39	0,01	0,01	58,60	53,20	11,84	0,62				
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>412</b>	<b>11,25</b>	<b>15,13</b>	<b>69,44</b>	<b>440,16</b>	<b>0,26</b>	<b>4,04</b>	<b>0,07</b>	<b>2,11</b>	<b>290,50</b>	<b>197,70</b>	<b>34,12</b>	<b>3,20</b>				
<b>Завтрак 2</b>																		
	Йогурт молочный с фруктами	100	5,22	4,50	4,50	86,40	0,70	1,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00				
<b>Итого за завтрак2:</b>		<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>86,40</b>	<b>0,70</b>	<b>1,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>226,80</b>	<b>0,02</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед:</b>																		
	Огурец соленый, порционно	40	1,20	2,30	5,60	58,70	0,01	2,80	0,01	0,05	27,71	20,65	11,16	0,88				
67	Щи из свежей капусты с картофелем (мясо кур)	220	8,35	8,08	19,90	134,00	0,09	1,41	0,95	0,16	60,25	71,94	26,22	1,64				
282	Биточки рубленные из птицы	70	11,36	10,73	39,76	172,00	0,18	2,05	0,01	0,10	55,38	306,53	36,17	1,60				
	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,33	5,97	48,85	279,00	0,12	0,01	0,03	0,02	72,31	62,64	13,43	11,51				
118	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	0,45	3,60	0,54	0,50	27,00	66,00	8,10	0,00				
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73				
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>32,65</b>	<b>27,79</b>	<b>161,05</b>	<b>882,71</b>	<b>1,01</b>	<b>9,87</b>	<b>1,54</b>	<b>2,95</b>	<b>274,05</b>	<b>663,56</b>	<b>137,88</b>	<b>18,90</b>				
<b>Полдник:</b>																		
135	Картофель тушеный с мясом	150	10,38	10,74	49,83	337,67	1,10	0,16	0,01	0,80	74,44	145,60	24,60	1,04				
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	2,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
<b>Итого за полдник:</b>		<b>330</b>	<b>10,44</b>	<b>10,76</b>	<b>59,63</b>	<b>377,67</b>	<b>1,10</b>	<b>2,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,81</b>	<b>108,44</b>	<b>151,60</b>	<b>27,60</b>	<b>1,65</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>59,56</b>	<b>58,18</b>	<b>294,62</b>	<b>1786,94</b>	<b>3,07</b>	<b>17,83</b>	<b>1,62</b>	<b>5,87</b>	<b>899,79</b>	<b>1012,88</b>	<b>226,60</b>	<b>23,75</b>				

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

**ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**



№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>4 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12	0,00	1,26	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
69	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	7,50	7,59	36,04	206,00	0,21	0,65	0,05	1,32	222,60	116,30	12,30	2,00		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>9,52</b>	<b>15,33</b>	<b>56,34</b>	<b>418,52</b>	<b>0,25</b>	<b>2,41</b>	<b>0,07</b>	<b>2,31</b>	<b>268,30</b>	<b>153,50</b>	<b>25,36</b>	<b>3,23</b>		
<b>Завтрак 2</b>																
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,00	0,00	5,60	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70		
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>134,70</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,70</b>		
<b>Обед:</b>																
	Салат из свежлы отварной	40	0,45	0,00	0,11	17,60	0,10	2,60	0,00	1,00	70,50	7,50	2,10	0,20		
32	Рассолыник ленинградский со сметаной (мясо кур)	220	4,68	8,24	17,70	164,00	0,12	1,80	0,95	0,17	31,26	96,40	28,49	1,74		
383	Биточек рыбный	70	11,36	9,73	9,74	172,00	0,18	1,93	0,01	0,10	145,48	206,59	36,17	1,60		
56	Картофельное пюре с маслом	150	3,60	6,20	22,80	159,60	0,10	0,31	0,03	0,10	67,92	116,76	15,60	0,80		
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,00	2,00	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29		
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>24,89</b>	<b>24,90</b>	<b>104,64</b>	<b>781,91</b>	<b>0,66</b>	<b>8,64</b>	<b>0,99</b>	<b>3,60</b>	<b>352,64</b>	<b>566,35</b>	<b>127,26</b>	<b>7,90</b>		
<b>Полдник:</b>																
76	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	140	7,33	5,97	48,85	279,00	0,12	0,01	0,03	0,02	72,31	62,64	13,43	11,51		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>7,39</b>	<b>5,99</b>	<b>58,65</b>	<b>319,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>106,31</b>	<b>68,64</b>	<b>16,43</b>	<b>12,12</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,55</b>	<b>46,22</b>	<b>234,78</b>	<b>1583,43</b>	<b>1,03</b>	<b>17,16</b>	<b>1,09</b>	<b>6,44</b>	<b>861,95</b>	<b>824,49</b>	<b>181,05</b>	<b>23,95</b>		



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

пол: весна  
 сдлеля: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет  
 День: 5-ый

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>5 День</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,07	<b>52,36</b>	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04				
69	Каша молочная рисовая, вязкая с маслом сливочным	200	6,95	11,55	31,30	<b>263,40</b>	0,21	0,80	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00				
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	<b>40,00</b>	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	<b>69,80</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>412</b>	<b>8,95</b>	<b>17,66</b>	<b>51,60</b>	<b>425,56</b>	<b>0,25</b>	<b>1,30</b>	<b>0,06</b>	<b>2,11</b>	<b>165,90</b>	<b>330,50</b>	<b>33,08</b>	<b>3,19</b>				
<b>Завтрак 2</b>																		
118	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	<b>72,00</b>	0,45	3,60	0,54	0,50	27,00	66,00	8,10	0,00				
	Печенье (или пряники, или вафли)	30	2,40	3,30	24,20	<b>130,00</b>	0,00	0,60	0,00	0,20	111,00	21,00	8,00	0,01				
<b>Итого за завтрак2:</b>		<b>210</b>	<b>2,40</b>	<b>3,30</b>	<b>41,84</b>	<b>202,00</b>	<b>0,45</b>	<b>4,20</b>	<b>0,54</b>	<b>0,70</b>	<b>138,00</b>	<b>87,00</b>	<b>16,10</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед:</b>																		
	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	40	0,45	0,00	0,11	<b>17,60</b>	0,10	2,60	0,00	1,00	70,50	7,50	2,10	0,20				
77	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	5,26	6,31	19,26	<b>155,00</b>	0,11	1,90	0,56	0,18	36,04	206,13	31,81	1,22				
276	Жаркое по-домашнему	250	11,80	26,00	34,00	<b>365,00</b>	0,01	0,60	0,10	0,79	136,55	109,63	54,23	0,90				
124	Компот из фруктов	180	0,00	0,00	25,23	<b>102,00</b>	0,00	2,05	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	<b>97,30</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	<b>69,71</b>	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73				
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>21,92</b>	<b>33,02</b>	<b>107,90</b>	<b>806,61</b>	<b>0,38</b>	<b>7,15</b>	<b>0,66</b>	<b>4,20</b>	<b>280,57</b>	<b>462,36</b>	<b>133,04</b>	<b>5,88</b>				
<b>Полдник:</b>																		
135	Блины со стуженым молоком	150	10,38	10,74	49,83	<b>337,67</b>	1,10	0,16	0,01	0,80	74,44	145,60	24,60	1,04				
	Кефир (или ацидолакт)	150	4,99	0,63	8,20	<b>88,00</b>	0,00	4,06	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>15,37</b>	<b>11,37</b>	<b>58,03</b>	<b>425,67</b>	<b>1,10</b>	<b>4,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,91</b>	<b>80,52</b>	<b>148,90</b>	<b>26,70</b>	<b>1,33</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>48,64</b>	<b>65,35</b>	<b>259,37</b>	<b>1859,84</b>	<b>2,18</b>	<b>16,87</b>	<b>1,27</b>	<b>7,92</b>	<b>664,99</b>	<b>1028,76</b>	<b>208,92</b>	<b>10,41</b>				



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: весна  
 Период: вторая половина  
 Возрастная категория: 3-7 лет  
 День: 6-ой

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
69	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
117	Каша молочная манная, вязкая с маслом сливочным	200	6,95	11,55	31,30	263,40	0,21	0,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00		
	Какао с молоком	180	1,81	1,45	22,90	112,00	0,01	0,39	0,01	0,01	58,60	53,20	11,84	0,62		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>10,68</b>	<b>17,62</b>	<b>64,65</b>	<b>494,80</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>	<b>0,07</b>	<b>2,11</b>	<b>190,50</b>	<b>377,70</b>	<b>41,92</b>	<b>3,20</b>		
<b>Завтрак 2</b>																
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,00	0,00	5,60	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70		
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>134,70</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,70</b>		
<b>Обед:</b>																
32	Суп картофельный с крупой (мясо птицы)	220	4,68	8,24	17,70	164,00	0,12	1,95	0,95	0,17	31,26	96,40	28,49	1,74		
282	Биточки рубленные из птицы	70	11,36	10,73	39,76	172,00	0,18	2,05	0,01	0,10	55,38	306,53	36,17	1,60		
ГТК	Рагу овощное с маслом сливочным	150	3,30	5,80	15,20	177,00	0,00	2,90	0,50	0,00	49,00	212,00	21,00	1,60		
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,00	2,05	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29		
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>24,14</b>	<b>25,50</b>	<b>126,95</b>	<b>781,71</b>	<b>0,46</b>	<b>8,95</b>	<b>1,46</b>	<b>2,50</b>	<b>173,12</b>	<b>754,03</b>	<b>130,56</b>	<b>8,50</b>		
<b>Полдник:</b>																
79	Оладьи из творога со ступенкой	120	8,00	6,60	24,00	218,00	0,16	4,80	0,00	2,00	305,10	368,25	53,10	1,73		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>8,06</b>	<b>6,62</b>	<b>33,80</b>	<b>258,00</b>	<b>0,16</b>	<b>5,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,01</b>	<b>339,10</b>	<b>374,25</b>	<b>56,10</b>	<b>2,34</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,63</b>	<b>49,74</b>	<b>240,55</b>	<b>1598,51</b>	<b>0,88</b>	<b>20,89</b>	<b>1,53</b>	<b>7,12</b>	<b>837,42</b>	<b>1541,98</b>	<b>240,58</b>	<b>14,74</b>		



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: Весна  
 Месяц: Апрель  
 Категория: Вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет  
 День: 7-ой

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
69	Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,07	52,36	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04					
392	Суп молочный с крупой с маслом	250	7,50	7,59	36,04	206,00	0,21	2,90	0,05	1,32	222,60	116,30	12,30	2,00					
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61					
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54					
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>462</b>	<b>9,50</b>	<b>13,70</b>	<b>56,34</b>	<b>368,16</b>	<b>0,25</b>	<b>3,40</b>	<b>0,06</b>	<b>2,11</b>	<b>265,90</b>	<b>150,50</b>	<b>25,28</b>	<b>3,19</b>					
<b>Завтрак 2</b>																			
	Йогурт молочный с фруктами	100	5,22	4,50	4,50	86,40	0,70	1,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00					
<b>Итого за завтрак2:</b>		<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>86,40</b>	<b>0,70</b>	<b>1,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>226,80</b>	<b>0,02</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>					
<b>Обед:</b>																			
<b>Салат из отварной моркови с кукурузой</b>																			
57	Борщ с капустой и картофелем, сметаной (мясо кур)	40	1,20	2,30	5,60	58,70	0,01	2,80	0,01	0,05	27,71	20,65	11,16	0,88					
106	Тфтелея	220	7,30	7,12	19,70	140,00	0,06	3,70	0,56	0,18	152,84	171,90	25,84	2,62					
76	Макаронны отварные с маслом сливочным	70	9,60	10,85	23,65	173,00	0,26	3,90	0,99	3,20	223,60	194,36	55,32	2,60					
124	Компот из фруктов	150	7,33	5,97	48,85	279,00	0,12	0,01	0,03	0,02	72,31	62,64	13,43	11,51					
	Хлеб пшеничный	180	0,00	0,00	25,23	102,00	0,00	2,05	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29					
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54					
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>29,84</b>	<b>26,95</b>	<b>152,33</b>	<b>919,71</b>	<b>0,61</b>	<b>12,46</b>	<b>1,59</b>	<b>5,68</b>	<b>513,94</b>	<b>588,65</b>	<b>150,65</b>	<b>21,17</b>					
<b>Полдник:</b>																			
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	8,60	19,60	4,30	189,00	0,08	0,30	0,18	1,33	167,96	271,60	18,60	1,60					
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61					
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>8,66</b>	<b>19,62</b>	<b>14,10</b>	<b>229,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,80</b>	<b>0,18</b>	<b>1,34</b>	<b>201,96</b>	<b>277,60</b>	<b>21,60</b>	<b>2,21</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>53,22</b>	<b>64,77</b>	<b>227,27</b>	<b>1603,27</b>	<b>1,64</b>	<b>17,92</b>	<b>1,83</b>	<b>9,13</b>	<b>1208,60</b>	<b>1016,77</b>	<b>224,53</b>	<b>26,57</b>						



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: весна  
 Период: вторая половина  
 Возрастная категория: 3-7 лет  
 День: 8-ой

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04					
	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12	0,00	1,26	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04					
69	Каша молочная гречневая, вязкая с маслом сливочным	200	6,95	11,55	31,30	263,40	0,21	0,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00					
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61					
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54					
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>8,97</b>	<b>19,29</b>	<b>51,60</b>	<b>475,92</b>	<b>0,25</b>	<b>2,41</b>	<b>0,07</b>	<b>2,31</b>	<b>168,30</b>	<b>333,50</b>	<b>33,16</b>	<b>3,23</b>					
<b>Завтрак 2</b>																			
	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	4,50	86,40	0,70	4,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00					
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>86,40</b>	<b>0,70</b>	<b>4,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>226,80</b>	<b>0,02</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>					
<b>Обед:</b>																			
	Огулец свежий порционно	40	0,45	0,00	0,11	17,60	0,10	2,60	0,00	1,00	70,50	7,50	2,10	0,20					
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,26	6,31	19,26	155,00	0,11	1,90	0,56	0,18	36,04	206,13	31,81	1,22					
268	Рыба, тушеная с овощами	70	9,20	6,59	21,90	133,30	0,02	0,25	0,01	1,40	142,30	160,20	14,23	1,25					
56	Картофельное пюре с маслом	150	3,60	6,20	22,80	159,60	0,10	0,31	0,03	0,10	67,92	116,76	15,60	0,80					
118	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	0,45	2,00	0,54	0,50	27,00	66,00	8,10	0,00					
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54					
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>22,92</b>	<b>19,81</b>	<b>111,01</b>	<b>704,51</b>	<b>0,94</b>	<b>7,06</b>	<b>1,14</b>	<b>5,30</b>	<b>375,16</b>	<b>692,39</b>	<b>114,64</b>	<b>6,74</b>					
<b>Полдник:</b>																			
79	Запеканка из творога со стученкой	120	8,00	6,60	24,00	218,00	0,16	1,16	0,00	2,00	305,10	368,25	53,10	1,73					
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61					
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>8,06</b>	<b>6,62</b>	<b>33,80</b>	<b>258,00</b>	<b>0,16</b>	<b>1,66</b>	<b>0,00</b>	<b>2,01</b>	<b>339,10</b>	<b>374,25</b>	<b>56,10</b>	<b>2,34</b>					
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,17</b>	<b>50,22</b>	<b>200,91</b>	<b>1524,83</b>	<b>2,05</b>	<b>15,39</b>	<b>1,21</b>	<b>9,62</b>	<b>1109,36</b>	<b>1400,16</b>	<b>230,90</b>	<b>12,31</b>					



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дат.: весна  
 еделя: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет  
 День: 9-ый

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>9 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,07	52,36	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
69	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	200	7,50	7,59	36,04	206,00	0,21	2,09	0,05	1,32	222,60	116,30	12,30	2,00		
125	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,80	0,01	0,39	0,01	0,01	42,20	27,00	8,60	0,11		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>412</b>	<b>13,56</b>	<b>18,22</b>	<b>65,89</b>	<b>458,96</b>	<b>0,26</b>	<b>2,48</b>	<b>0,07</b>	<b>2,11</b>	<b>274,10</b>	<b>171,50</b>	<b>30,88</b>	<b>2,69</b>		
<b>Завтрак 2</b>																
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,00	0,00	6,80	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70		
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>134,70</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,70</b>		
<b>Обед:</b>																
	Винегрет овощной	40	0,45	0,00	0,11	17,60	0,10	5,60	0,00	1,00	70,50	7,50	2,10	0,20		
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	220	7,30	7,12	19,70	140,00	0,06	3,70	0,56	0,18	152,84	171,90	25,84	2,62		
93	Гуляш	70	11,80	26,00	34,00	365,00	0,01	0,10	0,10	0,79	136,55	109,63	54,23	0,90		
	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,33	5,97	48,85	279,00	0,12	0,01	0,03	0,02	72,31	62,64	13,43	11,51		
124	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,00	0,50	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29		
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>31,68</b>	<b>39,82</b>	<b>156,95</b>	<b>1070,31</b>	<b>0,45</b>	<b>9,91</b>	<b>0,69</b>	<b>4,22</b>	<b>469,68</b>	<b>490,77</b>	<b>140,50</b>	<b>18,79</b>		
<b>Полдник:</b>																
79	Макаронны отварные с сыром с сыром	160	8,00	6,60	24,00	218,00	0,16	4,80	0,00	2,00	305,10	368,25	53,10	1,73		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>8,06</b>	<b>6,62</b>	<b>33,80</b>	<b>258,00</b>	<b>0,16</b>	<b>5,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,01</b>	<b>339,10</b>	<b>374,25</b>	<b>56,10</b>	<b>2,34</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,05</b>	<b>64,66</b>	<b>271,79</b>	<b>1851,27</b>	<b>0,87</b>	<b>24,49</b>	<b>0,76</b>	<b>8,84</b>	<b>1217,58</b>	<b>1072,52</b>	<b>239,48</b>	<b>24,52</b>		



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: весна  
 Месяц: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет  
 День: 10-ый

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>10 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	<b>49,60</b>	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04				
	Сыр твердых сортов	10	0,04	3,10	0,05	<b>53,12</b>	0,00	0,26	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04				
69	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	7,50	7,59	36,04	<b>206,00</b>	0,21	1,09	0,05	1,32	222,60	116,30	12,30	2,00				
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	<b>40,00</b>	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	<b>69,80</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>9,52</b>	<b>15,33</b>	<b>56,34</b>	<b>418,52</b>	<b>0,25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,07</b>	<b>2,31</b>	<b>268,30</b>	<b>153,50</b>	<b>25,36</b>	<b>3,23</b>				
<b>Завтрак 2</b>																		
118	Кисель	160	0,00	0,00	17,64	<b>72,00</b>	0,45	3,60	0,54	0,50	27,00	66,00	8,10	0,00				
	Печенье (или пряники, или вафли)	30	2,40	3,30	24,20	<b>130,00</b>	0,00	0,60	0,00	0,20	111,00	21,00	8,00	0,01				
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>190,00</b>	<b>2,40</b>	<b>3,30</b>	<b>41,84</b>	<b>202,00</b>	<b>0,45</b>	<b>4,20</b>	<b>0,54</b>	<b>0,70</b>	<b>138,00</b>	<b>87,00</b>	<b>16,10</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед:</b>																		
	Салат из свежкы с зеленым горошком	40	1,33	3,04	4,20	<b>41,20</b>	0,10	5,60	0,00	1,00	70,50	7,50	2,10	0,20				
126	Щи из шавеля с яйцом и сметаной (мясо кур)	220	6,35	8,08	10,90	<b>134,00</b>	0,09	3,01	0,95	0,16	60,25	71,94	26,22	2,62				
276	Жаркое по-домашнему	250	11,80	26,00	34,00	<b>365,00</b>	0,01	0,10	0,10	0,79	136,55	109,63	54,23	0,90				
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	<b>101,70</b>	0,00	0,50	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	<b>97,30</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	<b>69,71</b>	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,28</b>	<b>37,85</b>	<b>103,39</b>	<b>808,91</b>	<b>0,36</b>	<b>9,21</b>	<b>1,05</b>	<b>4,18</b>	<b>304,78</b>	<b>328,17</b>	<b>127,45</b>	<b>7,28</b>				
<b>Полдник:</b>																		
135	Блины со стущеным молоком	150	10,38	10,74	49,83	<b>337,67</b>	1,10	0,16	0,01	0,80	74,44	145,60	24,60	1,04				
	Кефир	150	4,99	0,63	8,20	<b>88,00</b>	0,00	2,05	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>15,37</b>	<b>11,37</b>	<b>58,03</b>	<b>425,67</b>	<b>1,10</b>	<b>2,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,91</b>	<b>80,52</b>	<b>148,90</b>	<b>26,70</b>	<b>1,33</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,57</b>	<b>67,85</b>	<b>259,60</b>	<b>1855,10</b>	<b>2,16</b>	<b>17,47</b>	<b>1,67</b>	<b>8,10</b>	<b>791,60</b>	<b>717,57</b>	<b>195,61</b>	<b>11,85</b>				



**Средний показатель пищевых веществ и энергии в примерном двухнедельном рационе  
 питания детей в дошкольных образовательных организациях  
 возраст 3-7 года.**

	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 10дней:</b>	497,66	591,10	2424,11	16779,29	16,46	195,80	114,02	74,46	9194,57	10541,95	2161,30	174,89
<b>Итого среднесуточная за 10дней:</b>	49,77	59,11	242,41	1677,93	1,65	19,58	11,40	7,45	919,46	1054,20	216,13	17,49



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

д/г: весна  
 е/д/гя: первая  
 Возрастная категория: 1-3 лет  
 День: 1-ый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>1 День</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Масло сливочное	5	0,04	4,88	0,07	<b>50,29</b>	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04				
69	Каша молочная манная, вязкая с маслом сливочным	150	6,95	11,55	31,30	<b>263,40</b>	0,21	0,60	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00				
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	<b>40,00</b>	0,00	0,30	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,29	9,20	<b>64,50</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>8,75</b>	<b>16,74</b>	<b>50,37</b>	<b>418,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,90</b>	<b>0,06</b>	<b>2,11</b>	<b>165,90</b>	<b>330,50</b>	<b>33,08</b>	<b>3,19</b>				
<b>Завтрак 2</b>																		
	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	4,50	<b>86,40</b>	0,70	4,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00				
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>86,40</b>	<b>0,70</b>	<b>4,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>226,80</b>	<b>0,02</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед:</b>																		
55	Икра морковная	30	0,98	1,64	4,55	<b>51,28</b>	0,01	2,21	0,01	0,05	27,71	20,65	11,16	0,88				
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	6,00	6,60	14,20	<b>144,30</b>	0,32	1,10	0,93	0,15	46,47	129,51	45,47	2,78				
279	Голубцы ленивые с соусом	50	11,70	9,50	17,60	<b>201,60</b>	0,18	1,93	0,01	0,10	55,38	306,53	36,17	1,60				
56	Картофельное пюре с маслом	110	1,30	7,90	12,60	<b>141,23</b>	0,10	1,38	0,03	0,13	53,62	84,64	29,56	1,15				
376	Компот из сухофруктов	160	0,39	0,02	22,90	<b>100,60</b>	0,00	2,60	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
	Хлеб пшеничный	25	2,66	0,45	14,60	<b>97,30</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,26	14,70	<b>69,71</b>	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575</b>	<b>24,78</b>	<b>26,37</b>	<b>101,15</b>	<b>806,02</b>	<b>0,77</b>	<b>9,22</b>	<b>0,98</b>	<b>2,66</b>	<b>220,66</b>	<b>680,43</b>	<b>167,26</b>	<b>9,97</b>				
<b>Полдник:</b>																		
230	Вареники ленивые со сметаной	100	14,60	18,70	29,60	<b>215,30</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00				
125	Кофейный напиток с молоком	150	4,12	4,54	19,35	<b>130,80</b>	0,01	0,39	0,01	0,01	42,20	27,00	8,60	0,11				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>18,72</b>	<b>23,24</b>	<b>48,95</b>	<b>346,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>42,20</b>	<b>42,00</b>	<b>8,60</b>	<b>0,11</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,47</b>	<b>70,85</b>	<b>204,97</b>	<b>1656,71</b>	<b>1,73</b>	<b>14,77</b>	<b>1,05</b>	<b>4,78</b>	<b>655,56</b>	<b>1052,95</b>	<b>235,94</b>	<b>13,27</b>				



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Лн: весна  
 едлея: первая  
 Возрастная категория: 1-3 лет  
 День: 2-ой

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>2 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Масло сливочное	5	0,04	4,88	0,07	<b>50,29</b>	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
	Сыр твердых сортов	10	5,40	6,20	24,23	<b>203,61</b>	0,21	0,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00		
69	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150	6,95	11,55	31,30	<b>263,40</b>	0,21	2,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00		
117	Какао с молоком	150	1,81	1,45	22,90	<b>112,00</b>	0,01	0,39	0,01	0,01	58,60	53,20	11,84	0,62		
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,29	9,20	<b>64,50</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>15,90</b>	<b>24,37</b>	<b>87,70</b>	<b>693,80</b>	<b>0,47</b>	<b>3,69</b>	<b>0,12</b>	<b>3,43</b>	<b>313,10</b>	<b>674,00</b>	<b>62,02</b>	<b>5,20</b>		
<b>Завтрак 2</b>																
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	<b>64,00</b>	0,00	5,60	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70		
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>134,70</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,70</b>		
<b>Обед:</b>																
57	Борщ с капустой и картофелем, сметаной (мясо кур)	170	6,20	5,23	14,50	<b>128,36</b>	0,06	1,50	0,56	0,18	152,84	171,90	25,84	2,62		
321	Плов из птицы	150	7,10	5,21	18,60	<b>102,56</b>	0,02	0,25	0,01	1,40	142,30	160,20	14,23	1,25		
124	Компот из фруктов	160	0,00	0,00	24,12	<b>94,75</b>	0,00	2,00	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29		
	Хлеб пшеничный	25	2,66	0,45	14,60	<b>97,30</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,26	14,70	<b>69,71</b>	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>535</b>	<b>17,71</b>	<b>11,15</b>	<b>86,52</b>	<b>492,68</b>	<b>0,24</b>	<b>3,75</b>	<b>0,57</b>	<b>3,81</b>	<b>332,62</b>	<b>471,20</b>	<b>84,97</b>	<b>7,43</b>		
<b>Полдник:</b>																
227	Ййцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	<b>63,00</b>	0,03		10,00	1,33	22,00	76,80	4,80	1,00		
26	Салат из картофеля с зеленым горошком	70	1,38	3,69	6,88	<b>64,22</b>	0,06	10,98	0,39	0,08	18,56	38,91	15,80	1,85		
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	<b>40,00</b>	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>6,52</b>	<b>8,31</b>	<b>16,96</b>	<b>167,22</b>	<b>0,09</b>	<b>11,48</b>	<b>10,39</b>	<b>1,42</b>	<b>74,56</b>	<b>121,71</b>	<b>23,60</b>	<b>3,46</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,88</b>	<b>43,83</b>	<b>206,33</b>	<b>1417,70</b>	<b>0,80</b>	<b>24,52</b>	<b>11,08</b>	<b>9,16</b>	<b>854,98</b>	<b>1302,91</b>	<b>182,59</b>	<b>16,79</b>		



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

он: весна  
сезон: первая  
Возрастная категория: 1-3 лет  
День: 3-ий

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>3 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Масло сливочное	5	0,04	4,88	0,07	<b>50,29</b>	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
69	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	150	6,95	11,55	31,30	<b>263,40</b>	0,21	0,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00		
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	<b>40,00</b>	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61		
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,32	10,43	<b>69,80</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>8,95</b>	<b>16,77</b>	<b>51,60</b>	<b>423,49</b>	<b>0,25</b>	<b>1,15</b>	<b>0,06</b>	<b>2,11</b>	<b>165,90</b>	<b>330,50</b>	<b>33,08</b>	<b>3,19</b>		
<b>Завтрак 2</b>																
	Йогурт молочный с фруктами	100	5,22	4,50	4,50	<b>86,40</b>	0,70	1,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00		
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>86,40</b>	<b>0,70</b>	<b>1,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>226,80</b>	<b>0,02</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед:</b>																
	Огурцы солёные, порционно	30	0,75	2,40	4,01	<b>49,00</b>	0,02	4,60	0,55	0,07	24,40	17,98	9,85	0,33		
67	Щи из свежей капусты с картофелем (мясо кур)	170	7,02	6,21	14,56	<b>129,63</b>	0,09	1,41	0,95	0,16	60,25	71,94	26,22	1,64		
282	Выпечки рубленые из птицы	50	9,21	8,17	29,36	<b>151,32</b>	0,18	1,93	0,01	0,10	55,38	306,53	36,17	1,60		
65	Гречка отварная с маслом сливочным	110	2,92	3,76	31,21	<b>204,56</b>	0,04	0,01	0,02	0,01	23,62	82,30	28,12	0,70		
118	Кисель	160	0,00	0,00	15,23	<b>69,32</b>	0,45	3,60	0,54	0,50	27,00	66,00	8,10	0,00		
	Хлеб пшеничный	25	2,66	0,45	14,60	<b>97,30</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,26	14,70	<b>69,71</b>	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575</b>	<b>24,31</b>	<b>21,25</b>	<b>123,67</b>	<b>770,84</b>	<b>0,94</b>	<b>11,55</b>	<b>2,07</b>	<b>2,96</b>	<b>222,05</b>	<b>680,55</b>	<b>151,26</b>	<b>7,54</b>		
<b>Полдник:</b>																
135	Картофель тушеный с мясом	120	10,38	10,74	49,83	<b>337,67</b>	1,10	0,16	0,01	0,80	74,44	145,60	24,60	1,04		
392	Чай с сахаром	150	0,94	0,99	17,89	<b>104,63</b>	0,01	0,39	0,01	0,01	58,60	53,20	11,84	0,62		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>11,32</b>	<b>11,73</b>	<b>67,72</b>	<b>442,30</b>	<b>1,11</b>	<b>0,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,81</b>	<b>133,04</b>	<b>198,80</b>	<b>36,44</b>	<b>1,66</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,80</b>	<b>54,25</b>	<b>247,49</b>	<b>1723,03</b>	<b>3,00</b>	<b>14,51</b>	<b>2,15</b>	<b>5,88</b>	<b>747,79</b>	<b>1209,87</b>	<b>247,78</b>	<b>12,39</b>		



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Пол: весна

Класс: первая

Возрастная категория: 1-3 лет

День: 4-ый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>4 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Масло сливочное	5	0,04	4,88	0,07	50,29	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04				
	Сыр твердых сортов	10	5,22	4,50	4,50	86,40	0,70	1,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00				
69	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150	6,95	11,55	31,30	263,40	0,21	0,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00				
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,29	9,20	64,50	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>13,97</b>	<b>21,24</b>	<b>54,87</b>	<b>504,59</b>	<b>0,95</b>	<b>2,41</b>	<b>0,06</b>	<b>2,11</b>	<b>392,70</b>	<b>330,52</b>	<b>60,08</b>	<b>3,19</b>				
<b>Завтрак 2</b>																		
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,00	0,00	5,60	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70				
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>134,70</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,70</b>				
<b>Обед:</b>																		
	Салат из свежлы отварной	30	0,45	0,00	0,11	17,60	0,10	2,60	0,00	1,00	70,50	7,50	2,10	0,20				
32	Расоолыник ленинградский со сметаной (мясо кур)	170	3,51	7,01	14,22	147,31	0,12	1,20	0,95	0,17	31,26	96,40	28,49	1,74				
383	Быточек рыбный	50	9,41	8,05	7,63	142,36	0,18	1,93	0,01	0,10	145,48	206,59	36,17	1,60				
56	Картофельное пюре с маслом	110	1,30	7,90	12,60	141,23	0,10	1,38	0,03	0,13	53,62	84,64	29,56	1,15				
376	Компот из сухофруктов	160	0,39	0,02	22,90	100,60	0,00	2,00	5,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
	Хлеб пшеничный	25	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575</b>	<b>19,47</b>	<b>23,69</b>	<b>86,76</b>	<b>716,11</b>	<b>0,66</b>	<b>9,11</b>	<b>5,99</b>	<b>3,63</b>	<b>338,34</b>	<b>534,23</b>	<b>141,22</b>	<b>8,25</b>				
<b>Полдник:</b>																		
76	Макаронны отварные с маслом сливочным и сыром	110	6,90	4,20	39,65	214,32	0,12	0,01	0,03	0,02	72,31	62,64	13,43	11,51				
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>6,96</b>	<b>4,22</b>	<b>49,45</b>	<b>254,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>106,31</b>	<b>68,64</b>	<b>16,43</b>	<b>12,12</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,15</b>	<b>49,15</b>	<b>206,23</b>	<b>1539,02</b>	<b>1,73</b>	<b>17,63</b>	<b>6,08</b>	<b>6,27</b>	<b>972,05</b>	<b>969,39</b>	<b>229,73</b>	<b>24,26</b>				



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

сон: весна  
.дела: первая  
Возрастная категория: 1-3 лет  
День: 5-ый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>5 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Масло сливочное	5	0,04	4,88	0,07	50,29	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04				
69	Каша молочная рисовая, вязкая с маслом сливочным	150	8,00	6,60	24,00	218,00	0,16	0,80	0,00	2,00	305,10	368,25	53,10	1,73				
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,29	9,20	64,50	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>9,80</b>	<b>11,79</b>	<b>43,07</b>	<b>372,79</b>	<b>0,20</b>	<b>1,30</b>	<b>0,01</b>	<b>2,79</b>	<b>348,40</b>	<b>402,45</b>	<b>66,08</b>	<b>2,92</b>				
<b>Завтрак 2</b>																		
118	Кисель	160	0,00	0,00	15,23	69,32	0,45	2,00	0,54	0,50	27,00	66,00	8,10	0,00				
	Печенье (или пряники, или вафли)	30	2,40	3,30	24,20	130,00	0,00	0,60	0,00	0,20	111,00	21,00	8,00	0,01				
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>190</b>	<b>2,40</b>	<b>3,30</b>	<b>39,43</b>	<b>199,32</b>	<b>0,45</b>	<b>2,60</b>	<b>0,54</b>	<b>0,70</b>	<b>138,00</b>	<b>87,00</b>	<b>16,10</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед:</b>																		
36	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	30	0,75	2,40	4,01	49,00	0,02	2,60	0,55	0,07	24,40	17,98	9,85	0,33				
77	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	170	4,81	5,02	17,60	147,20	0,11	1,70	0,56	0,18	36,04	206,13	31,81	1,22				
276	Жаркое по-домашнему	150	9,50	19,60	27,60	299,50	0,01	0,10	0,10	0,79	136,55	109,63	54,23	0,90				
124	Компот из фруктов	160	0,00	0,00	24,12	94,75	0,00	2,05	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
	Хлеб пшеничный	25	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>565</b>	<b>19,47</b>	<b>27,73</b>	<b>102,63</b>	<b>757,46</b>	<b>0,30</b>	<b>6,45</b>	<b>1,21</b>	<b>3,27</b>	<b>234,47</b>	<b>472,84</b>	<b>140,79</b>	<b>6,01</b>				
<b>Полдник:</b>																		
135	Влины со стуженым молоком	100	10,38	10,74	49,83	337,67	1,10	0,16	0,01	0,80	74,44	145,60	24,60	1,04				
	Кефир (или ацидолакт)	150	4,99	0,63	8,20	88,00	0,00	4,06	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>15,37</b>	<b>11,37</b>	<b>58,03</b>	<b>425,67</b>	<b>1,10</b>	<b>4,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,91</b>	<b>80,52</b>	<b>148,90</b>	<b>26,70</b>	<b>1,33</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,04</b>	<b>54,19</b>	<b>243,16</b>	<b>1755,24</b>	<b>2,05</b>	<b>14,57</b>	<b>1,77</b>	<b>7,67</b>	<b>801,39</b>	<b>1111,19</b>	<b>249,67</b>	<b>10,27</b>				



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

сезон: весна  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 1-3 лет  
День: 7-ой

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К				
<b>7 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Масло сливочное	5	0,04	4,88	0,07	<b>50,29</b>	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04				
69	Суп молочный с крутой и маслом	200	6,95	11,55	31,30	<b>263,40</b>	0,21	1,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00				
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	<b>40,00</b>	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,32	10,43	<b>69,80</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>8,95</b>	<b>16,77</b>	<b>51,60</b>	<b>423,49</b>	<b>0,25</b>	<b>2,15</b>	<b>0,06</b>	<b>2,11</b>	<b>165,90</b>	<b>330,50</b>	<b>33,08</b>	<b>3,19</b>				
<b>Завтрак 2</b>																		
	Йогурт молочный с фруктами	100	5,22	4,50	4,50	<b>86,40</b>	0,70	1,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00				
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>86,40</b>	<b>0,70</b>	<b>1,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>226,80</b>	<b>0,02</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед:</b>																		
	Салат из отварной моркови с кукурузой	30	0,98	1,64	4,55	<b>51,28</b>	0,01	2,21	0,01	0,05	27,71	20,65	11,16	0,88				
57	Борщ с капустой и картофелем, сметаной (мясо кур)	170	6,20	5,23	14,50	<b>128,36</b>	0,06	2,79	0,56	0,18	152,84	171,90	25,84	2,62				
106	Тфтели	50	7,50	8,93	20,54	<b>158,93</b>	0,26	3,10	0,99	3,20	223,60	194,36	55,32	2,60				
76	Макаронны отварные с маслом сливочным	110	6,90	4,20	39,65	<b>214,32</b>	0,12	0,01	0,03	0,02	72,31	62,64	13,43	11,51				
124	Компот из фруктов	160	0,00	0,00	24,12	<b>94,75</b>	0,00	2,05	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
	Хлеб пшеничный	25	2,66	0,45	14,60	<b>97,30</b>	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,26	14,70	<b>69,71</b>	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575</b>	<b>25,99</b>	<b>20,71</b>	<b>132,66</b>	<b>814,65</b>	<b>0,61</b>	<b>10,16</b>	<b>1,59</b>	<b>5,68</b>	<b>513,94</b>	<b>588,65</b>	<b>150,65</b>	<b>21,17</b>				
<b>Полдник:</b>																		
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	8,60	19,60	4,30	<b>189,00</b>	0,08	0,30	0,18	1,33	167,96	271,60	18,60	1,60				
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	<b>40,00</b>	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,66</b>	<b>19,62</b>	<b>14,10</b>	<b>229,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,80</b>	<b>0,18</b>	<b>1,34</b>	<b>201,96</b>	<b>277,60</b>	<b>21,60</b>	<b>2,21</b>				
<b>Итого за день:</b>																		
			<b>48,82</b>	<b>61,60</b>	<b>202,86</b>	<b>1553,54</b>	<b>1,64</b>	<b>14,37</b>	<b>1,83</b>	<b>9,13</b>	<b>1108,60</b>	<b>1196,77</b>	<b>232,33</b>	<b>26,57</b>				



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дон: весна  
.деделя: вторая  
Возрастная категория: 1-3 лет  
День: 8-ой

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>8 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Масло сливочное	5	0,04	4,88	0,07	50,29	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
	Сыр твердых сортов	10	5,22	4,50	4,50	86,40	0,70	1,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00		
69	Каша молочная гречневая, вязкая с маслом сливочным	150	6,95	11,55	31,30	263,40	0,21	0,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00		
117	Какао с молоком	150	0,94	0,99	17,89	104,63	0,01	0,39	0,01	0,01	58,60	53,20	11,84	0,62		
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,29	9,20	64,50	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>14,85</b>	<b>22,21</b>	<b>62,96</b>	<b>569,22</b>	<b>0,96</b>	<b>2,30</b>	<b>0,07</b>	<b>2,11</b>	<b>417,30</b>	<b>377,72</b>	<b>68,92</b>	<b>3,20</b>		
<b>Завтрак 2</b>																
	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	4,50	86,40	0,70	4,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00		
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>86,40</b>	<b>0,70</b>	<b>4,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>226,80</b>	<b>0,02</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед:</b>																
	Огурец свежий	30	0,43	0,02	0,72	5,00	0,01	2,20	0,01	1,00	11,52	7,44	3,84	0,14		
77	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	4,81	5,02	17,60	147,20	0,11	1,79	0,56	0,18	36,04	206,13	31,81	1,22		
268	Рыба, тушеная с овощами	50	7,10	5,21	18,60	102,56	0,02	0,25	0,01	1,40	142,30	160,20	14,23	1,25		
56	Картофельное пюре с маслом	110	2,80	5,80	18,60	133,60	0,10	0,31	0,03	0,10	67,92	116,76	15,60	0,80		
118	Кисель	160	0,00	0,00	15,23	69,32	0,45	2,00	0,54	0,50	27,00	66,00	8,10	0,00		
	Хлеб пшеничный	25	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575</b>	<b>19,55</b>	<b>16,76</b>	<b>100,05</b>	<b>624,69</b>	<b>0,85</b>	<b>6,55</b>	<b>1,15</b>	<b>5,30</b>	<b>316,18</b>	<b>692,33</b>	<b>116,38</b>	<b>6,68</b>		
<b>Полдник:</b>																
79	Запеканка из творога со ступенкой	100	10,38	10,74	49,83	337,67	1,10	0,16	0,01	0,80	74,44	145,60	24,60	1,04		
392	Чай с сахаром	150	0,94	0,99	17,89	104,63	0,01	0,39	0,01	0,01	58,60	53,20	11,84	0,62		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>11,32</b>	<b>11,73</b>	<b>67,72</b>	<b>442,30</b>	<b>1,11</b>	<b>0,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,81</b>	<b>133,04</b>	<b>198,80</b>	<b>36,44</b>	<b>1,66</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,94</b>	<b>58,25</b>	<b>235,23</b>	<b>1722,61</b>	<b>3,62</b>	<b>13,66</b>	<b>1,24</b>	<b>8,22</b>	<b>1093,32</b>	<b>1268,87</b>	<b>248,74</b>	<b>11,54</b>		



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

ФОН: весна  
.делегия: вторая  
Возрастная категория: 1-3 лет  
День: 9-ый

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>9 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Масло сливочное	5	0,04	4,88	0,07	50,29	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04				
69	Каша вязкая молочная пшеница с маслом	150	6,95	11,55	31,30	263,40	0,21	1,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00				
125	Кофейный напиток с молоком	150	3,88	3,22	17,60	124,60	0,01	0,39	0,01	0,01	42,20	27,00	8,60	0,11				
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,29	9,20	64,50	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>12,57</b>	<b>19,94</b>	<b>58,17</b>	<b>502,79</b>	<b>0,26</b>	<b>2,04</b>	<b>0,07</b>	<b>2,11</b>	<b>174,10</b>	<b>351,50</b>	<b>38,68</b>	<b>2,69</b>				
<b>Завтрак 2</b>																		
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64,00	0,00	6,80	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70				
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>134,70</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,70</b>				
<b>Обед:</b>																		
	Винегрет овощной	30	0,75	2,40	4,01	49,00	0,02	4,60	0,55	0,07	24,40	17,98	9,85	0,33				
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	170	6,00	6,60	14,20	144,30	0,32	1,10	0,93	0,15	46,47	129,51	45,47	2,78				
93	Туляш	50	7,10	5,21	18,60	102,56	0,02	0,25	0,01	1,40	142,30	160,20	14,23	1,25				
65	Гречка отварная с маслом сливочным	110	2,92	3,76	31,21	204,56	0,04	0,01	0,02	0,01	23,62	82,30	28,12	0,70				
124	Компот из фруктов	160	0,00	0,00	24,12	94,75	0,00	2,05	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29				
	Хлеб пшеничный	25	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575</b>	<b>21,18</b>	<b>18,68</b>	<b>121,44</b>	<b>762,18</b>	<b>0,56</b>	<b>8,01</b>	<b>1,51</b>	<b>3,86</b>	<b>274,27</b>	<b>529,09</b>	<b>142,57</b>	<b>8,62</b>				
<b>Полдник:</b>																		
76	Макаронны отварные с сыром	110	6,90	4,20	39,65	214,32	0,12	0,01	0,03	0,02	72,31	62,64	13,43	11,51				
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>6,96</b>	<b>4,22</b>	<b>49,45</b>	<b>254,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>106,31</b>	<b>68,64</b>	<b>16,43</b>	<b>12,12</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,46</b>	<b>45,84</b>	<b>244,21</b>	<b>1583,29</b>	<b>0,94</b>	<b>17,36</b>	<b>1,61</b>	<b>6,50</b>	<b>689,38</b>	<b>985,23</b>	<b>209,68</b>	<b>24,13</b>				



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

ЭОН: весна  
 .неделя: вторая  
 Возрастная категория: 1-3 лет  
 День: 10-ый

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>10 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Масло сливочное	5	0,04	4,88	0,07	50,29	0,00	0,00	0,01	0,20	2,40	3,00	0,08	0,04		
	Сыр твёрдых сортов	10	5,22	4,50	4,50	86,40	0,70	0,26	0,00	0,00	226,80	0,02	27,00	0,00		
69	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150	6,95	11,55	31,30	263,40	0,21	0,65	0,05	1,32	122,60	296,30	20,10	2,00		
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,80	40,00	0,00	0,50	0,00	0,01	34,00	6,00	3,00	0,61		
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,29	9,20	64,50	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>13,97</b>	<b>21,24</b>	<b>54,87</b>	<b>504,59</b>	<b>0,95</b>	<b>1,41</b>	<b>0,06</b>	<b>2,11</b>	<b>392,70</b>	<b>330,52</b>	<b>60,08</b>	<b>3,19</b>		
<b>Завтрак 2</b>																
118	Кисель	160	0,00	0,00	15,23	69,32	0,45	2,00	0,54	0,50	27,00	66,00	8,10	0,00		
	Печенье (или пряники, или вафли)	30	2,40	3,30	24,20	130,00	0,00	0,60	0,00	0,20	111,00	21,00	8,00	0,01		
	<b>Итого за завтрак2:</b>	<b>30</b>	<b>2,40</b>	<b>3,30</b>	<b>39,43</b>	<b>199,32</b>	<b>0,45</b>	<b>2,60</b>	<b>0,54</b>	<b>0,70</b>	<b>138,00</b>	<b>87,00</b>	<b>16,10</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед:</b>																
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,45	0,00	0,11	17,60	0,10	2,60	0,00	1,00	70,50	7,50	2,10	0,20		
126	Щи из шавеля с яйцом и сметаной (мясо кур)	170	4,55	7,12	9,03	115,60	0,09	2,40	0,95	0,16	60,25	71,94	26,22	1,64		
276	Жаркое по-домашнему	150	9,50	19,60	27,60	299,50	0,01	0,10	0,10	0,79	136,55	109,63	54,23	0,90		
376	Компот из сухофруктов	160	0,39	0,02	22,90	100,60	0,00	0,50	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29		
	Хлеб пшеничный	25	2,66	0,45	14,60	97,30	0,04	0,00	0,00	0,58	6,90	25,20	9,90	0,54		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,75	0,26	14,70	69,71	0,12	0,00	0,00	1,54	24,50	110,60	32,90	2,73		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>565</b>	<b>19,30</b>	<b>27,45</b>	<b>88,94</b>	<b>700,31</b>	<b>0,36</b>	<b>5,60</b>	<b>1,05</b>	<b>4,18</b>	<b>304,78</b>	<b>328,17</b>	<b>127,45</b>	<b>6,30</b>		
<b>Полдник:</b>																
135	Блины со стуженым молоком	150	10,38	10,74	49,83	337,67	1,10	0,16	0,01	0,80	74,44	145,60	24,60	1,04		
	Кефир (или ацидолакт)	150	4,99	0,63	8,20	88,00	0,00	2,05	0,00	0,11	6,08	3,30	2,10	0,29		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>15,37</b>	<b>11,37</b>	<b>58,03</b>	<b>425,67</b>	<b>1,10</b>	<b>2,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,91</b>	<b>80,52</b>	<b>148,90</b>	<b>26,70</b>	<b>1,33</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,04</b>	<b>63,36</b>	<b>226,04</b>	<b>1760,57</b>	<b>2,41</b>	<b>9,82</b>	<b>1,12</b>	<b>7,40</b>	<b>889,00</b>	<b>828,59</b>	<b>222,23</b>	<b>10,83</b>		



## Средний показатель пищевых веществ и энергии в примерном двухнедельном рационе питания детей в дошкольных образовательных организациях Возраст 1-3 года.

	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Итого за 10дней:</b>	468,22	558,79	2207,42	16171,26	18,69	160,33	29,64	71,45	8541,34	11346,64	2262,50	164,56		
<b>Итого среднесуточная за 10дней:</b>	46,82	59,37	220,74	1655,11	1,87	16,03	2,96	7,14	889,25	1134,66	226,25	16,46		