

Лето День 1
Дети 1-3 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										
Вермишель с маслом	100	4,1	3,9	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0	0,005	5,1	9,86	0,459
Печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Сок фруктовый или овощной	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
ОБЕД										
Салат из огурцов с растительным маслом	45	3,19	0,39	1,17	34,78	0,013	0,018	4,252	13,95	0,279
Суп овощной на курином бульоне	200	0,5	3,44	8,36	61,2	0,16	0,14	14,34	33,1	0,88
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,7	16,98	14,56	303,88	0,14	0,22	8,7	71,84	2,88
Компот из сухофруктов	180	0	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	45	4,54	0,86	3,55	58,6	0,018	0,032	21,757	25,349	0,36
Котлеты рыбные любительские	80	2,49	17,88	4,77	109,3	0,024	0,152	0,496	49,456	0,472
Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0	0,005	5,1	9,86	0,459
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,07	72,04	151,47	1131,69	0,443	0,638	70,465	256,851	22,941

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		39,07	72,04	151,47	1131,69	0,443	0,638	70,465	256,851

лето	День 2									
	Дети 1-3 лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углевод		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Бутерброд с сыром	45	11,13	5,23	12,04	171,53	0,104	0,081	0,238	184,221	0,788
Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,82	5,07	19,4	168,71	0,075	0,15	0,675	139,395	0,54
Какао-напиток на молоке	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК 2										
Йогурт питьевой	115	0,1	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с растительным маслом	45	3,2	0,52	1,55	37,61	0,018	0,023	8,388	15,939	0,333
Щи со сметаной	200	1,34	1,68	7,38	49,32	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62
Тефтели мясо-крупяные	70	6,64	8,85	4,53	118,11	0,035	0,084	0,56	6,321	1,393
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	180	0	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Сырники творожные, запеченные	120	16,16	20,6	15,67	299,89	0,072	0,336	0,276	175,512	0,924
Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,7	59,78	155,12	1389,91	1,045	1,598	67,122	822,608	24,933
	Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		53,7	59,78	155,12	1389,91	1,045	1,598	67,122	822,608	24,933

Лето
 День 3
 Дети 1-3 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 из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	9,9	5,99	20,38	194,8	0,09	0,18	0,81	171,738	0,81
Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	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	45	3,22	0,5	2,02	39,91	0,027	0,018	7,938	7,272	0,383
Суп рыбный	200	0,6	12,74	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
Вермишель с маслом	100	4,1	3,9	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
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	180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,004	2,88	12,798	0,432
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Омлет	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0	0,005	5,1	9,86	0,459
Конфета	20	2,72	0,54	14,8	83,8	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	150	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Огурец свежий	40	6,94	4,22	24,32	188,16	0,052	0,052	0,545	25,935	0,728
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,19	73,95	184,38	1369,37	0,446	0,723	34,085	481,235	8,382
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
		48,19	73,95	184,38	1369,37	0,446	0,723	34,085	481,235	8,382

Лето День 4

Дети 1-3 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										
Сыр порционный	6	1,61	1,56	0	21,12	0,002	0,023	0,168	62,4	0,072
Каша пшеничная	200	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
Какао-напиток на молоке	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	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 макаронными изделиями	200	0,54	3,48	14,52	85,64	0,08	0,08	2,96	23,58	0,58
Голубцы ленивые с отварным мясом	140	5,12	5,12	6,54	93,25	0,028	0,049	16,198	28,168	0,854
Компот из сухофруктов	180	0	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с изюмом запеченный	120	10,67	15,31	16,58	230,1	0,06	0,288	0,468	173,4	0,768
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:		37,9	54,06	181,7	1352,43	0,941	1,537	62,451	744,575	20,116

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
		37,9	54,06	181,7	1352,43	0,941	1,537	62,451	744,575

Лето День 5
Дети 1-3 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										
Каша рисовая молочная жидкая с	200	31,59	6,04	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	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 растительным маслом	45	3,22	0,5	2,02	39,91	0,027	0,018	7,938	7,272	0,383
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,74	3,08	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
Картофельное пюре	150	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
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	180	0	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Пирожок с яблоком	45	5,41	5,57	0,9	74,66	0,013	0,045	0,99	28,629	0,432
Молоко натуральное	150	5,3	5,42	9,12	110,84	0,036	0,216	0,902	175,026	0,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,18	54,77	153,84	1285,79	0,495	18,161	40,387	584,72	28,548

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		63,18	54,77	153,84	1285,79	0,495	18,161	40,387	584,72

День 6
Дети 1-3 лет

Лето

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	150	4,77	3,62	42,66	229,08	0,045	0,045	0,48	28,17	0,84
Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0	0,005	5,1	9,86	0,459
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47	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	200	1,62	2,42	13,2	92,08	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
Рагу овощное	150	5,09	3,75	14,45	126,31	0,09	0,12	8,43	96,36	1,065
Колбаски (сосиски) отварные	45	9,9	7,2	0,05	110,25	0	0,058	19,35	7,335	0,405
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,004	2,88	12,798	0,432
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Сыр порционный	6	1,61	1,56	0	21,12	0,002	0,023	0,168	62,4	0,072
Пудинг манный со сгущенным молоком	120	6,53	5,2	26,52	188,66	0,036	0,096	0,096	51,036	0,624
Чай с сахаром с молоком	150	2,6	10,2	11,05	41,89	0	0,005	5,1	9,86	0,459
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,69	71,02	221,54	1417,54	0,298	0,436	52,684	330,019	8,076
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
		45,69	71,02	221,54	1417,54	0,298	0,436	52,684	330,019	8,076

День 7 Лето
Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Сыр порционный	6	1,61	1,56	0	21,12	0,002	0,023	0,168	62,4	0,072
Суп молочный с макаронными изделиями	200	9	6,6	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	106	0,46
Кофейный напиток из цикория с молоком	170	4,08	4,08	18,67	125,66	0,034	0,17	0,765	157,182	0,153
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	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	150	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
ОБЕД										
Салат из огурцов с растительным маслом	45	3,19	0,39	1,17	34,78	0,013	0,018	4,252	13,95	0,279
Щи со сметаной	200	1,34	1,68	7,38	49,32	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62
Каша перловая рассыпчатая	150	7,23	8,55	41,18	170,51	0,21	0,105	0	14,235	4,545
Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	12,62	13,38	3,4	170,66	0,032	0,088	0,384	30,752	1,808
Компот из сухофруктов	180	0	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Сырники творожные, запеченные	120	16,16	20,6	15,67	259,89	0,072	0,336	0,276	175,512	0,924
Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
Печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,42	76,97	228,56	1633,38	1,101	1,586	62,205	660,157	28,473

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
		59,42	76,97	228,56	1633,38	1,101	1,586	62,205	660,157

День 8 Лето
Дети 1-3 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										
Каша гречневая молочная жидкая	150	7,82	5,24	18,75	166,79	0,075	0,165	0,675	138,36	1,125
Какао- напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	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	45	3,22	0,5	2,02	39,91	0,027	0,018	7,938	7,272	0,383
Суп гороховый на к/б	200	0,48	5,72	16,12	101,88	0,2	0,06	4,26	47,84	2,12
Гренки для супов	45	0,72	6,84	43,74	214,2	0,099	0,027	0	18	0,99
Пюре картофельное	150	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
Суфле из отварной курицы	70	12,53	14,63	3,08	165,62	0,077	0,14	0,497	39,83	0,931
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,004	2,88	12,798	0,432
Хлеб ржаной	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Рыба, тушенная в томате с овощами	70	3,48	6,63	3,09	70,03	0,049	0,049	3,024	27,006	0,518
Конфета	20	27,2	0,54	14,8	83,8	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0	0,005	5,1	9,86	0,459
Хлеб пшеничный	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,19	81,46	222	1578,29	0,785	11,318	44,133	528,204	15,819
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
		51,19	81,46	222	1578,29	0,785	11,318	44,133	528,204	15,819

День 9 Лето
Дети 1-3 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	6	1,61	1,56	0	21,12	0,002	0,023	0,168	62,4	0,072
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	9,9	5,99	20,38	194,8	0,09	0,18	0,81	171,738	0,81
Кофейный напиток на молоке	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	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	45	3,19	0,39	1,17	34,78	0,013	0,018	4,252	13,95	0,279
Суп овощной на курином бульоне	200	0,5	3,44	8,36	61,2	0,16	0,14	14,34	33,1	0,88
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	180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,004	2,88	12,798	0,432
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с изюмом	120	10,67	15,31	16,58	230,1	0,06	0,288	0,468	173,4	0,768
Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0	0,005	5,1	9,86	0,459
Печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,67	69,92	156,65	1248,28	0,46	0,95	40,63	690,112	21,274

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
		48,67	69,92	156,65	1248,28	0,46	0,95	40,63	690,112

День 10 Лето

Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная	200	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
Какао напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	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	200	2,08	8,14	13,32	120,68	0,08	0,08	6,42	86,34	1,04
Капуста тушеная	150	6,72	3,18	6,98	119,7	0,045	0,06	16,95	88,95	1,26
Фрикадельки мясные	70	7,87	10,53	4,28	131,61	0,042	0,084	0	6,174	1,603
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,004	2,88	12,798	0,432
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК										
Молоко	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
Ватрушка с творогом	65	7,08	6,81	21,52	186,74	0,052	0,104	0,033	44,096	0,592
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,42	60,15	176,52	1359,75	1,032	1,432	68,807	605,016	24,593

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
		47,42	60,15	176,52	1359,75	1,032	1,432	68,807	605,016