



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующий МДОБУ №6 «Малыш» г. Соль-Илецка**

**Е.С.Харитонов.**

**Примерное десятидневное меню для детей раннего возраста с 12-часовым пребыванием в детском саду**

**4.1 Первая неделя**

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 1-3 года Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>1</b>	<b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная	150	5,23	7,8	18,757	166,78	138	1,13	0,08	0,17	0,18
<b>2</b>	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
<b>3</b>	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0
<b>15</b>	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>371,38</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
<b>4</b>	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
<b>5</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	0,89	2,36	4,4	42,4	11,9	0,37	0,04	0,03	7
<b>6</b>	Рассольник вегетарианский со сметаной	200	3,4	1,9	12,2	94,7	42,6	0,88	0,1	0,08	7,3
<b>7</b>	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	7	1,4	0,04	0,07	0,5
<b>90</b>	Рагу овощное	120	3,0	4,1	11,6	101,0	77,1	0,85	0,07	0,09	6,7
<b>9</b>	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
<b>15a</b>	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>519</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>84</b>	Сдоба обыкновенная	60	3,88	2,36	26,15	141	11	0,69	0,07	0,04	0
<b>11</b>	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>225,8</b>					
	<b>Ужин</b>										
<b>13</b>	Винегрет овощной	120	0,82	3,1	5,1	56,9	13,9	0,51	0,03	0,02	6,2
<b>14</b>	Кисель	150	0,67	-	21,4	89,7	24,4	0,5	0,01	0,03	0,4
<b>15</b>	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>229,2</b>					
	<b>Всего, за день</b>		57,5	40,4	186,5	<b>1391,38</b>	674,9	12,6	1,0	0,88	49,8



День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 1-3 года											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
16	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	120	4,0	6,6	13,6	129,8	114,5	0,54	0,06	0,12	0,54
17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
15	Бутерброд с маслом	28	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	0,2	0,02	0,01	0
47	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>329,67</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Фрукты	80	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>44,0</b>					
	<b>Обед</b>										
18	Винегрет овощной	45	0,61	2,8	3,8	42,7	104,4	0,38	0,02	0,02	4,6
19	Суп крестьянский со сметаной	180	1,8	2,38	9,88	79,87	20	0,7	0,01	0,02	5,1
41	Жаркое по-домашнему	170	20,08	5,33	18,5	205	24	3,05	0,17	0,26	7,26
9	Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
15a	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>764,64</b>					
	<b>Полдник</b>										
105	Каша ячневая молочная	150	5,15	6,03	19,44	160,54	200	0,3	0,004	0	0
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>332,14</b>					
	<b>Ужин</b>										
	Пряник(печенье)	30	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0
25	Чай сладкий	150	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>199,3</b>					
	<b>Всего, за день</b>		57,3	49,4	193,4	<b>1669,75</b>	761,3	13,4	0,73	0,97	31,3



	<b>День: среда</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: весенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 1-3 года</b>										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>26</b>	<b>Завтрак</b> Каша манная молочная	150	4,36	9,46	20,11	166	136	0,3	0,03	0,15	0,67
<b>2</b>	Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,003	0,004	4,5
<b>15</b>	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>288,4</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
<b>4</b>	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
<b>27</b>	Салат из свеклы	45	0,5	2,32	5,1	43,5	13,1	0,68	0	0,01	4,2
<b>38</b>	Суп гороховый вегетарианский	200	5,7	0,48	16,1	101,9	47,8	2,1	0,2	0,06	4,3
<b>69</b>	Плов рисовый с птицей	180	7,4	4,58	21,04	152,73	8	0,3	0,03	0,05	0
<b>31</b>	Кисель	150	0,17	-	26,5	106,6	9,0	0,51	0	0	0,1
<b>15a</b>	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>472,33</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>32</b>	Ватрушка с творогом(повидлом)	60	7,3	7,6	23,2	201,1	47,5	0,64	0,06	0,11	0,04
<b>33</b>	Молоко кипяченое	150	5,5	4,9	9,1	102,0	227,5	0,19	0,07	0,3	2,5
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>347,1</b>					
	<b>Ужин</b>										
<b>105</b>	Каша ячневая молочная	150	5,15	6,03	19,44	160,54	200	0,3	0,04	0	0
<b>11</b>	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	0,1	0,24	8,7
<b>15</b>	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>363</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>49,9</b>	<b>45,5</b>	<b>198,2</b>	<b>1516,83</b>	<b>648,5</b>	<b>14,2</b>	<b>0,79</b>	<b>0,98</b>	<b>54,4</b>



<b>День: четверг</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Возрастная категория: 1-3 года</b>											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
37	Каша гречневая молочная жидкая	120	4,2	6,2	15,0	133,4	110,7	0,9	0,06	0,13	0,54
17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
38	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,001	0,01	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>352,0</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
39	Салат витаминный с растительным маслом <sup>1</sup>	45	0,5	3,2	3,5	45,4	18,6	0,45	0,01	0,02	8,6
40	Суп картофельный с клёцками	150	1,25	2,01	7,28	53,35	14,08	0,49	0,05	0,03	3,45
54	Рыба, запеченная с овощами	70	7,18	4,31	2,38	77	73,8	0,32	0,03	0,05	0,14
21	Пюре картофельное	150	2,45	3,8	16,4	109,8	29,6	0,8	0,11	0,09	14,5
42	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,12	18,28	73,2	18	0,7	0,002	0,004	0,21
15а	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>426,35</b>					
	<b>Полдник</b>										
99	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	139	0,5	0,07	0,15	0,68
11	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,003	0,004	4,5
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>291,1</b>					
	<b>Ужин</b>										
30	Капуста тушенная	120	2,5	5,4	5,6	95,7	71,2	1	0,04	0,05	13,6
25	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>222,1</b>					
	<b>Всего, за день</b>		63,7	47,2	185,5	<b>1337,55</b>	788,6	14,5	0,7	1,85	44,3



	<b>День: пятница</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: весенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 1-3 года</b>										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
46	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	121,2	0,38	0,06	0,15	0,68
2	Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,003	0,004	4,5
15	Бутерброд с маслом	28	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	0,2	0,02	0,01	0
47	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>278,57</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>44,0</b>					
	<b>Обед</b>										
48	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом <sup>1</sup>	45	0,57	3,2	8,8	65,3	22,9	0,43	0,03	0,03	2,5
29	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,4	1,1	5,6	58,1	51,1	0,99	0,06	0,05	7,11
	Курник	190	3,6	7,38	6,64	113,4	78	2	0,06	0,08	24,5
52	Кисель	150	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4
15a	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>387,5</b>					
	<b>Полдник</b>										
53	Пряник (печенье)	40	0,6	4,6	9,4	81,4	1,1	0,08	0	0	0
11	Кисломолочный продукт (Молоко)	150/150	4,35/54,58	3,75/4,08	6,3/7,58	76,0/85	186,0/189,6	0,15/0,16	0,03/0,06	0,2/0,24	0,45/2,05
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>157,4</b>					
	<b>Ужин</b>										
56	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,4	109,8	29,6	0,8	0,11	0,09	14,5
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>282,4</b>					
	<b>Всего, за день</b>		53,0	40,3	193,7	<b>1,149,87</b>	762,6	11,3	0,78	1,0	46,1



<p style="text-align: center;"> <b>День: понедельник</b>  <b>Неделя: вторая</b>  <b>Возрастная категория: 1-3 года</b> </p>											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
22	Каша рисовая вязкая с изюмом	125	1,84	0,27	23,3	103,2	2,82	0,28	0,02	0	0
9	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,01	0,49
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>348,1</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
62	Винегрет овощной	45	0,61	2,8	3,8	42,7	10,4	0,38	0,02	0,02	4,6
59	Борщ с картофелем	200	1,6	4,0	11,3	87,8	29,3	1,0	0,06	0,04	7,0
60	Плов перловый	250	16,59	4,6	14,6	147,1	14,48	1,33	0,06	0,06	0,41
42	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	10,9	0,7	0	0	1,3
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>497,0</b>					
	<b>Полдник</b>										
61	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0
11	Молоко	150	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>261,0</b>					
	<b>Ужин</b>										
37	Каша гречневая с молоком	120	4,2	6,2	15	133,4	110,7	0,9	0,06	0,13	0,54
15,	Хлеб	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
33	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>355,6</b>					
	<b>Всего, за день</b>		58,7	43,0	217,6	<b>1507,7</b>	717,6	13,6	0,8	1,07	32,0



	<b>День: вторник</b> <b>Неделя: вторая</b> <b>Сезон: весённо-зимний</b> <b>Возрастная категория: 1-3 года</b>											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
	<b>Завтрак</b>											
9	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	139	0,5	0,07	0,15	0,68	
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0	
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>373,3</b>						
	<b>2-й завтрак</b>											
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>						
	<b>Обед</b>											
5	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	45	0,89	3,2	2,21	40,9	20,9	0,37	0,04	0,03	11,6	
103	Суп лапша по-домашнему	150	1,25	2,01	7,28	53,35	14,08	0,49	0,05	0,03	3,45	
7	Гуляш из отварного мяса	70	9,2	7	1,9	103,2	13,3	1,24	0,02	0,06	0,25	
67	Гречка отварная	120	6,84	2,89	16,47	108,2	11	1,8	0,08	0,04	0	
52	Кисель	150	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4	
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>576,3</b>						
	<b>Полдник</b>											
19	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	136	0,3	0,03	0,15	0,67	
2	Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,003	0,004	4,5	
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0	
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>220,7</b>						
	<b>Ужин</b>											
75	Омлет	60	4,71	5,44	1,92	75	60	0,8	0,02	0,18	0,13	
52	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4	
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0	
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>293,9</b>						
	<b>Всего, за день</b>		<b>48,4</b>	<b>49,2</b>	<b>188,7</b>	<b>1401,8</b>	<b>683,6</b>	<b>9,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,91</b>	<b>34,1</b>	



	<b>День: среда</b> <b>Неделя: вторая</b> <b>Сезон: весенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 1-3 года</b>										
№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
72	Каша ячневая молочная	160	3,3	4,06	26,13	154,0	28,2	0,62	0,06	0,03	0
17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>306,6</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
73	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,2	15,8	0,6	0	0,02	4,3
74	Суп рисовый	200	1,4	3,9	6,8	67,8	34,7	0,64	0,05	0,04	14,8
54	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	7,18	4,31	2,38	77	73,8	0,32	0,03	0,05	0,14
8	Рагу из овощей	125	1,5	7,4	8,9	108,8	22,5	0,64	0,06	0,05	6,3
25	Чай сладкий	150	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
15a	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>420,9</b>					
	<b>Полдник</b>										
44	Запеканка творожная	100	14,1	9,7	11,9	193,5	164	0,61	0,06	0,26	0,56
17	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	0,1	0,24	8,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>196,3</b>					
	<b>Ужин</b>										
70	Овощи отварные с маслом	120	1,57	3,1	6,2	59,2	31,6	0,76	0,06	0,08	4,4
25	Чай сладкий	150	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>370,5</b>					
	<b>Всего, за день</b>		51,0	47,5	173,5	<b>1341,5</b>	826,4	11,3	0,6	1,13	43,4



<b>День: четверг</b> <b>Неделя: вторая</b> <b>Сезон: весенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 1-3 года</b>										
<b>Прием пищи,</b> <b>наименование блюда</b>	<b>Масса порции (г)</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ценн. (ккал)</b>	<b>Минеральные в-ва, мг</b>		<b>Витамины мг</b>		
		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	9	0,5	0,07	0,15	0,67
Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
Бутерброд с маслом слив.	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>315,6</b>					
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
<b>Обед</b>										
Салат из репчатого лука <sup>1</sup>	45	0,6	2,8	3,5	41,4	13,2	0,34	0,02	0	4,3
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,7	1,9	10,2	72,8	48,2	1,04	0,10	0,08	9,9
Бефстроганов	60	10,04	9,5	2,55	135,5	23	1,3	2,45	0,07	0,29
Макаронные отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	5	0,7	0,05	0,02	0
Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>527,7</b> <b><sup>1</sup>(523,9)</b>					
<b>Полдник</b>										
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
Омлет	60	4,71	5,44	1,92	75	60	0,8	0,02	0,18	0,13
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>217,0</b>					
<b>Ужин</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	121,2	0,38	0,06	0,15	0,68
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	0,1	0,24	8,7
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>360,4</b>					
<b>Всего, за день</b>		<b>53,6</b>	<b>35,6</b>	<b>231,8</b>	<b>1466,7</b>	<b>655,2</b>	<b>14,4</b>	<b>0,67</b>	<b>0,94</b>	<b>54,5,</b>



День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 1-3 года										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>										
Каша дружба молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	0	0	0	0	1,95
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	0,1	0,24	8,7
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>389,05</b>					
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
<b>Обед</b>										
Салат из моркови с изюмом с растит.маслом	45	0,7	2,33	8,8	59,2	19,0	0,72	0	0,02	3,9
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	1,6	13,2	92,1	38,2	0,92	0,1	0,06	7,0
Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132	-	-	-	-	-
Пюре картофельное	150	3,2	4,7	8	123,9	55,1	0,7	,1	0,03	3,1
Кисель	150	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4
Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>557,9</b>					
<b>Полдник</b>										
Лепешка по-домашнему	50	3,1	1,6	27,7	137,5	9,8	0,7	0,05	0,04	0,04
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>213,5</b>					
<b>Ужин</b>										
Вареники ленивые (отварные)	70	8,91	7,89	9,21	144,0	57,5	0,35	0,03	0,13	0,12
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>315,6</b>					
<b>Всего, за день</b>		54,04	44,97	187,8	<b>1522,05</b>	809,7	11,1	0,65	1,26	34,1