

Лето День 1
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Вермишель с маслом	180	7,38	7,02	37,51	248,85	0,072	0,018	0	7,578	
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	59,28	0	0,006	6	11,6	0,972
Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94	0	0	0	0	0,54
ЗАВТРАК 2										
Сок фруктовый или овощной	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	
ОБЕД										
Салат из огурцов с растительным маслом	60	4,26	0,52	1,57	46,37	0,018	0,024	5,67	18,6	
Суп овощной на курином бульоне	250	0,62	4,3	10,45	96,5	0,2	0,175	17,925	41,375	0,372
Запеканка картофельная с отварным мясом	250	20,88	21,22	18,2	379,85	0,175	0,275	10,875	89,8	1,1
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	3,6
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0,68
ПОЛДНИК										
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	6,05	1,15	4,73	78,13	0,024	0,042	29,01	33,798	
Котлеты рыбные любительские	80	2,49	17,88	4,77	109,3	0,024	0,152	0,496	49,456	0,48
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	59,28	0	0,006	6	11,6	0,472
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,5	87,63	197,53	1515	0,563	0,758	86,776	307,147	24,756
		Жиры,	Белки,	Углеводы, г	Калорийность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Химический состав за выбранные дни		51,5	87,63	197,53	1515	0,563	0,758	86,776	307,147	24,756

Лето День 2
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			калорийная ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,108	0,318	245,628	1,05
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13,03	8,45	32,33	281,18	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9
Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Йогурт	115	0,1	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,27	0,69	2,06	50,15	0,024	0,03	11,184	21,252	0,444
Щи со сметаной	250	1,68	2,1	9,23	61,65	0,075	0,05	24,675	64,75	0,775
Тефтели мясо-крупяные	80	7,59	10,11	5,18	134,98	0,04	0,096	0,64	7,224	1,592
Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,002	0,553	2,068	0,093
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Сырники творожные, запеченные	150	20,21	25,76	19,59	374,87	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,77	73,24	188,38	1722,89	1,179	1,866	75,72	1066,22	26,39
Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		69,77	73,24	188,38	1722,89	1,179	1,866	75,72	1066,22	26,39

День 3 Лето
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	13,75	8,32	28,3	270,55	0,125	0,25	1,125	238,525	1,125
Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
ОБЕД										
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	4,29	0,66	2,7	53,21	0,036	0,024	10,584	9,696	0,51
Суп рыбный	250	0,75	15,92	11,53	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
Вермишель с маслом	180	7,38	7,02	37,51	248,85	0,072	0,018	0	7,578	0,972
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	7,54	10,53	2,17	118,06	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Омлет	80	8,54	5,2	29,94	231,58	0,064	0,064	0,671	31,92	0,896
Конфета	20	2,72	0,54	14,8	83,8	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	1,5	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Огурец свежий	40	2,12	0,31	0,62	24,65	0,009	0,011	3,41	6,41	0,105
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,75	94,02	273,2	1983,24	0,696	1,186	51,373	791,203	19,678
Химический состав за выбранные дни					Калории					
		Жиры, г	Белки, г	Углевод	ность,	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		66,75	94,02	273,2	1729,24	0,696	1,186	51,373	791,203	19,678

Лето День 4

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
		жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Сыр порционный	7	1,88	1,82	0	24,64	0,002	0,027	0,196	72,8	0,084
Каша пшеничная	250	12,73	7,9	32,93	278,95	0,1	0,25	1,125	229,75	0,675
Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
ОБЕД										
Суп картофельный с	250	0,68	4,35	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	29,475	0,725
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	5,86	5,85	7,47	106,57	0,032	0,056	18,512	32,192	0,976
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с изюмом	150	13,34	19,14	20,73	287,62	0,075	0,36	0,585	216,75	0,96
Соус сметанный сладкий	25	1,38	0,91	1,98	33,4	0,007	0,025	0,065	25,975	0,06
Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,77	64,51	218,68	1617,49	1,006	1,718	66,063	880,422	20,86

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		45,77	64,51	218,68	1617,49	1,006	1,718	66,063	880,422

День 5 ЛЕТО
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная жидкая	250	12,45	7,55	39,15	299,17	0,075	0,275	1,125	235,925	0,7
Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
ОБЕД										
Салат из помидоров с репчатым луком с растит. маслом	60	4,29	0,66	2,7	53,21	0,036	0,024	10,584	9,696	0,51
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,18	3,85	6,78	81,23	0,075	8,375	12,475	73,925	1,1
Картофельное пюре	180	8,68	10,26	49,41	324,61	0,252	0,126	0	17,082	5,454
Котлета мясная рубленая паровая	80	4,73	11,77	4,35	100,04	0,048	0,096	0	10,88	0,816
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Пирожок с яблоком	80	8,54	5,2	29,94	231,58	0,064	0,064	0,671	31,92	0,896
Молоко натуральное	200	3,06	12	13	49,28	0	12,636	3,762	66,096	0,882
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,47	72,81	255,66	1758,3	0,71	21,966	41,777	679,584	30,178
Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		51,47	72,81	255,66	1758,3	0,71	21,966	41,777	679,584	30,178

лето День: 6

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Плов из риса с курагой	180	5,72	4,34	51,19	274,9	0,054	0,054	0,576	33,804	1,008
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
ОБЕД										
Суп крестьянский со сметаной	250	2,03	3,03	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
Рагу овощное	180	6,1	4,5	17,33	151,58	0,108	0,144	10,116	115,632	1,278
Колбаски (сосиски) отварные	60	13,2	9,6	0,07	147	0	0,078	25,8	9,78	0,54
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
Хлеб пшеничный	50	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Сыр порционный	7	1,88	1,82	0	24,64	0,002	0,027	0,196	72,8	0,084
Пудинг манный со сгущенкой	150	8,16	6,49	33,15	235,83	0,045	0,12	0,12	63,795	0,78
Чай с сахаром с молоком	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб пшеничный										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,57	82,24	247,07	1622,39	0,36	0,534	64,858	394,981	9,2

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		55,57	82,24	247,07	1622,39	0,36	0,534	64,858	394,981

День 7 лето

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Сыр порционный	7	1,88	1,82	0	24,64	0,002	0,027	0,196	72,8	0,084
Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,25	8,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Сок фруктовый или овощной	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
ОБЕД										
Салат из огурцов с растительным маслом	60	4,26	0,52	1,57	46,37	0,018	0,024	5,67	18,6	0,372
Щи со сметаной	250	1,68	2,1	9,23	61,65	0,075	0,05	24,675	64,75	0,775
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,68	10,26	49,41	124,61	0,252	0,126	0	17,082	5,454
Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	12,62	13,38	3,4	180,66	0,032	0,088	0,384	30,752	1,808
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	50	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Сырники творожные, запеченные	150	20,21	25,76	19,59	374,87	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	64	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,18	87,93	252,59	1812,28	1,199	1,78	69,095	793,234	30,083

Химический состав за выбранные дни

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
70,18	87,93	252,59	1812,28	1,199	1,78	69,095	793,234	30,083

День 8
Лето
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Каша гречневая молочная жидкая	250	13,03	8,73	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,6	1,875
Какао напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
ОБЕД										
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	4,29	0,66	2,7	53,21	0,036	0,024	10,584	9,696	0,51
Суп гороховый на к/б	250	0,6	7,15	20,15	127,35	0,25	0,075	5,325	59,8	2,65
Гренки для супов	60	0,96	9,12	58,32	85,6	0,132	0,036	0	24	1,32
Пюре картофельное	180	5,62	3,91	9,65	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
Суфле из отварной курицы	80	14,32	16,72	3,52	189,28	0,088	0,16	0,568	45,52	1,064
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
Хлеб ржаной	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Рыба, тушенная в томате с овощам	80	3,98	7,58	3,53	80,03	0,056	0,056	3,456	30,864	0,592
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Конфета	20	2,72	0,54	14,8	83,8	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,48	99,15	298,15	1875,23	0,979	13,622	51,38	683,616	18,053

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		69,2	99,69	312,95	1875,23	0,979	13,622	51,38	683,616

День 9 Лето
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Сыр порционный	7	1,88	1,82	0	24,64	0,002	0,027	0,196	72,8	0,084
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	13,75	8,32	28,3	270,55	0,125	0,25	1,125	238,53	1,125
Кофейный-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
ОБЕД										
Салат из огурцов с растительным маслом	60	4,26	0,52	1,57	46,37	0,018	0,024	5,67	18,6	0,372
Суп овощной на курином бульоне	250	0,62	4,3	10,45	76,5	0,2	0,175	17,925	41,375	1,1
Жаркое по-домашнему	80	4,34	4,25	7,76	97,5	0,064	0,056	1,64	11,64	0,944
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	13,34	19,14	20,73	287,62	0,075	0,36	0,585	216,75	0,96
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,21	84,41	196,6	1552,06	0,56	1,162	47,421	848,85	22,305
Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		60,21	84,41	196,6	1552,06	0,56	1,162	47,421	848,85	22,305

Лето День 10
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная жидкая	250	12,73	7,9	32,93	278,95	0,1	0,25	1,125	229,75	0,675
Какао напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
ОБЕД										
Суп рыбный	250	2,6	10,18	16,65	150,85	0,1	0,1	8,025	107,925	1,3
Капуста тушеная	180	8,06	3,82	8,37	143,64	0,054	0,072	20,34	106,74	1,512
Фрикадельки мясные	80	8,99	12,03	4,9	150,41	0,048	0,096	0	7,056	1,832
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Молоко	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
Ватрушка с творогом	80	8,72	8,38	26,49	229,84	0,064	0,128	0,04	54,272	0,728
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,4	70,55	210,17	1614,81	1,112	1,58	75,09	721,883	25,667

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		56,4	70,55	210,17	1614,81	1,112	1,58	75,09	721,883