

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
Моховский детский сад  
С.В.Пехтерева  
Приказ от 17.11.2020 № 71



**Примерное десятидневное меню**  
для питания детей от 1 до 7 лет  
посещающих  
МБДОУ «Моховский детский сад»  
с 12- часовым режимом функционирования

День: понедельник

Неделя: первая

| № | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |   |   | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |    |   | Минеральные вещества (мг) |    |
|---|-------------------------------|----------------|-------------|----------------------|---|---|---------------------|---------------|----|---|---------------------------|----|
|   |                               | С 1 до 3-х лет | С 3 - 7 лет | Б                    | Ж | У |                     | В1            | В2 | С | Са                        | Fe |

### Завтрак

|   |                            |            |            |              |             |              |               |             |             |             |             |             |
|---|----------------------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая | 150        | 180        | 5,82         | 3,62        | 30,0         | 175,87        | 0,24        | 0,09        | -           | 33,19       | 3,69        |
| 2 | Чай с лимоном              | 150        | 180        | 0,07         | 0,01        | 15,31        | 60,81         | -           | 0,02        | 0,25        | 12,68       | 2,1         |
| 3 | Хлеб с маслом, сыром       | 30/5/5     | 40/5/5     | 4,97         | 8,01        | 7,56         | 116,96        | 0,1         | 0,05        |             | 16,43       | 1,01        |
| 4 | Морковь отварная           | 20         | 20         | 0,78         | 0,06        | 4,32         | 19,59         | 0,03        | 0,03        | 3,00        | 30,0        | 0,42        |
|   | <b>Итого:</b>              | <b>360</b> | <b>430</b> | <b>11,64</b> | <b>11,7</b> | <b>57,19</b> | <b>373,23</b> | <b>0,37</b> | <b>0,19</b> | <b>3,25</b> | <b>92,3</b> | <b>7,64</b> |

### Второй завтрак

|   |     |     |     |   |   |      |      |   |   |   |   |   |
|---|-----|-----|-----|---|---|------|------|---|---|---|---|---|
| 1 | Сок | 100 | 100 | - | - | 10,0 | 90,0 | - | - | - | - | - |
|---|-----|-----|-----|---|---|------|------|---|---|---|---|---|

### Обед

|   |                                |            |            |              |              |              |               |             |             |              |               |             |
|---|--------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 | Суп с клецками                 | 150        | 180        | 3,75         | 3,29         | 16,84        | 111,94        | 0,06        | 0,11        | 11,53        | 24,94         | 0,91        |
| 2 | Печень говяжья по строгановски | 50         | 80         | 14,84        | 18,42        | 3,0          | 269,2         | 0,13        | 0,04        | 0,06         | 27,96         | 6,24        |
| 3 | Лапша отварная                 | 130        | 130        | 3,68         | 3,53         | 23,55        | 140,73        | 0,1         | 0,06        | 16,95        | 27,54         | 0,79        |
| 4 | Напиток из шиповника           | 150        | 180        | 0,68         | -            | 21,01        | 46,87         | 0,02        | 0,02        | 1,0          | 42,6          | 0,89        |
| 5 | Хлеб пшеничный                 | 30         | 50         | 3,16         | 1,32         | 23,92        | 94,85         | 0,1         | 0,05        |              | 16,43         | 1,01        |
|   | <b>Итого:</b>                  | <b>510</b> | <b>620</b> | <b>26,11</b> | <b>26,56</b> | <b>88,32</b> | <b>663,59</b> | <b>0,41</b> | <b>0,28</b> | <b>29,54</b> | <b>139,47</b> | <b>9,84</b> |

### Полдник

|   |               |            |            |            |             |              |              |             |             |             |              |             |
|---|---------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 1 | Пряник        | 30         | 30         | 3,3        | 14,7        | 32,6         | 108,72       | 0,02        | 0,01        | 8,0         | 4,0          | 0,25        |
| 2 | Молоко        | 150        | 150        | 5,6        | 4,6         | 9,4          | 106          | 0,06        | 0,26        | 4,0         | 242          | 0,2         |
| 3 | Фрукт         | 100        | 100        | -          | -           | 9,8          | 65,28        | -           | -           | 13,2        | 12,8         | 1,76        |
|   | <b>Итого:</b> | <b>280</b> | <b>280</b> | <b>8,9</b> | <b>19,3</b> | <b>41,38</b> | <b>280,0</b> | <b>0,08</b> | <b>0,37</b> | <b>25,2</b> | <b>258,8</b> | <b>2,21</b> |

### Ужин

|   |                                       |             |             |              |              |               |                |             |             |              |              |             |
|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 180         | 200         | 29,22        | 12,11        | 29,1          | 342,23         | 0,1         | 0,39        | 1,22         | 265,97       | 1,58        |
| 2 | Кофейный напиток с молоком            | 200         | 200         | 2,79         | 3,19         | 19,71         | 95,63          | 0,03        | 0,13        | 1,0          | 121,3        | 0,15        |
| 3 | Хлеб                                  | 20          | 50          | 3,16         | 1,32         | 23,92         | 28,68          | 0,1         | 0,05        |              | 16,43        | 1,01        |
|   | <b>Итого:</b>                         | <b>400</b>  | <b>450</b>  | <b>33,78</b> | <b>15,03</b> | <b>7037</b>   | <b>466,54</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,57</b> | <b>2,22</b>  | <b>403,7</b> | <b>2,74</b> |
|   | <b>ИТОГО</b>                          | <b>1650</b> | <b>1880</b> | <b>80,43</b> | <b>72,59</b> | <b>267,26</b> | <b>1873,36</b> | <b>1,11</b> | <b>0,89</b> | <b>79,26</b> | <b>691,7</b> | <b>17,1</b> |

День: вторник

Неделя: первая

| №                     | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |             |               | Минеральные вещества (мг) |              |
|-----------------------|-------------------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|
|                       |                               | С 1 до 3-х лет | С 3 - 7 лет | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2          | С             | Са                        | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Каша пшенная                  | 180            | 180         | 6,04                 | 7,27         | 34,29         | 227,16              | 0,28          | 0,15        | 1,0           | 134                       | 3,11         |
| 2                     | Чай с сахаром                 | 150            | 200         | 0,12                 | -            | 12,04         | 48,64               | 0,03          | 0,13        | 1,0           | 121,3                     | 0,15         |
| 3                     | Хлеб                          | 20             | 20          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 80,63               | 0,02          | 0,07        | 0,42          | 161                       | 0,25         |
|                       | <b>Итого:</b>                 | <b>350</b>     | <b>400</b>  | <b>9,32</b>          | <b>8,59</b>  | <b>70,25</b>  | <b>356,43</b>       | <b>0,33</b>   | <b>0,35</b> | <b>2,42</b>   | <b>416,3</b>              | <b>3,51</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Фрукт                         | 100            | 100         | 0,2                  | 1,5          | 21,8          | 90,0                | -             | -           | 13,2          | 12,8                      | 1,76         |
| <b>Обед</b>           |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Свекольник                    | 150            | 180         | 1,93                 | 6,34         | 10,05         | 104,16              | 0,12          | 0,11        | 22,28         | 33,23                     | 0,86         |
| 2                     | Гуляш из говядины             | 65             | 70          | 21,68                | 24,21        | 6,74          | 114,6               | 0,06          | 0,11        | -             | 7,01                      | 0,77         |
| 3                     | Картофельное пюре             | 100            | 130         | 2,13                 | 4,04         | 15,53         | 160,05              | 0,12          | 0,05        | 19,8          | 10,98                     | 0,9          |
| 4                     | Кисель                        | 150            | 180         | 1,36                 | -            | 29,02         | 116,19              | 0,6           | 0,7         | 30,0          | 25,2                      | 5,03         |
| 5                     | Хлеб пшеничный                | 30             | 50          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        |               | 16,43                     | 0,01         |
| 6                     | Пюре из моркови               | 20             | 40          | 1,85                 | 4,48         | 8,57          | 33,91               | 0,07          | 0,08        | 5,75          | 59,77                     | 1,39         |
|                       | <b>Итого:</b>                 | <b>515</b>     | <b>650</b>  | <b>32,11</b>         | <b>40,39</b> | <b>93,83</b>  | <b>623,76</b>       | <b>1,61</b>   | <b>1,1</b>  | <b>77,83</b>  | <b>152,62</b>             | <b>8,93</b>  |
| <b>Полдник</b>        |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Блинчики                      | 60             | 60          | 3,02                 | 2,12         | 19,68         | 177,32              | 0,17          | 0,3         | 1,64          | 215,96                    | 2,11         |
| 2                     | Сок                           | 150            | 200         | -                    | -            | 9,4           | 90,0                | -             | -           | -             | -                         | -            |
|                       | <b>Итого:</b>                 | <b>210</b>     | <b>260</b>  | <b>3,02</b>          | <b>2,12</b>  | <b>29,08</b>  | <b>267,32</b>       | <b>0,17</b>   | <b>0,3</b>  | <b>1,64</b>   | <b>215,96</b>             | <b>2,11</b>  |
| <b>Ужин</b>           |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Рагу из овощей                | 180            | 200         | 3,72                 | 14,87        | 22,57         | 238,99              | 0,16          | 0,08        | 42,49         | 91,91                     | 1,9          |
| 2                     | Коф. напиток с молоком        | 180            | 200         | 0,12                 | -            | 12,04         | 48,64               | -             | 0,02        | 0,25          | 12,68                     | 2,1          |
| 3                     | Хлеб пшеничный,масло,сыр      | 30/5/5         | 405/5       | 4,97                 | 8,01         | 7,56          | 110,05              | 0,1           | 0,05        |               | 16,43                     | 0,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                 | <b>400</b>     | <b>450</b>  | <b>10,09</b>         | <b>24,48</b> | <b>47,48</b>  | <b>444,67</b>       | <b>0,26</b>   | <b>0,15</b> | <b>42,74</b>  | <b>121,02</b>             | <b>4,01</b>  |
|                       | <b>ИТОГО</b>                  | <b>1575</b>    | <b>1860</b> | <b>54,74</b>         | <b>77,08</b> | <b>262,44</b> | <b>1782,18</b>      | <b>2,04</b>   | <b>1,9</b>  | <b>124,63</b> | <b>905,89</b>             | <b>18,56</b> |

День: среда

Неделя: первая

| №                     | Прием пищи, наименование блюд   | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|
|                       |                                 | С 1 до 3-х лет | С 3-7 лет   | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2           | С            | Ca                        | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |              |              |                           |              |
| 1                     | Пудинг творожный запеченный     | 150            | 200         | 24,26                | 8,31         | 39,75         | 330,81              | 0,13          | 0,334        | 0,95         | 268,59                    | 1,47         |
| 2                     | Чай с сахаром                   | 200            | 200         | 0,12                 | -            | 12,04         | 48,64               | 0,01          | 0,08         | 0,66         | 66,43                     | 1,73         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>350</b>     | <b>400</b>  | <b>24,38</b>         | <b>8,31</b>  | <b>51,79</b>  | <b>379,45</b>       | <b>0,14</b>   | <b>0,414</b> | <b>1,61</b>  | <b>335,02</b>             | <b>3,2</b>   |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |              |              |                           |              |
| 1                     | Сок                             | 100            | 100         | -                    | -            | 20,0          | 94,86               | -             | -            | 13,2         | 12,8                      | 1,76         |
| <b>Обед</b>           |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |              |              |                           |              |
| 1                     | Суп картофельный с лапшой       | 150            | 180         | 2,83                 | 2,86         | 21,76         | 124,09              | 0,28          | 0,12         | 11,53        | 38,63                     | 3,05         |
| 2                     | Котлета рыбная                  | 65             | 70          | 10,36                | 1,93         | 6,97          | 85,93               | 0,08          | 0,11         | 0,96         | 14,0                      | 2,01         |
| 3                     | Каша гречневая                  | 100            | 130         | 5,82                 | 3,62         | 30,0          | 175,87              | 0,15          | 0,09         | 25,42        | 41,31                     | 1,18         |
| 4                     | Компот из плодов                | 150            | 180         | 0,33                 | -            | 22,66         | 94,29               | 0,02          | 0,02         | 1,0          | 42,6                      | 0,89         |
| 5                     | Свекла тушеная в молочном соусе | 40             | 60          | 5,83                 | 9,63         | 24,85         | 89,0                | 0,03          | 0,06         | 9,64         | 59,06                     | 1,38         |
| 6                     | Хлеб пшеничный                  | 30             | 40          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05         |              | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>535</b>     | <b>660</b>  | <b>28,33</b>         | <b>19,36</b> | <b>130,16</b> | <b>664,03</b>       | <b>0,66</b>   | <b>0,45</b>  | <b>48,55</b> | <b>212,03</b>             | <b>9,52</b>  |
| <b>Полдник</b>        |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |              |              |                           |              |
| 1                     | Печенье                         | 40             | 40          | 3,3                  | 14,7         | 22,18         | 161,4               | 0,17          | 0,3          | 1,64         | 215,96                    | 2,11         |
| 2                     | Чай с лимоном                   | 150            | 150         | 0,07                 | 0,01         | 15,31         | 60,81               | 0,06          | 0,26         | 4,0          | 242                       | 0,2          |
| 3                     | Фрукт                           | 100            | 100         | -                    | -            | 9,8           | 62,37               | -             | -            | 13,2         | 12,8                      | 1,76         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>290</b>     | <b>290</b>  | <b>4,16</b>          | <b>7,03</b>  | <b>65,71</b>  | <b>284,58</b>       | <b>0,23</b>   | <b>0,56</b>  | <b>18,84</b> | <b>470,76</b>             | <b>4,07</b>  |
| <b>Ужин</b>           |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |              |              |                           |              |
| 1                     | Омлет натуральный               | 150            | 180         | 5,82                 | 9,02         | 1,52          | 221,08              | 0,04          | 0,21         | 0,25         | 53,35                     | 1,11         |
| 2                     | Кофейный напиток с молоком      | 180            | 200         | 1,4                  | 1,6          | 17,35         | 95,63               | 0,03          | 0,14         | 1,0          | 121,94                    | 0,51         |
| 3                     | Хлеб,масло,сыр                  | 40/5/5         | 40/5/5      | 4,97                 | 8,01         | 7,56          | 116,96              | 0,1           | 0,05         |              | 16,43                     | 1,01         |
| 4                     | Пюре из свеклы                  | 30             | 30          | 1,57                 | 3,74         | 10,84         | 40,66               | 0,07          | 0,08         | 5,75         | 59,77                     | 1,39         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>410</b>     | <b>460</b>  | <b>13,76</b>         | <b>22,37</b> | <b>37,27</b>  | <b>474,33</b>       | <b>0,24</b>   | <b>0,48</b>  | <b>7,0</b>   | <b>251,49</b>             | <b>4,02</b>  |
|                       | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>1685</b>    | <b>1910</b> | <b>70,63</b>         | <b>57,07</b> | <b>284,93</b> | <b>1897,25</b>      | <b>0,82</b>   | <b>1,7</b>   | <b>69,79</b> | <b>1090.2</b>             | <b>16,46</b> |

День: **четверг**

Неделя: **первая**

| №                     | Прием пищи, наименование блюд   | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
|                       |                                 | С 1 до 3-х лет | С 3 - 7 лет | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2          | С            | Са                        | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Каша манная молочная жидкая     | 150            | 150         | 6,2                  | 8,05         | 31,09         | 222,02              | 0,007         | 0,16        | 1,06         | 135,66                    | 1,03         |
| 2                     | Чай с лимоном                   | 150            | 200         | 0,07                 | 0,01         | 15,31         | 60,81               | -             | 0,02        | 3,45         | 15,88                     | 2,15         |
| 3                     | Хлеб пшеничный                  | 30             | 50          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        |              | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>330</b>     | <b>400</b>  | <b>9,43</b>          | <b>9,38</b>  | <b>70,32</b>  | <b>377,68</b>       | <b>0,107</b>  | <b>0,23</b> | <b>4,51</b>  | <b>167,97</b>             | <b>4,19</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Фрукт                           | 100            | 100         | 0,2                  | 1,5          | 21,8          | 94,42               | -             | -           | -            | -                         | -            |
| <b>Обед</b>           |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Рассольник со сметаной          | 150            | 180         | 5,03                 | 11,3         | 32,28         | 149,6               | 0,1           | 0,19        | 21,66        | 37,26                     | 2,31         |
| 2                     | Бигус с мясом                   | 150            | 200         | 14,8                 | 12,0         | 20,3          | 302,5               | 0,04          | 0,07        | 2,1          | 15,31                     | 1,54         |
| 3                     | Компот из сухофруктов           | 150            | 180         | 0,56                 | -            | 18,09         | 113,79              | 0,1           | 0,06        | 16,95        | 27,54                     | 0,79         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                  | 30             | 50          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        | -            | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>480</b>     | <b>610</b>  | <b>23,55</b>         | <b>24,62</b> | <b>94,59</b>  | <b>660,95</b>       | <b>0,34</b>   | <b>0,37</b> | <b>40,71</b> | <b>96,54</b>              | <b>5,65</b>  |
| <b>Полдник</b>        |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Корж молочный                   | 40             | 50          | 3,3                  | 14,7         | 22,18         | 193,26              | 0,02          | 0,01        | 8,0          | 4,0                       | 0,25         |
| 2                     | Сок                             | 180            | 200         | -                    | -            | 20            | 90                  | 0,06          | 0,26        | 4,0          | 242                       | 0,2          |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>220</b>     | <b>250</b>  | <b>3,3</b>           | <b>14,7</b>  | <b>42,18</b>  | <b>283,26</b>       | <b>0,08</b>   | <b>0,27</b> | <b>12,0</b>  | <b>246,0</b>              | <b>0,45</b>  |
| <b>Ужин</b>           |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Каша гречневая вязкая на молоке | 150            | 200         | 7,94                 | 8,21         | 35,12         | 246,17              | 0,04          | 0,21        | 0,25         | 53,35                     | 1,11         |
| 2                     | Кофейный напиток с молоком      | 200            | 200         | 1,4                  | 1,6          | 17,35         | 95,63               | 0,03          | 0,13        | 1,0          | 121,3                     | 0,15         |
| 3                     | Хлеб с маслом с сыром           | 30/5/10        | 40/5/10     | 4,97                 | 8,01         | 7,56          | 116,96              | 0,02          | 0,07        | 0,42         | 161                       | 0,25         |
| 4                     | Морковь отварная                | 20             | 20          | 0,78                 | 0,06         | 4,32          | 13,35               | 0,1           | 0,05        | -            | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>415</b>     | <b>475</b>  | <b>15,09</b>         | <b>17,88</b> | <b>64,35</b>  | <b>472,11</b>       | <b>0,19</b>   | <b>0,46</b> | <b>1,67</b>  | <b>352,08</b>             | <b>2,52</b>  |
|                       | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>1545</b>    | <b>1835</b> | <b>52,64</b>         | <b>68,08</b> | <b>254,01</b> | <b>1888,42</b>      | <b>1,01</b>   | <b>2,49</b> | <b>71,78</b> | <b>1134</b>               | <b>18,28</b> |

День: **пятница**

Неделя: **первая**

| №                     | Прием пищи, наименование блюд  | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
|                       |                                | С 1 до 3-х лет | С 3 - 7 лет | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2          | С            | Са                        | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |                                |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Каша геркулесовая              | 150            | 180         | 2,39                 | 4,34         | 13,75         | 103,62              | 0,09          | 0,24        | 1,75         | 215,95                    | 0,43         |
| 2                     | Коф. напиток со сгущ. молоком  | 150            | 200         | 2,01                 | 2,39         | 25,65         | 134,75              | 0,03          | 0,03        | 3,00         | 30,0                      | 0,42         |
| 3                     | Хлеб пшеничный с маслом сыром  | 40/5/5         | 40/5/5      | 4,97                 | 8,01         | 7,56          | 116,96              | 0,02          | 0,07        | 0,42         | 161                       | 0,25         |
|                       | <b>Итого:</b>                  | <b>350</b>     | <b>430</b>  | <b>9,37</b>          | <b>14,74</b> | <b>46,96</b>  | <b>355,33</b>       | <b>0,14</b>   | <b>0,34</b> | <b>5,17</b>  | <b>406,95</b>             | <b>1,1</b>   |
| <b>Второй завтрак</b> |                                |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Сок                            | 100            | 100         | -                    | -            | 10,0          | 90,0                | -             | -           | -            | -                         | -            |
| <b>Обед</b>           |                                |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Суп крестьянский с крупой      | 150            | 180         | 2,31                 | 7,74         | 15,43         | 140,59              | 0,14          | 0,12        | 26,56        | 45,73                     | 2,31         |
| 2                     | Запеканка картофельная с мясом | 150            | 150         | 4,96                 | 14,84        | 31,45         | 279,2               | 0,04          | 0,07        | 2,1          | 15,31                     | 1,54         |
| 3                     | Напиток из шиповника           | 150            | 200         | 0,68                 | -            | 21,01         | 46,87               | 0,02          | 0,02        | 1,0          | 42,6                      | 0,89         |
| 4                     | Пюре из свеклы                 | 30             | 50          | 1,57                 | 3,74         | 10,84         | 67,0                | 0,07          | 0,08        | 5,75         | 59,77                     | 1,39         |
| 5                     | Хлеб пшеничный                 | 30             | 50          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        |              | 16,43                     | 0,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                  | <b>510</b>     | <b>600</b>  | <b>12,68</b>         | <b>27,64</b> | <b>102,65</b> | <b>628,51</b>       | <b>0,37</b>   | <b>0,34</b> | <b>35,41</b> | <b>179,84</b>             | <b>6,14</b>  |
| <b>Полдник</b>        |                                |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Булочка «Малышка»              | 40             | 00          | 4,64                 | 3,89         | 28,9          | 111,36              | 0,05          | 0,03        | -            | 13,59                     | 1,15         |
| 2                     | Молоко                         | 150            | 150         | 5,6                  | 4,6          | 9,4           | 106                 | 0,06          | 0,26        | 4,0          | 242                       | 0,2          |
| 3                     | Фрукт                          | 100            | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 52,0                |               |             |              |                           |              |
|                       | <b>Итого:</b>                  | <b>290</b>     | <b>290</b>  | <b>10,64</b>         | <b>8,89</b>  | <b>48,1</b>   | <b>269,36</b>       | <b>0,11</b>   | <b>0,56</b> | <b>4,0</b>   | <b>255,59</b>             | <b>1,35</b>  |
| <b>Ужин</b>           |                                |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Каша «Дружба»                  | 150            | 200         | 6,55                 | 8,33         | 35,09         | 241,11              | 0,21          | 0,24        | 1,33         | 181,33                    | 2,12         |
| 2                     | Чай с молоком                  | 200            | 200         | 1,4                  | 1,6          | 17,34         | 95,63               | 0,03          | 0,13        | 1,0          | 121,3                     | 0,15         |
| 3                     | Хлеб пшеничный                 | 30             | 40          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        |              | 16,43                     | 1,01         |
| 4                     | Морковь отварная               | 20             | 30          | 0,78                 | 0,06         | 4,32          | 20,96               | 0,1           | 0,05        | -            | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                  | <b>400</b>     | <b>470</b>  | <b>11,89</b>         | <b>11,31</b> | <b>80,67</b>  | <b>452,55</b>       | <b>0,44</b>   | <b>0,91</b> | <b>2,33</b>  | <b>335,49</b>             | <b>4,29</b>  |
|                       | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>1650</b>    | <b>1890</b> | <b>44,58</b>         | <b>62,58</b> | <b>287,78</b> | <b>1795,75</b>      | <b>1,15</b>   | <b>1,64</b> | <b>50,58</b> | <b>1106,31</b>            | <b>13,81</b> |

День: понедельник

Неделя: вторая

| №                     | Прием пищи, наименование блюд         | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |
|-----------------------|---------------------------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
|                       |                                       | С 1 до 3-х лет | С 3 - 7 лет | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2          | С            | Са                        | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Лапша отварная с маслом               | 180            | 180         | 3,68                 | 3,53         | 23,55         | 140,73              | 0,06          | 0,03        | -            | 7,11                      | 0,42         |
| 2                     | Коф. напиток на сгущ. молоке          | 150            | 200         | 2,01                 | 2,39         | 25,65         | 134,75              | -             | 0,02        | 3,45         | 15,88                     | 2,15         |
| 3                     | Хлеб                                  | 30             | 40          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,02          | 0,07        | 0,42         | 161                       | 0,25         |
|                       | <b>Итого:</b>                         | <b>350</b>     | <b>400</b>  | <b>8,85</b>          | <b>7,24</b>  | <b>73,12</b>  | <b>370,33</b>       | <b>0,08</b>   | <b>0,12</b> | <b>3,87</b>  | <b>183,99</b>             | <b>2,82</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                       |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Фрукт                                 | 100            | 100         | 0,2                  | 1,5          | 9,8           | 84,62               | -             | -           | 13,2         | 12,8                      | 1,76         |
| <b>Обед</b>           |                                       |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Суп картофельный с рыбными консервами | 150            | 180         | 6,22                 | 8,31         | 21,28         | 162,21              | 0,12          | 0,05        | 16,5         | 16,6                      | 0,98         |
| 2                     | Жаркое по домашнему                   | 150            | 180         | 22,54                | 17,33        | 22,13         | 281,45              | 0,22          | 0,22        | 26,12        | 28,98                     | 4,19         |
| 3                     | Компот из плодов или ягод сушеных     | 150            | 200         | 0,33                 | -            | 22,66         | 94,29               | 0,02          | 0,04        | 0,8          | 32,3                      | 2,45         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                        | 30             | 40          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        |              | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                         | <b>480</b>     | <b>600</b>  | <b>32,25</b>         | <b>26,96</b> | <b>88,99</b>  | <b>632,8</b>        | <b>0,46</b>   | <b>0,36</b> | <b>43,42</b> | <b>94,31</b>              | <b>8,63</b>  |
| <b>Полдник</b>        |                                       |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Печенье                               | 40             | 50          | 3,3                  | 14,7         | 22,18         | 181,2               | 0,02          | 0,01        | 8,0          | 4,0                       | 0,25         |
| 2                     | Сок                                   | 160            | 200         | -                    | -            | 20,0          | 90,0                | 0,08          | 0,34        | 0,14         | 25,2                      | 0,2          |
|                       | <b>Итого:</b>                         | <b>200</b>     | <b>250</b>  | <b>3,3</b>           | <b>14,7</b>  | <b>42,18</b>  | <b>271,2</b>        | <b>0,1</b>    | <b>0,35</b> | <b>8,14</b>  | <b>29,2</b>               | <b>0,45</b>  |
| <b>Ужин</b>           |                                       |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 180            | 200         | 29,22                | 12,11        | 29,1          | 342,23              | 0,1           | 0,39        | 1,22         | 265,97                    | 1,58         |
| 2                     | Кофейный напиток с молоком            | 200            | 200         | 2,79                 | 3,19         | 19,71         | 95,63               | 0,03          | 0,13        | 1,0          | 121,3                     | 0,15         |
| 3                     | Морковь отварная                      | 20             | 50          | 0,78                 | 0,06         | 4,32          | 14,09               | 0,1           | 0,05        | -            | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                         | <b>400</b>     | <b>450</b>  | <b>31,4</b>          | <b>13,77</b> | <b>50,77</b>  | <b>451,95</b>       | <b>0,23</b>   | <b>0,57</b> | <b>2,22</b>  | <b>403,7</b>              | <b>2,74</b>  |
|                       | <b>ИТОГО:</b>                         | <b>1530</b>    | <b>1800</b> | <b>76,0</b>          | <b>64,17</b> | <b>264,86</b> | <b>1810,9</b>       | <b>1,12</b>   | <b>1,05</b> | <b>109,8</b> | <b>611,4</b>              | <b>20,99</b> |

День: вторник

Неделя: вторая

| №                     | Прием пищи, наименование блюд           | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |
|-----------------------|---|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
|                       |   | С 1 до 3-х лет | С 3 - 7 лет | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2          | С            | Са                        | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |   |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Суп молочный с вермишелью               | 150            | 200         | 6,98                 | 7,65         | 24,66         | 195,1               | 0,28          | 0,15        | 1,0          | 133,0                     | 3,11         |
| 2                     | Чай с сахаром                           | 150            | 200         | 0,12                 | -            | 12,04         | 48,64               | 0,01          | 0,08        | 0,66         | 66,43                     | 1,73         |
| 3                     | Хлеб с сыром                            | 40/10          | 40/10       | 4,97                 | 8,01         | 7,56          | 116,96              | 0,02          | 0,07        | 0,42         | 161                       | 0,25         |
|                       | <b>Итого:</b>                           | <b>350</b>     | <b>450</b>  | <b>12,07</b>         | <b>15,66</b> | <b>44,26</b>  | <b>360,7</b>        | <b>0,31</b>   | <b>0,3</b>  | <b>2,08</b>  | <b>360,43</b>             | <b>5,09</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Сок                                     | 100            | 100         | -                    | -            | 9,4           | 90,0                | -             | -           | -            | -                         | -            |
| <b>Обед</b>           |   |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Борщ из свежей капусты                  | 150            | 180         | 1,93                 | 6,34         | 10,05         | 104,16              | 0,05          | 0,07        | 20,54        | 54,74                     | 3,81         |
| 2                     | Рыба запеченная с картофелем по- русски | 150            | 180         | 20,85                | 13,48        | 33,76         | 315,75              | 0,24          | 0,24        | 23,61        | 26,67                     | 2,09         |
| 3                     | Кисель                                  | 150            | 200         | 1,36                 | -            | 29,02         | 116,19              | 0,6           | 0,7         | 30,0         | 25,2                      | 5,03         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                          | 30             | 40          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        | -            | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                           | <b>480</b>     | <b>600</b>  | <b>27,3</b>          | <b>21,14</b> | <b>96,75</b>  | <b>630,95</b>       | <b>0,99</b>   | <b>1,06</b> | <b>74,15</b> | <b>123,04</b>             | <b>11,94</b> |
| <b>Полдник</b>        |   |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Блинчики                                | 40             | 40          | 3,02                 | 2,12         | 19,68         | 112,41              | 0,07          | 0,07        | 0,05         | 17,16                     | 0,93         |
| 2                     | Молоко                                  | 150            | 150         | 6,0                  | 5,0          | 9,4           | 106                 | 0,06          | 0,26        | 4,0          | 242                       | 0,2          |
| 3                     | Фрукт                                   | 100            | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 52,0                | -             | -           | 13,2         | 12,8                      | 1,76         |
|                       | <b>Итого:</b>                           | <b>290</b>     | <b>290</b>  | <b>9,42</b>          | <b>7,52</b>  | <b>38,88</b>  | <b>270,41</b>       | <b>0,13</b>   | <b>0,33</b> | <b>17,25</b> | <b>271,96</b>             | <b>2,89</b>  |
| <b>Ужин</b>           |   |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Омлет натуральный                       | 180            | 200         | 5,82                 | 9,02         | 1,52          | 221,08              | 0,07          | 0,24        | 1,75         | 216,67                    | 0,58         |
| 2                     | Коф. напиток на сгущ. молоке            | 180            | 200         | 2,01                 | 2,39         | 25,65         | 134,75              | 0,03          | 0,14        | 1,0          | 121,94                    | 0,51         |
| 3                     | Хлеб пшеничный                          | 40             | 50          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        |              | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                           | <b>400</b>     | <b>450</b>  | <b>10,99</b>         | <b>12,73</b> | <b>51,09</b>  | <b>450,68</b>       | <b>0,2</b>    | <b>0,43</b> | <b>2,75</b>  | <b>354,95</b>             | <b>2,1</b>   |
|                       | <b>ИТОГО:</b>                           | <b>1590</b>    | <b>1890</b> | <b>59,78</b>         | <b>57,05</b> | <b>240,38</b> | <b>1802,74</b>      | <b>1,02</b>   | <b>1,18</b> | <b>46,7</b>  | <b>747,01</b>             | <b>15,41</b> |



День: среда

Неделя: вторая

| №                     | Прием пищи, наименование блюд     | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |              |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|
|                       |                                   | С 1 до 3-х лет | С 3 - 7 лет | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2           | С             | Са                        | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |                |             |                      |              |               |                     |               |              |               |                           |              |
| 1                     | Каша кукурузная                   | 150            | 200         | 7,44                 | 8,07         | 35,28         | 243,92              | 0,11          | 0,13         | 1,02          | 131,17                    | 1,35         |
| 2                     | Чай с сахаром                     | 150            | 180         | 0,12                 | -            | 12,04         | 48,64               | -             | 0,02         | 3,45          | 15,88                     | 2,15         |
| 3                     | Хлеб                              | 30             | 30          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 64,66               | 0,02          | 0,07         | 0,42          | 161                       | 0,25         |
|                       | <b>Итого:</b>                     | <b>330</b>     | <b>410</b>  | <b>10,72</b>         | <b>9,39</b>  | <b>71,24</b>  | <b>357,22</b>       | <b>0,13</b>   | <b>0,22</b>  | <b>4,89</b>   | <b>308,05</b>             | <b>3,75</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                   |                |             |                      |              |               |                     |               |              |               |                           |              |
| 1                     | Фрукт                             | 100            | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 89,0                | -             | -            | 13,2          | 12,8                      | 1,76         |
| <b>Обед</b>           |                                   |                |             |                      |              |               |                     |               |              |               |                           |              |
| 1                     | Суп гороховый                     | 150            | 180         | 2,34                 | 3,89         | 13,61         | 98,79               | 0,14          | 0,11         | 16,53         | 25,45                     | 0,99         |
| 2                     | Котлета из говядины               | 50             | 60          | 10,38                | 11,72        | 5,74          | 176,75              | 0,09          | 0,27         | 33,0          | 32,62                     | 4,57         |
| 3                     | Картофельное пюре                 | 100            | 130         | 3,19                 | 6,06         | 23,29         | 160,45              | 0,07          | 0,08         | 5,75          | 59,77                     | 1,39         |
| 4                     | Компот из плодов или ягод сушеных | 150            | 180         | 0,33                 | -            | 22,66         | 94,29               | 0,02          | 0,04         | 0,8           | 32,3                      | 2,45         |
| 5                     | Хлеб пшеничный                    | 40             | 50          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05         |               | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                     | <b>490</b>     | <b>600</b>  | <b>19,4</b>          | <b>22,99</b> | <b>89,32</b>  | <b>625,13</b>       | <b>0,42</b>   | <b>0,55</b>  | <b>56,08</b>  | <b>166,57</b>             | <b>10,41</b> |
| <b>Полдник</b>        |                                   |                |             |                      |              |               |                     |               |              |               |                           |              |
| 1                     | Булочка «Российская»              | 50             | 70          | 4,25                 | 2,9          | 39,2          | 200,41              | 0,17          | 0,3          | 1,64          | 215,96                    | 2,11         |
| 2                     | Сок                               | 150            | 180         | -                    | -            | 9,4           | 67,5                | 0,06          | 0,26         | 4,0           | 242                       | 0,2          |
|                       | <b>Итого:</b>                     | <b>200</b>     | <b>250</b>  | <b>4,25</b>          | <b>2,9</b>   | <b>48,6</b>   | <b>267,91</b>       | <b>0,23</b>   | <b>0,56</b>  | <b>5,64</b>   | <b>457,96</b>             | <b>2,31</b>  |
| <b>Ужин</b>           |                                   |                |             |                      |              |               |                     |               |              |               |                           |              |
| 1                     | Пудинг творожный запеченный       | 150            | 200         | 24,26                | 8,31         | 39,75         | 330,81              | 0,13          | 0,334        | 0,95          | 268,59                    | 1,47         |
| 2                     | Кофейный напиток с молоком        | 200            | 200         | 1,4                  | 1,6          | 17,35         | 95,63               | 0,01          | 0,08         | 0,66          | 66,43                     | 1,73         |
| 3                     | Морковь отварная                  | 50             | 50          | 0,78                 | 0,06         | 4,32          | 20,4                | 0,1           | 0,05         |               | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                     | <b>400</b>     | <b>450</b>  | <b>26,44</b>         | <b>9,97</b>  | <b>51,42</b>  | <b>446,84</b>       | <b>0,24</b>   | <b>0,464</b> | <b>1,61</b>   | <b>351,45</b>             | <b>4,21</b>  |
|                       | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1520</b>    | <b>1810</b> | <b>61,21</b>         | <b>45,65</b> | <b>280,38</b> | <b>1781,1</b>       | <b>0,85</b>   | <b>2,34</b>  | <b>102,43</b> | <b>1030,7</b>             | <b>17,6</b>  |

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

| №                     | Прием пищи, наименование блюд   | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
|                       |                                 | С 1 до 3-х лет | С 3 - 7 лет | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2          | С            | Са                        | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Каша манная                     | 150            | 180         | 6,2                  | 8,05         | 31,09         | 222,02              | 0,1           | 0,02        | -            | 12,32                     | 1,73         |
| 2                     | Хлеб пшеничный                  | 30             | 40          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,10          | 0,12        | 0,43         | 178,43                    | 1,03         |
| 3                     | Чай с лимоном                   | 170            | 200         | 0,07                 | 0,01         | 15,31         | 60,81               | -             | 0,02        | 3,45         | 15,88                     | 2,15         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>350</b>     | <b>420</b>  | <b>9,43</b>          | <b>9,38</b>  | <b>70,32</b>  | <b>377,68</b>       | <b>0,2</b>    | <b>0,16</b> | <b>3,88</b>  | <b>206,63</b>             | <b>4,91</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Сок                             | 100            | 100         | -                    | -            | 20,0          | 94,42               | -             | -           | 13,2         | 12,8                      | 1,76         |
| <b>Обед</b>           |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Щи со свежей капустой           | 150            | 200         | 1,86                 | 6,15         | 6,33          | 87,6                | 0,11          | 0,12        | 17,44        | 54,26                     | 2,72         |
| 2                     | Курица тушеная в томатном соусе | 50             | 50          | 17,2                 | 20,81        | 2,72          | 223,97              | 0,13          | 0,29        | 3,66         | 33,95                     | 3,18         |
| 3                     | Лапша отварная                  | 110            | 150         | 3,68                 | 3,53         | 23,55         | 140,73              | 0,06          | 0,03        | -            | 7,11                      | 0,42         |
| 4                     | Компот из сухофруктов           | 150            | 200         | 0,56                 | -            | 27,89         | 113,79              | 0,03          | 0,17        | 240,0        | 13,5                      | 5,65         |
| 5                     | Хлеб пшеничный                  | 30             | 40          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        |              | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>490</b>     | <b>650</b>  | <b>26,46</b>         | <b>31,81</b> | <b>84,41</b>  | <b>660,94</b>       | <b>0,43</b>   | <b>0,66</b> | <b>261,1</b> | <b>125,25</b>             | <b>12,98</b> |
| <b>Полдник</b>        |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Пирог с повидлом                | 40             | 40          | 3,75                 | 1,55         | 2,55          | 125,26              | 0,02          | 0,01        | 8,0          | 4,0                       | 0,25         |
| 2                     | Молоко                          | 150            | 200         | 6,0                  | 5,0          | 9,4           | 106                 | 0,06          | 0,26        | 4,0          | 242                       | 0,2          |
| 3                     | Фрукт                           | 100            | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 52,0                | -             | -           | 13,2         | 12,8                      | 1,76         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>290</b>     | <b>290</b>  | <b>10,15</b>         | <b>6,95</b>  | <b>21,75</b>  | <b>283,26</b>       | <b>0,08</b>   | <b>0,36</b> | <b>25,2</b>  | <b>258,8</b>              | <b>22,1</b>  |
| <b>Ужин</b>           |                                 |                |             |                      |              |               |                     |               |             |              |                           |              |
| 1                     | Овощи тушеные в молочном соусе  | 180            | 200         | 4,76                 | 10,13        | 16,1          | 223,35              | 0,07          | 0,16        | 1,06         | 135,66                    | 1,03         |
| 2                     | Какао с молоком                 | 180            | 200         | 3,77                 | 3,93         | 25,95         | 153,92              | 0,03          | 0,13        | 1,0          | 121,3                     | 0,15         |
| 3                     | Хлеб пшеничный                  | 40             | 50          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        | -            | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>400</b>     | <b>450</b>  | <b>11,69</b>         | <b>17,22</b> | <b>65,97</b>  | <b>472,12</b>       | <b>0,2</b>    | <b>0,34</b> | <b>2,06</b>  | <b>273,39</b>             | <b>2,19</b>  |
|                       | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>1630</b>    | <b>1910</b> | <b>57,73</b>         | <b>65,0</b>  | <b>242,45</b> | <b>1888,42</b>      | <b>0,89</b>   | <b>1,25</b> | <b>93,19</b> | <b>150,46</b>             | <b>20,67</b> |

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

| №                     | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции   |             | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) |             |               | Минеральные вещества (мг) |              |
|-----------------------|-------------------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|
|                       |                               | С 1 до 3-х лет | С 3 - 7 лет | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2          | С             | Са                        | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Каша рисовая молочная         | 150            | 170         | 5,12                 | 6,62         | 32,61         | 210,13              | 0,05          | 0,15        | 1,07          | 137,69                    | 0,87         |
| 2                     | Чай с сахаром                 | 150            | 180         | 0,12                 | -            | 12,04         | 48,64               | 0,03          | 0,14        | 1,0           | 121,94                    | 0,51         |
| 3                     | Хлеб пшеничный                | 50             | 50          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        |               | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                 | <b>350</b>     | <b>400</b>  | <b>8,4</b>           | <b>7,94</b>  | <b>68,57</b>  | <b>353,62</b>       | <b>0,18</b>   | <b>0,34</b> | <b>2,07</b>   | <b>276,06</b>             | <b>2,39</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Фрукт                         | 100            | 100         | 0,2                  | 1,5          | 21,8          | 93,4                | -             | -           | 13,2          | 12,8                      | 1,76         |
| <b>Обед</b>           |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Суп из овощей                 | 150            | 180         | 1,93                 | 5,86         | 12,59         | 119,14              | 0,1           | 0,12        | 42,28         | 63,01                     | 2,44         |
| 2                     | Бефстроганов из говядины      | 50             | 70          | 14,48                | 16,14        | 2,56          | 232,94              | 0,09          | 0,16        | 4,26          | 18,85                     | 3,31         |
| 3                     | Картофельное пюре             | 110            | 140         | 2,13                 | 4,4          | 15,53         | 160,05              | 0,24          | 0,09        | -             | 33,19                     | 3,69         |
| 4                     | Напиток из шиповника          | 150            | 180         | 0,68                 | -            | 21,01         | 46,87               | 0,02          | 0,02        | 1,0           | 42,6                      | 0,89         |
| 5                     | Хлеб пшеничный                | 30             | 40          | 3,16                 | 1,32         | 23,92         | 94,85               | 0,1           | 0,05        |               | 16,43                     | 1,01         |
|                       | <b>Итого:</b>                 | <b>490</b>     | <b>610</b>  | <b>22,38</b>         | <b>27,72</b> | <b>75,61</b>  | <b>653,85</b>       | <b>0,55</b>   | <b>0,44</b> | <b>47,54</b>  | <b>174,08</b>             | <b>11,34</b> |
| <b>Полдник</b>        |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Вафли                         | 50             | 50          | 5,5                  | 6,7          | 23,0          | 190,22              | 0,07          | 0,07        | 0,05          | 17,16                     | 0,93         |
| 2                     | Сок                           | 150            | 200         | -                    | -            | 10,0          | 90,0                | 0,06          | 0,26        | 4,0           | 242                       | 0,2          |
|                       | <b>Итого:</b>                 | <b>200</b>     | <b>250</b>  | <b>5,5</b>           | <b>6,7</b>   | <b>33,0</b>   | <b>280,22</b>       | <b>0,13</b>   | <b>0,33</b> | <b>4,05</b>   | <b>270,5</b>              | <b>11,3</b>  |
| <b>Ужин</b>           |                               |                |             |                      |              |               |                     |               |             |               |                           |              |
| 1                     | Суп молочный с крупой         | 150            | 180         | 6,18                 | 7,58         | 23,28         | 185,68              | 0,09          | 0,24        | 1,75          | 215,95                    | 0,43         |
| 2                     | Коф. напиток на сгущ. молоке  | 150            | 180         | 2,01                 | 2,39         | 26,65         | 134,75              | 0,03          | 0,13        | 1,0           | 121,3                     | 0,15         |
| 3                     | Хлеб,масло,сыр                | 40/5/10        | 40/5/10     | 4,97                 | 8,01         | 7,56          | 116,96              | 0,1           | 0,05        |               | 16,43                     | 1,01         |
| 4                     | Пюре свекольное               | 45             | 35          | 1,57                 | 3,74         | 10,84         | 66,08               | 0,07          | 0,08        | 5,75          | 59,77                     | 1,39         |
|                       | <b>Итого:</b>                 | <b>400</b>     | <b>450</b>  | <b>14,73</b>         | <b>21,72</b> | <b>67,33</b>  | <b>503,47</b>       | <b>0,29</b>   | <b>0,5</b>  | <b>8,5</b>    | <b>413,45</b>             | <b>2,98</b>  |
|                       | <b>ИТОГО:</b>                 | <b>1540</b>    | <b>1810</b> | <b>51,21</b>         | <b>64,08</b> | <b>266,31</b> | <b>1868,17</b>      | <b>0,97</b>   | <b>1,0</b>  | <b>745,28</b> | <b>764,02</b>             | <b>17,39</b> |

