|  |
| --- |
|  **Дети с 1,5 до 3 лет, 12 часовое пребывание** |
| **День 1** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Каша молочная манная  | 150 | 5,79 | 8,295 | 25,59 | 174,9 | 150,0 | 0,12 | 12,27 | 0,0195 | 0,006 | 0 |
| 2 | Какао с молоком | 150 | 2,82 | 2,4 | 20,055 | 113,1 | 25,5 | 0 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого  |  | 15,54 | 18,51 | 81,923 | 522,5 | 263,16 | 2,823 | 234,36 | 0,236 | 0,143 | 0,4 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,72 | 2,4 | 4,24 | 41,6 | 74,8 | 0,6 | 61,6 | 0,012 | 0,036 | 2,64 |
| 2 | Суп крестьянский с пшенной крупой с мясом и со сметаной | 150/103 | 3,635 | 4,64 | 8,8 | 91,2 | 36 | 0,9 | 133,9 | 0,05 | 0,06 | 9,6 |
| 3 | Курица отварная с соусом сметанным с томатом | 60/20 | 3,3 | 4,26 | 5,76 | 109,36 | 16,2 | 0,54 | 63,6 | 0,036 | 0,048 | 2,4 |
| 4 | Пюре картофельное | 130 | 2,73 | 4,42 | 18,85 | 97,0 | 35,1 | 0,91 | 72,8 | 0,13 | 0,091 | 4,81 |
| 5 | Компот из кураги | 150 | 0 | 0 | 12 | 67,5 | 8,33 | 0,33 | 14,16 | 0,016 | 0,016 | 1,66 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого |  | 22,46 | 20,05 | 87,03 | 564,13 | 129,53 | 4,85 | 511,96 | 0,277 | 0,258 | 16,24 |
| *Полдник*  |
|  | Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | 90 | 181,5 | 0,15 | 136,5 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
|  | Пряники  | 65 | 1,995 | 1,5495 | 24,99 | 127,7 | 3,32 | 0,216 | 16,65 | 0,021 | 0,0075 | 0 |
|  | Итого |  | 10,28 | 9,07 | 37,74 | 281,8 | 278,6 | 1,2 | 249 | 0,137 | 0,315 | 1,3 |
| *Ужин* |
| 1 | Капуста тушеная | 180 | 4,649 | 5,9976 | 30,15 | 225,28 | 97,49 | 1,94 | 74,9 | 0,05 | 0,05 | 28,49 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого |  | 6,249 | 6,2626 | 50,55 | 335,18 | 117,15 | 3,335 | 155,66 | 0,141 | 0,086 | 30,15 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 39,629 | 44,2201 | 213,1 | 1450,39 | 726,89 | 10,9945 | 938,77 | 0,81625 | 0,77325 | 69,175 |
| ***Суточная потребность***  |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 75% | 83% | 101% | 95%\* | 91% | 110% | 117% | 102% | 86% | 154% |

|  |
| --- |
| **День 2** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca***  | ***Fe***  | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
|  1 | Омлет натуральный | 110 | 7,447 | 8,393 | 12,921 | 137,61 | 58,96 | 2,2891 | 210,81 | 0,05 | 0,403 | 0 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,6 | 2 | 21,25 | 113,66 | 28,3 | 0 | 41,67 | 0,02 | 0,06 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого  |  | 13,057 | 16,303 | 50,261 | 380,65 | 117,96 | 4,1991 | 365,88 | 0,192 | 0,555 | 4,14 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Банан  | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 24 | 0,45 | 16,5 | 0,12 | 0,045 | 30 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,384 | 0,064 | 3,90 | 17,7 | 8,64 | 0,224 | 17,6 | 0,0192 | 0,0224 | 1,6 |
| 2 | Суп из овощей с мясом | 150/10 | 3,44 | 4,04 | 6,84 | 77,28 | 24 | 0,87 | 141,4 | 0,083 | 0,075 | 7,2 |
| 3 | Азу  | 180 | 11,34 | 7,2 | 18,36 | 185,4 | 30,6 | 2,16 | 160,2 | 0,126 | 0,162 | 6,84 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 12 | 67,5 | 8,33 | 0,33 | 14,16 | 0,016 | 0,016 | 1,66 |
| 5 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/30 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 20,344 | 12,144 | 77,44 | 503,52 | 96,04 | 5,644 | 463,7 | 0,3822 | 0,3154 | 16,99 |
| *Полдник*  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Печенье (крекер) | 65 | 1,995 | 1,5495 | 24,99 | 127,7 | 3,32 | 0,216 | 16,65 | 0,021 | 0,0075 | 0 |
|  | Итого |  | 6,345 | 5,2995 | 30,99 | 207,7 | 183,32 | 0,366 | 151,65 | 0,081 | 0,2625 | 1,05 |

|  |
| --- |
| *Ужин*  |
| 1 | Каша молочная рисовая  | 150 | 8,89 | 10,38 | 45 | 180,3 | 150 | 1,05 | 84 | 0,12 | 0,015 | 0 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|   | Итого  |  | 6,249 | 6,2626 | 50,55 | 335,18 | 117,15 | 3,335 | 155,66 | 0,141 | 0,086 | 30,15 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 39,629 | 44,2201 | 213,1 | 1450,39 | 726,89 | 10,9945 | 938,77 | 0,81625 | 0,77325 | 69,175 |
| ***Суточная потребность***  |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 75% | 83% | 101% | 95%\* | 91% | 110% | 117% | 102% | 86% | 154% |

|  |
| --- |
| **День 3** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак*  |
| 1 | Пудинг творожный с молоком сгущенным | 160/20 | 15,44 | 10,6 | 22,33 | 250,7 | 144,4 | 1 | 208,8 | 0,06 | 0,244 | 0,22 |
| 2 | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,2 | 12,3 | 64,5 | 49,5 | 0,6 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,45 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/55 | 3,88 | 5,6 | 12,82 | 117,1 | 66,9 | 1,65 | 150,4 | 0,11 | 0,11 | 0,042 |
|  | Итого  |  | 7,93 | 10,145 | 36,175 | 268,15 | 286,4 | 3,45 | 292,9 | 0,23 | 0,2 | 0,492 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 40 | 0,36 | 2 | 1,04 | 24,4 | 9,2 | 0,24 | 11,2 | 0,008 | 0,008 | 2,2 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной | 150/103 | 3,725 | 4,625 | 9,15 | 92,92 | 37,5 | 0,9 | 138,4 | 0,035 | 0,06 | 6,45 |
| 3 | Тефтели из говядины с соусом сметанным | 60/20 | 8,07 | 10,58 | 12,10 | 105,6 | 12 | 0,87 | 70,90 | 0,043 | 0,065 | 0 |
| 4 | Пюре картофельное | 120 | 2,52 | 4,08 | 17,4 | 89,6 | 32,4 | 0,84 | 67,2 | 0,12 | 0,084 | 4,44 |
| 5 | Напиток лимонный | 150 | 0 | 0 | 12 | 67,5 | 8,33 | 0,33 | 14,16 | 0,016 | 0,016 | 1,66 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/30 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 19,855 | 22,125 | 80,53 | 523,66 | 123,23 | 5,42 | 441,86 | 0,376 | 0,289 | 14,75 |
| *Полдник*  |
| 1 | Кисель  | 150 | 0 | 0 | 19,5 | 79,5 | 9 | 0,15 | 4,5 | 0 | 0 | 1,35 |
| 2 | Ватрушка с повидлом или джемом | 45 | 1,245 | 1,557 | 18,18 | 85,095 | 24,795 | 0,297 | 32,4 | 0,027 | 0,054 | 0 |
|  | Итого |  | 11,459 | 5,826 | 39,44 | 227,12 | 215,66 | 0,679 | 179,53 | 0,066 | 0,27 | 0,9 |
| *Ужин*  |
| 1 | Каша пшенная молочная | 150 | 4,2 | 5,1 | 25,2 | 185,7 | 150 | 1,05 | 84 | 0,12 | 0,015 | 0 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
| 3 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 180 | 0,15 | 135 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
|  | Итого |  | 13,668 | 12,273 | 68,862 | 409,01 | 85,864 | 15,71 | 141,02 | 0,872 | 0,7895 | 55,532 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 52,912 | 50,369 | 225,007 | 1427,94 | 711,154 | 25,259 | 1055,31 | 1,544 | 1,5485 | 71,674 |
| ***Суточная потребность***  |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения*** ***суточной потребности*** |  | 100% | 95% | 106% | 93%\* | 89% | 253% | 132% | 193% | 172% | 159% |

|  |
| --- |
| **День 4** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Каша гречневая молочная | 150 | 4,545 | 5,925 | 24,225 | 171,75 | 150 | 2,4 | 108 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,6 | 2 | 21,25 | 113,66 | 28,3 | 0 | 41,67 | 0,02 | 0,06 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого  |  | 9,595 | 11,915 | 58,125 | 381,51 | 196,2 | 3,99 | 251,07 | 0,25 | 0,2 | 0,3 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Груша  | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 28,5 | 3,45 | 24 | 0 | 0,0375 | 7,5 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из моркови | 40 | 0,86 | 1,333 | 7,13 | 44,66 | 21,33 | 0,4 | 35,33 | 0,04 | 0,04 | 3,33 |
| 2 | Рассольник с мясом и со сметаной  | 150/103 | 3,2 | 4,7 | 9,9 | 96 | 30 | 0,75 | 133,9 | 0,065 | 0,06 | 7,05 |
| 3 | Гуляш из говядины  | 60 | 9,24 | 3,84 | 2,22 | 90,4 | 22,5 | 1,125 | 138 | 0,0375 | 0,12 | 0 |
| 4 | Вермишель отварная с маслом | 120 | 4,285 | 5 | 29,04 | 165,3 | 11,42 | 0,7571 | 32,36 | 0,057 | 0,017 | 0 |
| 5 | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого  |  | 21,81 | 15,623 | 86,59 | 576,96 | 130,54 | 5,1316 | 452,88 | 0,3995 | 0,307 | 28,68 |
| *Полдник*  |
| 1 | Ряженка  | 150 | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 65 | 186 | 0,15 | 138 | 0,03 | 0,195 | 0,45 |
| 2 | Пирожок печеный с картофелем | 45 | 1,9425 | 2,1 | 13,293 | 90,225 | 9 | 0,693 | 47,99 | 0,05925 | 0,0525 | 0,9 |
|  | Итого  |  | 5,7 | 3,6 | 15,75 | 185,3 | 196,5 | 0,54975 | 168,99 | 0,07995 | 0,225 | 2,499975 |
| *Ужин*  |
| 1 | Рагу овощное | 180 | 14,112 | 15,307 | 15,307 | 237,8 | 27,96 | 1,3248 | 117,75 | 0,087 | 0,105 | 6,768 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого |  | 15,782 | 15,572 | 33,457 | 317,17 | 48,29 | 2,9898 | 190,35 | 0,162 | 0,125 | 6,768 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 52,887 | 46,71 | 193,922 | 1460,94 | 571,53 | 12,661 | 1063,29 | 0,89145 | 0,857 | 38,24798 |
| ***Суточная потребность***  |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 100% | 88% | 91% | 95%\* | 71% | 127% | 133% | 111% | 95% | 85% |

\

|  |
| --- |
| **День 5** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 2,55 | 2,865 | 12,33 | 73,41 | 200 | 8,565 | 75 | 0,045 | 0,105 | 0,45 |
| 2 | Какао с молоком | 150 | 2,82 | 2,4 | 20,055 | 113,1 | 25,5 | 0 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,3 |
| 3 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 22,0 | 1,0 | 77,0 | 0,03 | 0,18 | 0 |
| 4 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/55 | 3,88 | 5,6 | 12,82 | 117,1 | 66,9 | 1,65 | 150,4 | 0,11 | 0,11 | 0,042 |
|  | Итого  |  | 14,35 | 15,465 | 45,505 | 366,61 | 314,4 | 11,215 | 339,9 | 0,2 | 0,455 | 0,792 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 | 4,4 |
| *Обед*  |
| 1 |  Перец сладкий порционный | 40 | 0,86 | 1,333 | 7,13 | 44,66 | 21,33 | 0,4 | 35,33 | 0,04 | 0,04 | 3,33 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 150/20 | 5,64 | 3,93 | 13,89 | 98,3 | 8,94 | 0,23 | 16,67 | 0,005 | 0,005 | 0,11 |
| 3 | Рыба, тушеная с овощами | 60 | 5,82 | 3,06 | 2,34 | 76,7 | 31,8 | 0,42 | 88,8 | 0,042 | 0,06 | 2,34 |
| 4 | Рис  | 120 | 2,88 | 3,804 | 31,44 | 142,4 | 12 | 0,48 | 61,2 | 0,024 | 0,012 | 0 |
| 5 | Компот из изюма | 150 | 0,6 | 0 | 19,35 | 112 | 24 | 0,45 | 19,5 | 0,02 | 0,03 | 0,3 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого  |  | 20,52 | 18,15 | 73,45 | 556,4 | 210,36 | 4,26 | 303,23 | 0,265 | 0,28 | 6,3 |
| *Полдник*  |
| 1 | Кефир  | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 80,0 | 180 | 0,15 | 135 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| 2 | Булочка  | 45 | 2,25 | 2,73 | 21,225 | 90,225 | 15,105 | 0,63375 | 43,38 | 0,045 | 0,039 | 0 |
|  | Итого  |  | 6,6 | 6,48 | 27,225 | 170,225 | 195,105 | 0,78375 | 178,38 | 0,105 | 0,294 | 1,05 |
| *Ужин*  |
| 1 | Винегрет овощной  | 180 | 5,4 | 10,62 | 31,5 | 223,34 | 45 | 1,44 | 117 | 0,18 | 0,144 | 9,72 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого  |  | 17,166 | 12,805 | 52,768 | 370,26 | 115,33 | 2,845 | 367,15 | 0,325 | 0,235 | 6,6948 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 58,636 | 52,9 | 198,948 | 1463,49 | 835,195 | 19,1037 | 1188,66 | 0,895 | 1,264 | 14,8368 |
| ***Суточная потребность***  |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 111% | 100% | 94% | 95% | 104% | 191% | 149% | 112% | 140% | 33% |

|  |
| --- |
| **День 6** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Каша пшеничная молочная | 150 | 3,15 | 4,35 | 22,95 | 178,65 | 150 | 0,6 | 111 | 0,06 | 0,015 | 0 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,6 | 2 | 21,25 | 113,66 | 28,3 | 0 | 41,67 | 0,02 | 0,06 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого  |  | 8,2 | 10,34 | 56,85 | 388,41 | 196,2 | 2,19 | 254,07 | 0,19 | 0,155 | 0,3 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Яблоко | 100 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42 | 17,5 | 2,41 | 12,5 | 0,03 | 0,025 | 11,08 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 2,76 | 5,88 | 51,6 | 56,4 | 0,48 | 19,2 | 0,012 | 0,054 | 10,86 |
| 2 | Борщ с капустой свежей, с картофелем и со сметаной | 150/103 | 3,65 | 4,64 | 9,3 | 76,13 | 42 | 0,63 | 129,4 | 0,035 | 0,045 | 12,3 |
| 3 | Плов с мясом | 180 | 9,93 | 12,67 | 16,06 | 218 | 6,26 | 0,73 | 58,73 | 0,13 | 0,13 | 0,73 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 12 | 67,5 | 8,33 | 0,33 | 14,16 | 0,016 | 0,016 | 1,66 |
| 5 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого |  | 22,46 | 20,05 | 87,03 | 564,13 | 129,53 | 4,85 | 511,96 | 0,277 | 0,258 | 16,24 |
| *Полдник*  |
| ГП1 | Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | 90 | 181,5 | 0,15 | 136,5 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
| 51 | Пирожок печеный с капустой свежей | 45 | 1,9425 | 2,1 | 13,293 | 70,89 | 9 | 0,693 | 47,99 | 0,059 | 0,05 | 0 |
|  | Итого |  | 6,4425 | 6,9 | 20,343 | 160,89 | 190,5 | 0,843 | 184,49 | 0,089 | 0,245 | 0,9 |
| *Ужин*  |
| 1 | Запеканка овощная | 180 | 5,4 | 10,62 | 31,5 | 223,34 | 45 | 1,44 | 117 | 0,18 | 0,144 | 9,72 |
| 2 | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого  |  | 7,525 | 11,035 | 57,6 | 343,74 | 84,62 | 3,0045 | 196,89 | 0,345 | 0,194 | 28,02 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 44,6275 | 48,325 | 221,823 | 1457,17 | 600,85 | 10,8875 | 1147,41 | 0,901 | 0,852 | 45,46 |
| ***Суточная потребность*** |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 84% | 91% | 105% | 95% | 75% | 109% | 143% | 113% | 95% | 101% |

|  |
| --- |
| **День 7** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак*  |
| 1 | Каша молочная рисовая  | 150 | 8,89 | 10,38 | 45 | 180,3 | 150 | 1,05 | 84 | 0,12 | 0,015 | 0 |
| 2 | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,2 | 12,3 | 64,5 | 49,5 | 0,6 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,45 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/55 | 3,88 | 5,6 | 12,82 | 117,1 | 66,9 | 1,65 | 150,4 | 0,11 | 0,11 | 0,042 |
|  | Итого |  | 13,82 | 17,18 | 70,12 | 361,9 | 266,4 | 3,3 | 271,9 | 0,245 | 0,185 | 0,492 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| *Обед*  |
| 1 | Икра кабачковая | 40 | 0,56 | 1,92 | 3,44 | 33,28 | 12,8 | 0,32 | 12 | 0,012 | 0,012 | 3,84 |
| 2 | Суп картофельный с мясом  | 150/10 | 3,548 | 2,654 | 7,974 | 70,84 | 24 | 0,87 | 141,4 | 0,083 | 0,075 | 7,2 |
| 3 | Печень по-строгановски  | 60 | 8,1 | 5,52 | 5,16 | 100,4 | 18 | 3 | 143,4 | 0,114 | 0,846 | 7,62 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 3,6 | 4,08 | 17,52 | 135,3 | 14,4 | 1,92 | 86,4 | 0,096 | 0,048 | 0 |
| 5 |  Компот из свежих фруктов | 150 | 0 | 0 | 12 | 67,5 | 8,33 | 0,33 | 14,16 | 0,016 | 0,016 | 1,66 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/30 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 20,848 | 20,878 | 81,914 | 569,78 | 193,2 | 15,06 | 533,3 | 0,469 | 0,355 | 16,43 |
| *Полдник*  |
| 1 | Ряженка  | 150 | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 65 | 186 | 0,15 | 138 | 0,03 | 0,195 | 0,45 |
| 2 | Ватрушка с повидлом или джемом | 45 | 1,245 | 1,557 | 18,18 | 85,095 | 24,795 | 0,297 | 32,4 | 0,027 | 0,054 | 0 |
|  | Итого |  | 5,745 | 3,057 | 24,48 | 150,095 | 210,795 | 0,447 | 170,4 | 0,057 | 0,249 | 0,45 |
| *Ужин*  |
| 1 | Сельдь соленая с луком | 40 | 4,12 | 3,88 | 0,8 | 54,4 | 27,6 | 0,44 | 69,2 | 0,02 | 0,044 | 0,72 |
| 2 | Картофель отварной | 120 | 2,4 | 0,48 | 1,68 | 90 | 14,4 | 0,96 | 64,8 | 0,12 | 0,072 | 17,4 |
| 3 | Кисель  | 150 | 0 | 0 | 19,5 | 79,5 | 9 | 0,15 | 4,5 | 0 | 0 | 1,35 |
|  | Итого  |  | 18,702 | 12,16 | 54,618 | 388,28 | 138,14 | 4,866 | 221,48 | 0,083 | 0,3095 | 11,822 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 59,115 | 53,275 | 231,132 | 1470,05 | 808,535 | 23,673 | 1197,08 | 0,854 | 1,0985 | 29,194 |
| ***Суточная потребность***  |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 112% | 101% | 109% | 95% | 101% | 237% | 150% | 107% | 122% | 65% |

|  |
| --- |
| **День 8** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Сырники творожные с соусом молочным | 160/20 | 23,74 | 21,17 | 34,609 | 290,2 | 213,54 | 1,47 | 379,2 | 0,12 | 0,405 | 1,288 |
| 2 | Какао с молоком | 150 | 2,82 | 2,4 | 20,055 | 113,1 | 25,5 | 0 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого  |  | 12,3 | 15,53 | 67,775 | 374,58 | 193,4 | 2,64 | 222,9 | 0,245 | 0,16 | 0,3 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Банан  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 16 | 0,3 | 11 | 0,08 | 0,03 | 20 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из свеклы  | 60 | 1,5 | 4,5 | 12,3 | 69,75 | 140,25 | 1,125 | 115,5 | 0,0225 | 0,0675 | 4,95 |
| 2 | Суп-лапша домашняя с мясом | 150/10 | 1,545 | 4,35 | 8,04 | 80,7 | 18,21 | 0,96 | 83,56 | 0,1815 | 0,084 | 0 |
| 3 | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 60/20 | 6,08 | 5,112 | 5,328 | 116,24 | 51,928 | 1,088 | 79,208 | 0,064 | 0,056 | 4,616 |
| 4 | Компот из кураги | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,4 | 96 | 9 | 0,6 | 3 | 0,015 | 0 | 4,05 |
| 5 | Хлеб пшеничный, ржаной  | 20/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого  |  | 18,696 | 19,15 | 80,96 | 581,19 | 259,73 | 5,52 | 490,05 | 0,315 | 0,29 | 31,302 |
| *Полдник*  |
| 1 | Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | 90 | 181,5 | 0,15 | 136,5 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
| 2 | Булочка «Творожная» | 45 | 4,725 | 2,73 | 21,225 | 90,225 | 15,105 | 0,63375 | 43,38 | 0,05325 | 0,039 | 0 |
|  | Итого |  | 9,225 | 7,53 | 28,275 | 180,225 | 196,605 | 0,78375 | 179,88 | 0,08325 | 0,234 | 0,9 |

|  |
| --- |
| *Ужин*  |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 3,6 | 4,08 | 17,52 | 135,3 | 14,4 | 1,92 | 86,4 | 0,096 | 0,048 | 0 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого  |  | 14,22 | 8,144 | 91,83 | 484,87 | 99,46 | 4,08 | 305,82 | 0,336 | 0,157 | 32,34 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 59,505 | 53,697 | 261,07 | 1566,14 | 670,835 | 12,017 | 1161,36 | 0,94225 | 0,808 | 50,37 |
| ***Суточная потребность***  |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 112% | 101% | 123% | 102%\* | 84% | 120% | 145% | 118% | 90% | 112% |

|  |
| --- |
| **День 9** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Каша с хлопьями овсяными «Геркулес» | 150 | 3,6 | 6 | 22,2 | 157,5 | 170 | 1,2 | 105 | 0,105 | 0,03 | 0 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,60 | 1,995 | 21,24 | 113,65 | 28,29 | 0 | 41,67 | 0,015 | 0,06 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/55 | 3,88 | 5,6 | 12,82 | 117,1 | 66,9 | 1,65 | 150,4 | 0,11 | 0,11 | 0,042 |
|  | Итого  |  | 10,08 | 13,595 | 56,26 | 388,25 | 265,19 | 2,85 | 297,07 | 0,23 | 0,2 | 0,342 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат с зеленым горошком и морковью | 40 | 0,6 | 2,4 | 4,32 | 41,2 | 19,2 | 0,28 | 18,4 | 0,024 | 0,024 | 4,48 |
| 2 | Суп-лапша домашняя с курицей | 150/10 | 1,545 | 4,35 | 8,04 | 80,7 | 18,21 | 0,96 | 83,56 | 0,1815 | 0,084 | 0 |
| 3 | Жаркое по - домашнему | 200 | 13 | 8 | 2,4 | 216 | 32 | 2,8 | 188 | 0,16 | 0,2 | 9,2 |
| 4 | Компот из изюма | 150 | 0,6 | 0 | 19,35 | 112 | 24 | 0,45 | 19,5 | 0,02 | 0,03 | 0,3 |
| 5 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого  |  | 16,095 | 20,25 | 76,56 | 559,8 | 118,41 | 6,17 | 368,46 | 0,4675 | 0,308 | 6,39 |
| *Полдник*  |
| 1 | Снежок | 150 | 4,05 | 1,5 | 7,2 | 103,5 | 163,5 | 0,15 | 127,5 | 0,045 | 0,195 | 2,4 |
| 2 | Пирожок с капустой | 45 | 1,9425 | 3,15 | 13,293 | 104,025 | 9 | 0,693 | 47,992 | 0,05925 | 0,0525 | 0,975 |
|  | Итого  |  | 5,9925 | 4,65 | 20,493 | 207,525 | 172,5 | 0,843 | 175,492 | 0,10425 | 0,2475 | 3,375 |
| *Ужин*  |
| 1 | Овощи тушеные  | 180 | 5,76 | 7,2 | 17,668 | 212,7 | 30,6 | 2,16 | 106,74 | 0,09 | 0,108 | 4,554 |
| 2 | Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | 90 | 181,5 | 0,15 | 136,5 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого |  | 11,86 | 12,265 | 33,118 | 345,1 | 223,43 | 3,375 | 309,84 | 0,195 | 0,323 | 5,454 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 48,73 | 53,505 | 188,53 | 1468,85 | 797,53 | 13,244 | 1165,36 | 1,0125 | 1,14075 | 13,236 |
| ***Суточная потребность***  |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности***  |  | 92% | 101% | 89% | 95%\* | 100% | 132% | 146% | 127% | 127% | 29% |

\

|  |
| --- |
| **День 10** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак*  |
| 1 | Каша молочная "Дружба" | 150 | 6,6 | 7,8 | 38,55 | 188,1 | 150 | 6,6 | 385,5 | 0,315 | 0,12 | 0 |
| 2 | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,2 | 12,3 | 64,5 | 49,5 | 0,6 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,45 |
| 3 | Бутерброд горячий с колбасой  | 30/5/5 | 5,31 | 8,93 | 8,875 | 137,5 | 10,62 | 0,875 | 61,87 | 0,10 | 0,068 | 0 |
|  | Итого  |  | 12,96 | 17,93 | 59,725 | 390,1 | 210,12 | 8,075 | 484,87 | 0,43 | 0,248 | 0,45 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Апельсин (мандарин) | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из св. помидоров и огурцов (консерв. огурцы или консерв. помидоры) | 40 | 0,4 | 2,48 | 2,08 | 32,24 | 18 | 0,32 | 13,2 | 0,02 | 0,024 | 7,24 |
| 2 | Суп гороховый с мясом | 150/10 | 5,645 | 4,91 | 14,31 | 98,3 | 6,04 | 3,36 | 32,71 | 0,045 | 0,045 | 0,8 |
| 3 | Котлеты или биточки мясные  | 60/20 | 7,1 | 6,8 | 7,7 | 107 | 46 | 0,8 | 115 | 0,07 | 0,09 | 0,3 |
| 4 | Пюре картофельное | 130 | 2,73 | 4,42 | 18,85 | 97,0 | 35,1 | 0,91 | 72,8 | 0,13 | 0,091 | 4,81 |
| 5 | Сок фруктовый | 40/30 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной |  | 21,946 | 19,17 | 90,73 | 609,37 | 187,03 | 8,5095 | 364,19 | 0,418 | 0,284 | 45,632 |
|  | Итого  |  | 21,946 | 19,17 | 90,73 | 609,37 | 187,03 | 8,5095 | 364,19 | 0,418 | 0,284 | 45,632 |
| *Полдник*  |
| 1 | Кисель  | 150 | 0 | 0 | 19,5 | 79,5 | 9 | 0,15 | 4,5 | 0 | 0 | 1,35 |
| 2 | Булочка  | 45 | 1,59 | 2,52 | 19,59 | 90,9 | 13,95 | 0,585 | 40,05 | 0,0495 | 0,036 | 0 |
|  | Итого  |  | 6,13 | 4,02 | 33,49 | 185,2 | 201,05 | 0,775 | 179,25 | 0,0795 | 0,232 | 0,46 |
| *Ужин*  |
| 1 | Капуста тушеная | 180 | 5,76 | 7,2 | 17,668 | 212,7 | 30,6 | 2,16 | 106,74 | 0,09 | 0,108 | 4,554 |
| 2 | Напиток лимонный | 150 | 0,3 | 0,15 | 17,85 | 75 | 10,5 | 0,45 | 15 | 0 | 0,08 | 82,5 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого  |  | 14,9 | 8,415 | 28,65 | 333,4 | 53,83 | 4,315 | 269,6 | 0,235 | 0,3 | 91,7 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 55,936 | 49,535 | 212,595 | 1518,07 | 652,03 | 21,6745 | 1297,91 | 1,1625 | 1,064 | 138,242 |
| ***Суточная потребность***  |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 106% | 93% | 100% | 99%\* | 82% | 217% | 162% | 145% | 118% | 307% |

|  |
| --- |
| **Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 1.5 до 3 лет**  |
|  | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за 14 дней*** | **739,4455** | **685,5571** | **2969,453** | **20682,32** | **9828,372** | **220,9123** | **15980,49** | **13,15925** | **15,6044** | **781,9288** |
| ***Итого за 1 день*** | **52,81754** | **48,96836** | **212,1038** | **1477,309** | **702,0266** | **15,77945** | **1141,464** | **0,939946** | **1,1146** | **55,85206** |
| ***Суточная потребность*** | **53** | **53** | **212** | **1540** | **800** | **10** | **800** | **0,8** | **0,9** | **45** |
| ***Процент удовлетворения***  | **100%** | **92%** | **1002%** | **96%**\* | **88%** | **158%** | **143%** | **117%** | **124%** | **124%** |

Утверждаю.

 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 160»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дементьева С. Ю.

 « \_\_»\_\_\_\_\_\_\_2013 г.

**МБДОУ «Детский сад № 160»**

**Примерное**

**10-дневное меню**