

Согласовано:

МАДОУ "Платошинский детский сад  
"Солнышко"



Ю.А.Зайнетдинова

Утверждаю:



И.В.Старкова

## Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 1,5-3 лет на летне-осенний период года

1. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание; Пермь, **2011, 2013 г.**) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
3. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, **2018, 2021 г.**) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава).

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда                   | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe           |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                         | <b>1 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 220(2018г)              | Каша ячневая вязкая                  | 150         | 5,6           | 5,2           | 25,05          | 169,8          | 0,09         | 1,08          | 127,6         | 0,6          |
| 462(2018г)              | Какао с молоком                      | 180         | 2,97          | 2,61          | 12,42          | 84,6           | 0,027        | 0,63          | 111,3         | 0,65         |
| 106                     | Сыр порция                           | 8           | 2,048         | 2,088         | 0              | 27,44          | 0,002        | 0,056         | 72            | 0,072        |
| 117                     | Батон нарезной                       | 25          | 1,87          | 0,72          | 12,85          | 65,5           | 0,02         | 0             | 4,75          | 0,3          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                      |             | <b>12,488</b> | <b>10,618</b> | <b>50,32</b>   | <b>347,34</b>  | <b>0,139</b> | <b>1,766</b>  | <b>315,65</b> | <b>1,622</b> |
|                         | <b>1 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 537                     | Сок фруктовый                        | 150         | 0,75          | 0,15          | 15,15          | 69             | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                      |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>   | <b>69</b>      | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|                         | <b>1 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 121                     | Икра кабачковая                      | 30          | 0,57          | 2,67          | 2,31           | 35,7           | 0,006        | 2,1           | 12,3          | 0,21         |
| 147                     | Щи из свежей капусты с картофелем    | 150         | 1,55          | 3,735         | 4,865          | 57,9           | 0,033        | 11,14         | 24,8          | 0,49         |
| 349(2018г)              | Тефтели из говядины в молочном соусе | 80          | 7,92          | 8,24          | 6,72           | 132,8          | 0,04         | 1,2           | 32,96         | 1,24         |
| 202(2018г)              | Каша гречневая рассыпчатая           | 110         | 4,12          | 4,224         | 7,2            | 127,27         | 0,099        | 0             | 10,35         | 2,2          |
| 495(2018г)              | Компот из смеси сухофруктов          | 150         | 0,45          | 0,07          | 15,07          | 63             | 0            | 0,15          | 15            | 0,5          |
| 114                     | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33         |
| <b>Итого обед:</b>      |                                      |             | <b>16,89</b>  | <b>19,179</b> | <b>50,925</b>  | <b>487,17</b>  | <b>0,211</b> | <b>14,59</b>  | <b>101,41</b> | <b>4,97</b>  |
|                         | <b>1 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 608                     | Кодитерское изделие                  | 20          | 1,5           | 1,96          | 14,88          | 83,4           | 0,016        | 0             | 5,8           | 0,42         |
| 534                     | Молоко кипяченое                     | 180         | 5,22          | 4,5           | 8,64           | 95,4           | 0,07         | 2,34          | 216           | 0,18         |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                      |             | <b>6,72</b>   | <b>6,46</b>   | <b>23,52</b>   | <b>178,8</b>   | <b>0,086</b> | <b>2,34</b>   | <b>221,8</b>  | <b>0,6</b>   |
|                         | <b>1 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 258(2018г)              | Макароны отварные с овощами          | 180         | 6,05          | 4,08          | 31,22          | 187,2          | 0,072        | 3,7           | 23,53         | 1,24         |
| 115                     | Хлеб ржаной                          | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568        |
| 457(2018г)              | Чай с сахаром                        | 180         | 0,18          | 0,09          | 8,37           | 34,2           | 0            | 0             | 1,59          | 0,7          |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                      |             | <b>8,87</b>   | <b>4,65</b>   | <b>52,95</b>   | <b>291</b>     | <b>0,792</b> | <b>3,7</b>    | <b>39,2</b>   | <b>3,508</b> |
|                         |                                      |             | <b>45,718</b> | <b>41,057</b> | <b>192,865</b> | <b>1373,31</b> | <b>1,243</b> | <b>25,396</b> | <b>688,56</b> | <b>12,8</b>  |



| № рецептуры             | Наименование блюда         | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы       | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                         | <b>2 день</b>              |             |              |              |                |                |              |               |               |               |
| 226(2018г)              | Каша "Дружба"              | 150         | 3,93         | 5,01         | 20,7           | 143,7          | 0,06         | 0,9           | 97,5          | 0,3           |
| 102                     | Бутерброд с повидлом(джем) | 30          | 0,9          | 3,15         | 15,3           | 93             | 0,015        | 0,075         | 4,5           | 0,3           |
| 117                     | Батон нарезной             | 10          | 0,75         | 0,29         | 5,14           | 26,2           | 0,011        | 0             | 1,9           | 0,12          |
| 513                     | Кофейный напиток с молоком | 180         | 2,88         | 2,43         | 14,31          | 71,1           | 0,036        | 1,17          | 113,4         | 0,09          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                            |             | <b>8,46</b>  | <b>10,88</b> | <b>55,45</b>   | <b>334</b>     | <b>0,122</b> | <b>2,145</b>  | <b>217,3</b>  | <b>0,81</b>   |
|                         | <b>2 день</b>              |             |              |              |                |                |              |               |               |               |
| 118                     | Фрукты свежие              | 1шт         | 0,6          | 0,6          | 14,7           | 70,5           | 0,066        | 15            | 24            | 3,3           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                            |             | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>    | <b>70,5</b>    | <b>0,066</b> | <b>15</b>     | <b>24</b>     | <b>3,3</b>    |
|                         | <b>2 день</b>              |             |              |              |                |                |              |               |               |               |
| 57                      | Салат из свеклы с чесноком | 40          | 0,6          | 4,04         | 3,4            | 52,4           | 0,008*       | 2,2           | 14,8          | 0,56          |
| 149                     | Суп картофельный с горохом | 150         | 1,38         | 2,55         | 9,075          | 64,8           | 0,117        | 5,205         | 11,4          | 0,555         |
| 412                     | Рагу с курицей             | 150         | 11,82        | 12,33        | 13,6           | 212,55         | 0,1          | 8,9           | 21,42         | 1,5           |
| 486(2018г)              | Компот из свежих плодов    | 150         | 0,07         | 0,07         | 8,3            | 34,5           | 0,009        | 0,45          | 2,55          | 0,3           |
| 114                     | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76          | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33          |
| <b>Итого обед:</b>      |                            |             | <b>16,15</b> | <b>19,23</b> | <b>49,135</b>  | <b>434,75</b>  | <b>0,267</b> | <b>16,755</b> | <b>56,17</b>  | <b>3,245</b>  |
|                         | <b>2 день</b>              |             |              |              |                |                |              |               |               |               |
| 593                     | Булочка Школьная           | 60          | 5,48         | 1,97         | 37,39          | 189            | 0,077        | 0             | 12            | 0,69          |
| 535                     | Кисломолочный напиток      | 150         | 4,35         | 3,75         | 6              | 75             | 0,06         | 1,05          | 180           | 0,15          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                            |             | <b>9,83</b>  | <b>5,72</b>  | <b>43,39</b>   | <b>264</b>     | <b>0,137</b> | <b>1,05</b>   | <b>192</b>    | <b>0,84</b>   |
|                         | <b>2 день</b>              |             |              |              |                |                |              |               |               |               |
| 319                     | Запеканка из творога       | 130         | 20,8         | 21,84        | 20,71          | 368,33         | 0,06         | 0,52          | 257,4         | 0,86          |
| 449                     | Соус молочный сладкий      | 50          | 1,3          | 3,18         | 7,85           | 62,25          | 0,016        | 0,365         | 45,05         | 0,075         |
| 516                     | Кисель ягодно-фруктовый    | 180         | 1,26         | 0            | 26,1           | 109,8          | 0            | 0             | 0,9           | 0,09          |
| 115                     | Хлеб ржаной                | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36          | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                            |             | <b>26</b>    | <b>25,5</b>  | <b>68,02</b>   | <b>609,98</b>  | <b>0,796</b> | <b>0,885</b>  | <b>317,43</b> | <b>2,593</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                            |             | <b>61,04</b> | <b>61,93</b> | <b>230,695</b> | <b>1713,23</b> | <b>1,388</b> | <b>35,835</b> | <b>806,9</b>  | <b>10,788</b> |

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | В1            | С             | Са            | Fe            |
|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>3 день</b>                   |             |              |               |               |                |               |               |               |               |
| 268         | Каша манная молочная жидкая     | 150         | 4,65         | 5,595         | 23,145        | 161,55         | 0,0585        | 1,035         | 99,6          | 0,33          |
| 460(2018г)  | Чай с молоком                   | 180         | 1,44         | 1,17          | 10,35         | 57,6           | 0,018         | 0,27          | 53,2          | 0,78          |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом              | 20          | 1,2          | 3,7           | 7,4           | 68             | 0,02          | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117         | Батон нарезной                  | 10          | 0,75         | 0,29          | 5,14          | 26,2           | 0,011         | 0             | 1,9           | 0,12          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>           |             | <b>8,04</b>  | <b>10,755</b> | <b>46,035</b> | <b>313,35</b>  | <b>0,1075</b> | <b>1,305</b>  | <b>158,9</b>  | <b>1,41</b>   |
|             | <b>3 день</b>                   |             |              |               |               |                |               |               |               |               |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                   | 150         | 0,75         | 0,15          | 15,15         | 64,5           | 0,015         | 3             | 10,5          | 2,1           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>         |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b>  | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|             | <b>3 день</b>                   |             |              |               |               |                |               |               |               |               |
| 112         | Овощи натуральные               | 30          | 0,24         | 0,03          | 0,75          | 4,2            | 0,009         | 3             | 6,9           | 0,18          |
| 136         | Свекольник                      | 150         | 1,8          | 3,41          | 7,4           | 66,28          | 0,043         | 5,54          | 27,04         | 0,925         |
| 351         | Котлета рыбная                  | 50          | 6,9          | 1,05          | 4,78          | 56,5           | 0,02          | 0,2           | 17,5          | 0,3           |
| 386(2018г)  | Рис припущенный                 | 110         | 2,56         | 3,96          | 20,9          | 129,5          | 0,01          | 0             | 1,9           | 0,01          |
| 491(2018г)  | Компот из ягод замороженных     | 150         | 0,15         | 0,075         | 8,025         | 33             | 0,008         | 12,37         | 5,62          | 0,21          |
| 114         | Хлеб пшеничный                  | 30          | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,5           | 0,033         | 0             | 6             | 0,33          |
|             | <b>Итого обед:</b>              |             | <b>13,93</b> | <b>8,765</b>  | <b>56,615</b> | <b>359,98</b>  | <b>0,123</b>  | <b>21,11</b>  | <b>64,96</b>  | <b>1,955</b>  |
|             | <b>3 день</b>                   |             |              |               |               |                |               |               |               |               |
| 583(2021г)  | Кондитерское изделие            | 20          | 1,24         | 3,6           | 13,74         | 92,4           | 0,006         | 0             | 7,4           | 0,5           |
| 534         | Молоко кипяченое                | 180         | 5,22         | 4,5           | 8,64          | 95,4           | 0,07          | 2,34          | 216           | 0,18          |
|             | <b>Итого полдник :</b>          |             | <b>6,46</b>  | <b>8,1</b>    | <b>22,38</b>  | <b>187,8</b>   | <b>0,076</b>  | <b>2,34</b>   | <b>223,4</b>  | <b>0,68</b>   |
|             | <b>3 день</b>                   |             |              |               |               |                |               |               |               |               |
| 268(2018г)  | Омлет натуральный               | 150         | 12,9         | 14,48         | 3,2           | 196            | 0,05          | 0,45          | 118,5         | 2,4           |
| 157(2018)   | Овощи консервированные отварные | 30          | 0,85         | 0,81          | 1,12          | 14,35          | 0,012         | 0,42          | 4,08          | 0,13          |
| 115         | Хлеб ржаной                     | 40          | 2,64         | 0,48          | 13,36         | 69,6           | 0,72          | 0             | 14,08         | 1,568         |
| 459(2018г)  | Чай сахаром с лимоном           | 180         | 0,27         | 0,09          | 8,55          | 36             | 0             | 0,9           | 7,11          | 0,78          |
|             | <b>Итого ужин :</b>             |             | <b>16,66</b> | <b>15,86</b>  | <b>26,23</b>  | <b>315,95</b>  | <b>0,782</b>  | <b>1,77</b>   | <b>143,77</b> | <b>4,878</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                   |             | <b>45,84</b> | <b>43,63</b>  | <b>166,41</b> | <b>1241,58</b> | <b>1,1035</b> | <b>29,525</b> | <b>601,53</b> | <b>11,023</b> |



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда                | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Калорийность   | В1           | С              | Са            | Fe           |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
|                         | <b>4 день</b>                     |             |               |               |                |                |              |                |               |              |
| 233(2018г)              | Каша пшенная жидкая               | 150         | 4,5           | 5,145         | 21,4           | 149,85         | 0,1          | 0,88           | 89,8          | 0,6          |
| 106                     | Сыр порция                        | 8           | 2,048         | 2,088         | 0              | 27,44          | 0,002        | 0,056          | 72            | 0,072        |
| 117                     | Батон нарезной                    | 25          | 1,87          | 0,72          | 12,85          | 65,5           | 0,02         | 0              | 4,75          | 0,3          |
| 514                     | Кофейный напиток с молоком        | 180         | 2,88          | 2,43          | 14,31          | 71,1           | 0,036        | 1,17           | 113,4         | 0,09         |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                   |             | <b>11,298</b> | <b>10,383</b> | <b>48,56</b>   | <b>313,89</b>  | <b>0,158</b> | <b>2,106</b>   | <b>279,95</b> | <b>1,062</b> |
|                         | <b>4 день</b>                     |             |               |               |                |                |              |                |               |              |
| 118                     | Фрукты свежие                     | 1шт         | 1,8           | 0,4           | 16,1           | 86             | 0,08         | 120            | 68            | 0,3          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                   |             | <b>1,8</b>    | <b>0,4</b>    | <b>16,1</b>    | <b>86</b>      | <b>0,08</b>  | <b>120</b>     | <b>68</b>     | <b>0,3</b>   |
|                         | <b>4 день</b>                     |             |               |               |                |                |              |                |               |              |
| 5(2018г)                | Салат из свежей капусты и огурцов | 40          | 0,62          | 2,9           | 1,3            | 34             | 0,014        | 6,38           | 16,5          | 0,26         |
| 139                     | Рассольник ленинградский          | 150         | 1,775         | 3,9           | 9,95           | 80,85          | 0,057        | 4,63           | 13,7          | 0,565        |
| 372 (2018 г)            | Щицель из кур                     | 50          | 7,66          | 4,75          | 4,4            | 91,4           | 0,35         | 0,41           | 20,58         | 0,7          |
| 377(2018г)              | Пюре картофельное                 | 110         | 2,31          | 4,4           | 6,71           | 74,8           | 0,088        | 2,75           | 27,8          | 0,63         |
| 487(2018г)              | Компот из яблок с лимоном         | 150         | 0,22          | 0,15          | 10,65          | 45             | 0,015        | 2,47           | 10,12         | 0,86         |
| 114                     | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,5           | 0,033        | 0              | 6             | 0,33         |
| <b>Итого обед:</b>      |                                   |             | <b>14,865</b> | <b>16,34</b>  | <b>47,77</b>   | <b>396,55</b>  | <b>0,557</b> | <b>16,64</b>   | <b>94,7</b>   | <b>3,345</b> |
|                         | <b>4 день</b>                     |             |               |               |                |                |              |                |               |              |
| 547(2018г)              | Манник                            | 60          | 3,33          | 3,15          | 18,64          | 115,87         | 0,03         | 0,75           | 33,41         | 0,42         |
| 470(2018г)              | Кисломолочный напиток             | 150         | 4,35          | 3,75          | 6              | 75             | 0,06         | 1,05           | 180           | 0,15         |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                   |             | <b>7,68</b>   | <b>6,9</b>    | <b>24,64</b>   | <b>190,87</b>  | <b>0,09</b>  | <b>1,8</b>     | <b>213,41</b> | <b>0,57</b>  |
|                         | <b>4 день</b>                     |             |               |               |                |                |              |                |               |              |
| 263(2018г)              | Макаронник с мясом                | 130         | 13,97         | 12,61         | 1,885          | 176,8          | 0,065        | 0,325          | 20,6          | 2,2          |
| 419(2018г)              | Соус томатный                     | 50          | 0,55          | 1,64          | 2,29           | 26,15          | 0,006        | 0,78           | 4,33          | 0,198        |
| 457(2018г)              | Чай с сахаром                     | 180         | 0,18          | 0,09          | 8,37           | 34,2           | 0            | 0              | 1,59          | 0,7          |
| 115                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 69,6           | 0,72         | 0              | 14,08         | 1,568        |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                   |             | <b>17,34</b>  | <b>14,82</b>  | <b>25,905</b>  | <b>306,75</b>  | <b>0,791</b> | <b>1,105</b>   | <b>40,6</b>   | <b>4,666</b> |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                   |             | <b>52,983</b> | <b>48,843</b> | <b>162,975</b> | <b>1294,06</b> | <b>1,676</b> | <b>141,651</b> | <b>696,66</b> | <b>9,943</b> |

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                       | Выход блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>5 день</b>                            |             |               |              |               |                |              |               |               |               |
| 230(2018г)  | Каша молочная пшеничная жидкая           | 150         | 4,095         | 4,65         | 19,365        | 162,9          | 0,075        | 0,885         | 91,275        | 0,925         |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом                       | 20          | 1,2           | 3,7          | 7,4           | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117         | Батон нарезной                           | 10          | 0,75          | 0,29         | 5,14          | 26,2           | 0,011        | 0             | 1,9           | 0,12          |
| 460(2018г)  | Чай с молоком                            | 180         | 1,44          | 1,17         | 10,35         | 57,6           | 0,018        | 0,27          | 53,2          | 0,78          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                    |             | <b>7,485</b>  | <b>9,81</b>  | <b>42,255</b> | <b>314,7</b>   | <b>0,124</b> | <b>1,155</b>  | <b>150,58</b> | <b>2,005</b>  |
|             | <b>5 день</b>                            |             |               |              |               |                |              |               |               |               |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                            | 150         | 0,75          | 0,15         | 15,15         | 64,5           | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                  |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|             | <b>5 день</b>                            |             |               |              |               |                |              |               |               |               |
| 112         | Овощи натуральные                        | 30          | 0,3           | 0,06         | 1,14          | 7,2            | 0,01         | 7,5           | 4,2           | 0,27          |
| 164         | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150         | 1,575         | 1,65         | 11,175        | 65,7           | 0,049        | 3,63          | 8,1           | 0,525         |
| 273(2011г)  | Мясные ёжики                             | 50          | 8,8           | 8,68         | 2,18          | 122,39         | 0,031        | 1,27          | 5,64          | 1,24          |
| 428         | Капуста тушеная                          | 110         | 4,07          | 3,96         | 4,29          | 69,3           | 0,04         | 18,7          | 67,1          | 1,1           |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов              | 150         | 0,45          | 0,07         | 15,07         | 63             | 0            | 0,15          | 15            | 0,5           |
| 114         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,28          | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33          |
|             | <b>Итого обед:</b>                       |             | <b>17,475</b> | <b>14,66</b> | <b>48,615</b> | <b>398,09</b>  | <b>0,163</b> | <b>31,25</b>  | <b>106,04</b> | <b>3,965</b>  |
|             | <b>5 день</b>                            |             |               |              |               |                |              |               |               |               |
| 608         | Кондитерское изделие                     | 25          | 1,47          | 1,16         | 18,75         | 91,5           | 0,02         | 0             | 3,66          | 0,2           |
| 534         | Молоко кипяченое                         | 180         | 5,22          | 4,5          | 8,64          | 95,4           | 0,07         | 2,34          | 216           | 0,18          |
|             | <b>Итого полдник :</b>                   |             | <b>6,69</b>   | <b>5,66</b>  | <b>27,39</b>  | <b>186,9</b>   | <b>0,09</b>  | <b>2,34</b>   | <b>219,66</b> | <b>0,38</b>   |
|             | <b>5 день</b>                            |             |               |              |               |                |              |               |               |               |
| 208         | Картофель ,запеч. в смет.соусе           | 150         | 3,79          | 8,7          | 13,5          | 168,9          | 0,11         | 4,09          | 4,69          | 0,799         |
| 53          | Салат из свеклы с соленым огурцом        | 40          | 0,48          | 4,16         | 2,6           | 49,6           | 0,004        | 2,2           | 12,8          | 0,44          |
| 481(2018г)  | Кисель витаминный                        | 180         | 0,18          | 0,18         | 22,32         | 91,8           | 0            | 28,8          | 8,1           | 0,25          |
| 115         | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,64          | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568         |
|             | <b>Итого ужин :</b>                      |             | <b>7,09</b>   | <b>13,52</b> | <b>51,78</b>  | <b>379,9</b>   | <b>0,834</b> | <b>35,09</b>  | <b>39,67</b>  | <b>3,057</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                            |             | <b>39,49</b>  | <b>43,8</b>  | <b>185,19</b> | <b>1344,09</b> | <b>1,226</b> | <b>72,835</b> | <b>526,45</b> | <b>11,507</b> |



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры  | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С            | Са            | Fe            |
|--------------|-------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|              | <b>6 день</b>                             |             |               |               |               |                |              |              |               |               |
| 232(2018г)   | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150         | 4,84          | 6,09          | 19,23         | 151,2          | 0,108        | 1,155        | 118,44        | 0,795         |
| 462(2018г)   | Какао с молоком                           | 180         | 2,97          | 2,61          | 12,42         | 84,6           | 0,027        | 0,63         | 111,3         | 0,65          |
| 67(2018г)    | Бутерброд с маслом                        | 20          | 1,2           | 3,7           | 7,4           | 68             | 0,02         | 0            | 4,2           | 0,18          |
| 117          | Батон нарезной                            | 10          | 0,75          | 0,29          | 5,14          | 26,2           | 0,011        | 0            | 1,9           | 0,12          |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                     |             | <b>9,76</b>   | <b>12,69</b>  | <b>44,19</b>  | <b>330</b>     | <b>0,166</b> | <b>1,785</b> | <b>235,84</b> | <b>1,745</b>  |
|              | <b>6 день</b>                             |             |               |               |               |                |              |              |               |               |
| 537          | Сок фруктовый                             | 150         | 0,75          | 0,15          | 15,15         | 69             | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1           |
|              | <b>Итого 2 завтрак:</b>                   |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>69</b>      | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|              | <b>6 день</b>                             |             |               |               |               |                |              |              |               |               |
| 121          | Икра кабачковая                           | 30          | 0,57          | 2,67          | 2,31          | 35,7           | 0,006        | 2,1          | 12,3          | 0,21          |
| 117(2018г)   | Суп из овощей                             | 150         | 1,165         | 3,465         | 5,55          | 58,05          | 0,046        | 5,33         | 21,86         | 0,507         |
| 372 (2018 г) | Биточки из кур                            | 50          | 7,667         | 4,75          | 4,4           | 91,41          | 0,35         | 0,41         | 20,58         | 0,7           |
| 202(2018г)   | Каша гречневая рассыпчатая                | 110         | 4,12          | 4,224         | 7,2           | 127,27         | 0,099        | 0            | 10,35         | 2,2           |
| 486(2018г)   | Компот из свежих плодов                   | 150         | 0,07          | 0,07          | 8,3           | 34,5           | 0,009        | 0,45         | 2,55          | 0,3           |
| 114          | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 70,5           | 0,033        | 0            | 6             | 0,33          |
|              | <b>Итого обед:</b>                        |             | <b>15,872</b> | <b>15,419</b> | <b>42,52</b>  | <b>417,43</b>  | <b>0,543</b> | <b>8,29</b>  | <b>73,64</b>  | <b>4,247</b>  |
|              | <b>6 день</b>                             |             |               |               |               |                |              |              |               |               |
| 541(2018г)   | Булочка Ванильная                         | 60          | 5,3           | 4,7           | 28,8          | 179            | 0,06         | 0            | 12,1          | 0,58          |
| 534          | Молоко кипяченое                          | 150         | 4,35          | 3,75          | 7,2           | 79,5           | 0,06         | 1,95         | 180           | 0,15          |
|              | <b>Итого полдник :</b>                    |             | <b>9,65</b>   | <b>8,45</b>   | <b>36</b>     | <b>258,5</b>   | <b>0,12</b>  | <b>1,95</b>  | <b>192,1</b>  | <b>0,73</b>   |
|              | <b>6 день</b>                             |             |               |               |               |                |              |              |               |               |
| 285(2018г)   | Пудинг из творога запеченный              | 130         | 18,2          | 14,12         | 28,6          | 313,73         | 0,07         | 0,26         | 158,6         | 1,2           |
| 449          | Соус молочный сладкий                     | 50          | 1,3           | 3,18          | 7,85          | 62,25          | 0,016        | 0,365        | 45,05         | 0,075         |
| 457(2018г)   | Чай с сахаром                             | 180         | 0,18          | 0,09          | 8,37          | 34,2           | 0            | 0            | 1,59          | 0,7           |
| 115          | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36         | 69,6           | 0,72         | 0            | 14,08         | 1,568         |
|              | <b>Итого ужин :</b>                       |             | <b>22,32</b>  | <b>17,87</b>  | <b>58,18</b>  | <b>479,78</b>  | <b>0,806</b> | <b>0,625</b> | <b>219,32</b> | <b>3,543</b>  |
|              | <b>ИТОГО:</b>                             |             | <b>58,352</b> | <b>54,579</b> | <b>196,04</b> | <b>1554,71</b> | <b>1,65</b>  | <b>15,65</b> | <b>731,4</b>  | <b>12,365</b> |

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда                    | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С              | Са            | Fe            |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
|                         | <b>7 день</b>                         |             |               |               |               |                |              |                |               |               |
| 220(2018г)              | Каша ячневая вязкая                   | 150         | 5,6           | 5,2           | 25,05         | 169,8          | 0,09         | 1,08           | 127,6         | 0,6           |
| 106                     | Сыр порция                            | 8           | 2,048         | 2,088         | 0             | 27,44          | 0,002        | 0,056          | 72            | 0,072         |
| 117                     | Батон нарезной                        | 25          | 1,87          | 0,72          | 12,85         | 65,5           | 0,02         | 0              | 4,75          | 0,3           |
| 460(2018г)              | Чай с молоком                         | 180         | 1,44          | 1,17          | 10,35         | 57,6           | 0,018        | 0,27           | 53,2          | 0,78          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                       |             | <b>10,958</b> | <b>9,178</b>  | <b>48,25</b>  | <b>320,34</b>  | <b>0,13</b>  | <b>1,406</b>   | <b>257,55</b> | <b>1,752</b>  |
|                         | <b>7 день</b>                         |             |               |               |               |                |              |                |               |               |
| 118                     | Плоды свежие                          | 1шт         | 0,6           | 0,6           | 14,7          | 70,5           | 0,066        | 15             | 24            | 3,3           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                       |             | <b>0,6</b>    | <b>0,6</b>    | <b>14,7</b>   | <b>70,5</b>    | <b>0,066</b> | <b>15</b>      | <b>24</b>     | <b>3,3</b>    |
|                         | <b>7 день</b>                         |             |               |               |               |                |              |                |               |               |
| 3(2018г)                | Салат капусты белокачанной с яблоками | 40          | 0,48          | 2,48          | 2,48          | 34             | 0            | 6,2            | 13,9          | 0,46          |
| 149                     | Суп картофельный с горохом            | 150         | 1,38          | 2,55          | 9,075         | 64,8           | 0,117        | 5,205          | 11,4          | 0,555         |
| 334(2021г)              | Запеканка картофельная с мясом        | 150         | 17,1          | 11,775        | 12,75         | 225            | 0,15         | 8,25           | 22,5          | 2,58          |
| 445                     | Соус молочный                         | 50          | 1,3           | 3,195         | 3,895         | 49,6           | 0,017        | 0,245          | 45,1          | 0,07          |
| 495(2018г)              | Компот из смеси сухофруктов           | 150         | 0,45          | 0,07          | 15,07         | 63             | 0            | 0,15           | 15            | 0,5           |
| 114                     | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 70,5           | 0,033        | 0              | 6             | 0,33          |
| <b>Итого обед:</b>      |                                       |             | <b>22,99</b>  | <b>20,31</b>  | <b>58,03</b>  | <b>506,9</b>   | <b>0,317</b> | <b>20,05</b>   | <b>113,9</b>  | <b>4,495</b>  |
|                         | <b>7 день</b>                         |             |               |               |               |                |              |                |               |               |
| 578(2021г)              | Кондитерское изделие                  | 20          | 2,14          | 0,24          | 14,24         | 67,6           | 0,024        | 0              | 4,8           | 0,32          |
| 470(2018г)              | Кисломолочный напиток                 | 180         | 5,22          | 4,5           | 7,2           | 90,84          | 0,05         | 1,26           | 216,6         | 0,18          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                       |             | <b>7,36</b>   | <b>4,74</b>   | <b>21,44</b>  | <b>158,44</b>  | <b>0,074</b> | <b>1,26</b>    | <b>221,4</b>  | <b>0,5</b>    |
|                         | <b>7 день</b>                         |             |               |               |               |                |              |                |               |               |
| 268(2018г)              | Омлет натуральный                     | 150         | 12,91         | 14,48         | 3,18          | 196,09         | 0,05         | 0,45           | 118,59        | 2,4           |
| 47(2018г)               | Винегрет овощной                      | 40          | 0,52          | 1,267         | 2,64          | 24,4           | 0,02         | 2,46           | 9,06          | 0,26          |
| 538                     | Напиток из шиповника                  | 180         | 0,63          | 0,27          | 20,52         | 87,3           | 0,009        | 63             | 10,8          | 1,35          |
| 115                     | Хлеб ржаной                           | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36         | 69,6           | 0,72         | 0              | 14,08         | 1,568         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                       |             | <b>16,7</b>   | <b>16,497</b> | <b>39,7</b>   | <b>377,39</b>  | <b>0,799</b> | <b>65,91</b>   | <b>152,53</b> | <b>5,578</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                       |             | <b>58,608</b> | <b>51,325</b> | <b>182,12</b> | <b>1433,57</b> | <b>1,386</b> | <b>103,626</b> | <b>769,38</b> | <b>15,625</b> |



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe           |
|-------------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|             | <b>8 день</b>                   |             |               |              |               |                |              |               |               |              |
| 226(2018г)  | Каша "Дружба"                   | 150         | 3,93          | 5,01         | 20,7          | 143,7          | 0,06         | 0,9           | 97,5          | 0,3          |
| 465(2018г)  | Кофейный напиток с молоком      | 180         | 2,52          | 2,25         | 12,24         | 79,2           | 0,02         | 0,63          | 97,4          | 0,1          |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом              | 20          | 1,2           | 3,7          | 7,4           | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18         |
| 117         | Батон нарезной                  | 10          | 0,75          | 0,29         | 5,14          | 26,2           | 0,011        | 0             | 1,9           | 0,12         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>           |             | <b>8,4</b>    | <b>11,25</b> | <b>45,48</b>  | <b>317,1</b>   | <b>0,111</b> | <b>1,53</b>   | <b>201</b>    | <b>0,7</b>   |
|             | <b>8 день</b>                   |             |               |              |               |                |              |               |               |              |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                   | 150         | 0,75          | 0,15         | 15,15         | 64,5           | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>         |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|             | <b>8 день</b>                   |             |               |              |               |                |              |               |               |              |
| 15(2018г)   | Салат из свежих огурцов с луком | 40          | 0,32          | 2,44         | 1,04          | 27,6           | 0,012        | 1,66          | 7,6           | 0,2          |
| 132(2018г)  | Суп-пюре из картофеля           | 150         | 3             | 3,5          | 10,8          | 87,6           | 0,07         | 5,2           | 73,2          | 0,6          |
| 355         | Тефтели рыбные с соусом         | 80          | 6,96          | 4,24         | 7,68          | 96,8           | 0,056        | 0,56          | 23,2          | 0,56         |
| 297         | Макаронные изделия отварные     | 110         | 4,14          | 0,49         | 21,29         | 106,26         | 0,04         | 0,01          | 4,18          | 0,57         |
| 488(2018г)  | Компот из апельсинов с яблоками | 150         | 0,375         | 0,15         | 11,7          | 50,25          | 0,015        | 6,825         | 14,3          | 0,69         |
| 114         | Хлеб пшеничный                  | 30          | 2,28          | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33         |
|             | <b>Итого обед:</b>              |             | <b>17,075</b> | <b>11,06</b> | <b>67,27</b>  | <b>439,01</b>  | <b>0,226</b> | <b>14,255</b> | <b>128,48</b> | <b>2,95</b>  |
|             | <b>8 день</b>                   |             |               |              |               |                |              |               |               |              |
| 559         | Ватрушка с повидлом             | 60          | 3,7           | 1,7          | 40,9          | 194            | 0,04         | 0,1           | 11            | 0,7          |
| 534         | Молоко кипяченое                | 180         | 5,22          | 4,5          | 8,64          | 95,4           | 0,07         | 2,34          | 216           | 0,18         |
|             | <b>Итого полдник :</b>          |             | <b>8,92</b>   | <b>6,2</b>   | <b>49,54</b>  | <b>289,4</b>   | <b>0,11</b>  | <b>2,44</b>   | <b>227</b>    | <b>0,88</b>  |
|             | <b>8 день</b>                   |             |               |              |               |                |              |               |               |              |
| 280(2018г)  | Запеканка морковная с творогом  | 150         | 16,1          | 6,2          | 27            | 229            | 0,13         | 1,6           | 154,6         | 1,42         |
| 490         | Молоко сгущенное                | 30          | 3             | 3            | 16,65         | 98,4           | 0,018        | 0,3           | 92,1          | 0,06         |
| 516         | Кисель ягодно-плодовый          | 180         | 1,26          | 0            | 26,1          | 109,8          | 0            | 0             | 0,9           | 0,09         |
| 115         | Хлеб ржаной                     | 40          | 2,64          | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568        |
|             | <b>Итого ужин :</b>             |             | <b>23</b>     | <b>9,68</b>  | <b>83,11</b>  | <b>506,8</b>   | <b>0,868</b> | <b>1,9</b>    | <b>261,68</b> | <b>3,138</b> |
|             | <b>ИТОГО:</b>                   |             | <b>58,145</b> | <b>38,34</b> | <b>260,55</b> | <b>1616,81</b> | <b>1,33</b>  | <b>23,125</b> | <b>828,66</b> | <b>9,768</b> |

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Калорийность   | В1            | С             | Са            | Fe           |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                         | <b>9 день</b>                   |             |               |               |                |                |               |               |               |              |
| 268                     | Каша манная молочная жидкая     | 150         | 4,65          | 5,595         | 23,145         | 161,55         | 0,0585        | 1,035         | 99,6          | 0,33         |
| 460(2018г)              | Чай с молоком                   | 180         | 1,44          | 1,17          | 10,35          | 57,6           | 0,018         | 0,27          | 53,2          | 0,78         |
| 106                     | Сыр порция                      | 8           | 2,048         | 2,088         | 0              | 27,44          | 0,002         | 0,056         | 72            | 0,072        |
| 117                     | Батон нарезной                  | 25          | 1,87          | 0,72          | 12,85          | 65,5           | 0,02          | 0             | 4,75          | 0,3          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                 |             | <b>10,008</b> | <b>9,573</b>  | <b>46,345</b>  | <b>312,09</b>  | <b>0,0985</b> | <b>1,361</b>  | <b>229,55</b> | <b>1,482</b> |
|                         | <b>9 день</b>                   |             |               |               |                |                |               |               |               |              |
| 118                     | Фрукты свежие                   | 1шт         | 3             | 1             | 42             | 192            | 0,08          | 20            | 16            | 1,2          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                 |             | <b>3</b>      | <b>1</b>      | <b>42</b>      | <b>192</b>     | <b>0,08</b>   | <b>20</b>     | <b>16</b>     | <b>1,2</b>   |
|                         | <b>9 день</b>                   |             |               |               |                |                |               |               |               |              |
| 45                      | Салат зеленый со свежим огурцом | 40          | 0,4           | 5,64          | 0,72           | 55,2           | 0,008         | 2,6           | 18,8          | 0,2          |
| 133                     | Борщ с капустой и картофелем    | 150         | 1,86          | 3,75          | 8,36           | 82,26          | 0,012         | 6,22          | 25,1          | 0,73         |
| 403                     | Печень говяжья по строгиновски  | 100         | 16,36         | 12,54         | 3,91           | 193,63         | 0,26          | 7,72          | 20,9          | 6,09         |
| 419                     | Рис отварной                    | 110         | 2,69          | 4,44          | 24,78          | 144,19         | 1,69          | 0             | 4,42          | 0,37         |
| 495(2018г)              | Компот из смеси сухофруктов     | 150         | 0,45          | 0,07          | 15,07          | 63             | 0             | 0,15          | 15            | 0,5          |
| 114                     | Хлеб пшеничный                  | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,5           | 0,033         | 0             | 6             | 0,33         |
| <b>Итого обед:</b>      |                                 |             | <b>24,04</b>  | <b>26,68</b>  | <b>67,6</b>    | <b>608,78</b>  | <b>2,003</b>  | <b>16,69</b>  | <b>90,22</b>  | <b>8,22</b>  |
|                         | <b>9 день</b>                   |             |               |               |                |                |               |               |               |              |
| 609                     | Кондитерское изделие            | 20          | 1,5           | 1,96          | 14,88          | 83,4           | 0,016         | 0             | 5,8           | 0,42         |
| 470(2018г)              | Кисломолочный напиток           | 180         | 5,22          | 4,5           | 7,2            | 90             | 0,072         | 1,26          | 216           | 0,18         |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                 |             | <b>6,72</b>   | <b>6,46</b>   | <b>22,08</b>   | <b>173,4</b>   | <b>0,088</b>  | <b>1,26</b>   | <b>221,8</b>  | <b>0,6</b>   |
|                         | <b>9 день</b>                   |             |               |               |                |                |               |               |               |              |
| 341                     | Суфле рыбное                    | 80          | 12,8          | 3,84          | 2,08           | 94,4           | 0,056         | 0,32          | 45,6          | 0,56         |
| 377(2018г)              | Пюре картофельное               | 110         | 2,31          | 4,4           | 6,71           | 74,8           | 0,088         | 2,75          | 27,8          | 0,63         |
| 505                     | Чай сахаром с лимоном           | 180         | 0,27          | 0,09          | 8,55           | 36             | 0             | 0,9           | 7,11          | 0,78         |
| 115                     | Хлеб ржаной                     | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 69,6           | 0,72          | 0             | 14,08         | 1,568        |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                 |             | <b>18,02</b>  | <b>8,81</b>   | <b>30,7</b>    | <b>274,8</b>   | <b>0,864</b>  | <b>3,97</b>   | <b>94,59</b>  | <b>3,538</b> |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                 |             | <b>61,788</b> | <b>52,523</b> | <b>208,725</b> | <b>1561,07</b> | <b>3,1335</b> | <b>43,281</b> | <b>652,16</b> | <b>15,04</b> |



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                     | Выход блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы       | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|----------------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>10 день</b>                         |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 230(2018г)  | Каша молочная пшеничная жидкая         | 150         | 4,095         | 4,65         | 19,365         | 162,9          | 0,075        | 0,885         | 91,275        | 0,925         |
| 513         | Кофейный напиток с молоком             | 180         | 2,88          | 2,43         | 14,31          | 71,1           | 0,036        | 1,17          | 113,4         | 0,09          |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом                     | 20          | 1,2           | 3,7          | 7,4            | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117         | Батон нарезной                         | 10          | 0,75          | 0,29         | 5,14           | 26,2           | 0,011        | 0             | 1,9           | 0,12          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                  |             | <b>8,925</b>  | <b>11,07</b> | <b>46,215</b>  | <b>328,2</b>   | <b>0,142</b> | <b>2,055</b>  | <b>210,78</b> | <b>1,315</b>  |
|             | <b>10 день</b>                         |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                          | 150         | 0,75          | 0,15         | 15,15          | 64,5           | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>   | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|             | <b>10 день</b>                         |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 112         | Овощи натуральные                      | 30          | 0,3           | 0,06         | 1,14           | 7,2            | 0,01         | 7,5           | 4,2           | 0,27          |
| 151         | Суп картофельный с клецками            | 150         | 1,6           | 2,38         | 8,85           | 63,2           | 0,04         | 3,5           | 16,7          | 0,45          |
| 347(2018г)  | Котлета "Школьная"                     | 50          | 7,35          | 5,55         | 6,35           | 105            | 0,06         | 0,4           | 24            | 1,07          |
| 201         | Рагу из овощей                         | 110         | 2,2           | 5,88         | 9,35           | 99             | 0,066        | 8,4           | 37,4          | 0,77          |
| 486(2018г)  | Компот из свежих плодов                | 150         | 0,07          | 0,07         | 8,3            | 34,5           | 0,009        | 0,45          | 2,55          | 0,3           |
| 114         | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,28          | 0,24         | 14,76          | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33          |
|             | <b>Итого обед:</b>                     |             | <b>13,8</b>   | <b>14,18</b> | <b>48,75</b>   | <b>379,4</b>   | <b>0,218</b> | <b>20,25</b>  | <b>90,85</b>  | <b>3,19</b>   |
|             | <b>10 день</b>                         |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 583         | Булочка домашняя                       | 60          | 4,5           | 7,8          | 36,2           | 233            | 0,06         | 0             | 9             | 0,5           |
| 534         | Молоко кипяченое                       | 180         | 5,22          | 4,5          | 8,64           | 95,4           | 0,07         | 2,34          | 216           | 0,18          |
|             | <b>Итого полдник :</b>                 |             | <b>9,72</b>   | <b>12,3</b>  | <b>44,84</b>   | <b>328,4</b>   | <b>0,13</b>  | <b>2,34</b>   | <b>225</b>    | <b>0,68</b>   |
|             | <b>10 день</b>                         |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 302         | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 130         | 6,02          | 4,7          | 25,5           | 169,06         | 0,04         | 0             | 42,59         | 0,719         |
| 51          | Салат из свеклы отварной               | 60          | 0,9           | 3,3          | 5,05           | 53,4           | 0,012        | 3,42          | 19,8          | 0,78          |
| 457(2018г)  | Чай с сахаром                          | 180         | 0,18          | 0,09         | 8,37           | 34,2           | 0            | 0             | 1,59          | 0,7           |
| 115         | Хлеб ржаной                            | 40          | 2,64          | 0,48         | 13,36          | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568         |
|             | <b>Итого ужин :</b>                    |             | <b>9,74</b>   | <b>8,57</b>  | <b>52,28</b>   | <b>326,26</b>  | <b>0,772</b> | <b>3,42</b>   | <b>78,06</b>  | <b>3,767</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                          |             | <b>42,935</b> | <b>46,27</b> | <b>207,235</b> | <b>1426,76</b> | <b>1,277</b> | <b>31,065</b> | <b>615,19</b> | <b>11,052</b> |

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                    | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe           |
|-------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|             | <b>11 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 233(2018г)  | Каша пшенная жидкая                   | 150         | 4,5           | 5,145         | 21,4           | 149,85         | 0,1          | 0,88          | 89,8          | 0,6          |
| 462(2018г)  | Какао с молоком                       | 180         | 2,97          | 2,61          | 12,42          | 84,6           | 0,027        | 0,63          | 111,3         | 0,65         |
| 106         | Сыр порция                            | 8           | 2,048         | 2,088         | 0              | 27,44          | 0,002        | 0,056         | 72            | 0,072        |
| 117         | Батон нарезной                        | 25          | 1,87          | 0,72          | 12,85          | 65,5           | 0,02         | 0             | 4,75          | 0,3          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                 |             | <b>11,388</b> | <b>10,563</b> | <b>46,67</b>   | <b>327,39</b>  | <b>0,149</b> | <b>1,566</b>  | <b>277,85</b> | <b>1,622</b> |
|             | <b>11 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 537         | Сок фруктовый                         | 150         | 0,75          | 0,15          | 15,15          | 69             | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>               |             | <b>0,8</b>    | <b>0,16</b>   | <b>16,16</b>   | <b>73,6</b>    | <b>0,015</b> | <b>3,2</b>    | <b>11,25</b>  | <b>2,24</b>  |
|             | <b>11 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 121         | Икра кабачковая                       | 30          | 0,57          | 2,67          | 2,31           | 35,7           | 0,006        | 2,1           | 12,3          | 0,21         |
| 148         | Суп из овощей с фасолью               | 150         | 2,705         | 3,39          | 9,425          | 77,4           | 0,069        | 9,46          | 34,25         | 0,88         |
| 282(2011г)  | Шницель рубленый                      | 50          | 7,77          | 5,771         | 7,85           | 114,37         | 0,05         | 0,071         | 21,87         | 0,75         |
| 202(2018г)  | Каша гречневая рассыпчатая            | 110         | 4,12          | 4,224         | 7,2            | 127,27         | 0,099        | 0             | 10,35         | 2,2          |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов           | 150         | 0,45          | 0,07          | 15,07          | 63             | 0            | 0,15          | 15            | 0,5          |
| 114         | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33         |
|             | <b>Итого обед:</b>                    |             | <b>17,895</b> | <b>16,365</b> | <b>56,615</b>  | <b>488,24</b>  | <b>0,257</b> | <b>11,781</b> | <b>99,77</b>  | <b>4,87</b>  |
|             | <b>11 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 608         | Кондитерское изделие                  | 25          | 1,47          | 1,16          | 18,75          | 91,5           | 0,02         | 0             | 3,66          | 0,2          |
| 534         | Молоко кипяченое                      | 180         | 5,22          | 4,5           | 8,64           | 95,4           | 0,07         | 2,34          | 216           | 0,18         |
|             | <b>Итого полдник :</b>                |             | <b>6,69</b>   | <b>5,66</b>   | <b>27,39</b>   | <b>186,9</b>   | <b>0,09</b>  | <b>2,34</b>   | <b>219,66</b> | <b>0,38</b>  |
|             | <b>11 день</b>                        |             |               |               |                |                |              |               |               |              |
| 268(2018г)  | Омлет натуральный                     | 150         | 12,91         | 14,48         | 3,18           | 196,09         | 0,05         | 0,45          | 118,59        | 2,4          |
| 42(2018г)   | Салат картофельный с зеленым горошком | 40          | 0,8           | 2,52          | 3,32           | 39,2           | 0,032        | 3,52          | 5,8           | 0,28         |
| 505         | Чай сахаром с лимоном                 | 180         | 0,27          | 0,09          | 8,55           | 36             | 0            | 0,9           | 7,11          | 0,78         |
| 115         | Хлеб ржаной                           | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568        |
|             | <b>Итого ужин :</b>                   |             | <b>16,62</b>  | <b>17,57</b>  | <b>28,41</b>   | <b>340,89</b>  | <b>0,802</b> | <b>4,87</b>   | <b>145,58</b> | <b>5,028</b> |
|             | <b>ИТОГО:</b>                         |             | <b>53,393</b> | <b>50,318</b> | <b>175,245</b> | <b>1417,02</b> | <b>1,313</b> | <b>23,757</b> | <b>754,11</b> | <b>14,14</b> |



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы       | Калорийность  | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|-------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>12 день</b>                            |             |               |              |                |               |              |               |               |               |
| 232(2018г)  | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150         | 4,84          | 6,09         | 19,23          | 151,2         | 0,108        | 1,155         | 118,44        | 0,795         |
| 514         | Кофейный напиток с молоком                | 180         | 2,88          | 2,43         | 14,31          | 71,1          | 0,036        | 1,17          | 113,4         | 0,09          |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом                        | 20          | 1,2           | 3,7          | 7,4            | 68            | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117         | Батон нарезной                            | 10          | 0,75          | 0,29         | 5,14           | 26,2          | 0,011        | 0             | 1,9           | 0,12          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                     |             | <b>9,67</b>   | <b>12,51</b> | <b>46,08</b>   | <b>316,5</b>  | <b>0,175</b> | <b>2,325</b>  | <b>237,94</b> | <b>1,185</b>  |
|             | <b>12 день</b>                            |             |               |              |                |               |              |               |               |               |
| 118         | Плоды свежие                              | 1шт         | 0,6           | 0,6          | 14,7           | 70,5          | 0,066        | 15            | 24            | 3,3           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                   |             | <b>0,6</b>    | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>    | <b>70,5</b>   | <b>0,066</b> | <b>15</b>     | <b>24</b>     | <b>3,3</b>    |
|             | <b>12 день</b>                            |             |               |              |                |               |              |               |               |               |
| 44          | Салат зеленый с огурцами и помидорами     | 40          | 0,4           | 2,44         | 1              | 27,6          | 0            | 4,44          | 9,2           | 0,24          |
| 136         | Свекольник                                | 150         | 1,805         | 3,41         | 7,416          | 66,3          | 0,042        | 5,539         | 27,05         | 0,925         |
| 375(2018г)  | Плов из отварной птицы                    | 150         | 15,06         | 17           | 19,5           | 291,4         | 0,042        | 0,85          | 20,5          | 1,09          |
| 488(2018г)  | Компот из апельсинов с яблоками           | 150         | 0,375         | 0,15         | 11,7           | 50,25         | 0,015        | 6,825         | 14,3          | 0,69          |
| 114         | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,28          | 0,24         | 14,76          | 70,5          | 0,033        | 0             | 6             | 0,33          |
|             | <b>Итого обед:</b>                        |             | <b>19,92</b>  | <b>23,24</b> | <b>54,376</b>  | <b>506,05</b> | <b>0,132</b> | <b>17,654</b> | <b>77,05</b>  | <b>3,275</b>  |
|             | <b>12 день</b>                            |             |               |              |                |               |              |               |               |               |
| 562         | Пирожок печеный с яблоками                | 60          | 3,599         | 3,79         | 30,9           | 171,9         | 0,045        | 1,88          | 11,23         | 0,96          |
| 470(2018г)  | Кисломолочный напиток                     | 150         | 4,35          | 3,75         | 6              | 75            | 0,06         | 1,05          | 180           | 0,15          |
|             | <b>Итого полдник :</b>                    |             | <b>7,949</b>  | <b>7,54</b>  | <b>36,9</b>    | <b>246,9</b>  | <b>0,105</b> | <b>2,93</b>   | <b>191,23</b> | <b>1,11</b>   |
|             | <b>12 день</b>                            |             |               |              |                |               |              |               |               |               |
| 279(2018г)  | Запеканка из творога                      | 130         | 27,3          | 7,97         | 21,9           | 268,6         | 0,1          | 0,52          | 238,5         | 0,9           |
| 449         | Соус молочный сладкий                     | 50          | 1,3           | 3,18         | 7,85           | 62,25         | 0,016        | 0,365         | 45,05         | 0,075         |
| 115         | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,64          | 0,48         | 13,36          | 69,6          | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568         |
| 516         | Кисель ягодно-плодовый                    | 180         | 1,26          | 0            | 26,1           | 109,8         | 0            | 0             | 0,9           | 0,09          |
|             | <b>Итого ужин :</b>                       |             | <b>32,5</b>   | <b>11,63</b> | <b>69,21</b>   | <b>510,25</b> | <b>0,836</b> | <b>0,885</b>  | <b>298,53</b> | <b>2,633</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                             |             | <b>70,639</b> | <b>55,52</b> | <b>221,266</b> | <b>1650,2</b> | <b>1,314</b> | <b>38,794</b> | <b>828,75</b> | <b>11,503</b> |

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Калорийность  | В1            | С             | Са            | Fe            |
|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>13 день</b>                  |             |              |               |                |               |               |               |               |               |
| 268         | Каша манная молочная жидкая     | 150         | 4,65         | 5,595         | 23,145         | 161,55        | 0,0585        | 1,035         | 99,6          | 0,33          |
| 102         | Бутерброд с повидлом            | 30          | 0,9          | 3,15          | 15,3           | 93            | 0,015         | 0,075         | 4,5           | 0,3           |
| 117         | Батон нарезной                  | 10          | 0,75         | 0,29          | 5,14           | 26,2          | 0,011         | 0             | 1,9           | 0,12          |
| 460(2018г)  | Чай с молоком                   | 180         | 1,44         | 1,17          | 10,35          | 57,6          | 0,018         | 0,27          | 53,2          | 0,78          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>           |             | <b>7,74</b>  | <b>10,205</b> | <b>53,935</b>  | <b>338,35</b> | <b>0,1025</b> | <b>1,38</b>   | <b>159,2</b>  | <b>1,53</b>   |
|             | <b>13 день</b>                  |             |              |               |                |               |               |               |               |               |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                   | 150         | 0,75         | 0,15          | 15,15          | 64,5          | 0,015         | 3             | 10,5          | 2,1           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>         |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>   | <b>64,5</b>   | <b>0,015</b>  | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|             | <b>13 день</b>                  |             |              |               |                |               |               |               |               |               |
| 157(2018)   | Овощи консервированные отварные | 30          | 0,85         | 0,81          | 1,12           | 14,35         | 0,012         | 0,42          | 4,08          | 0,13          |
| 149         | Суп картофельный с горохом      | 150         | 1,38         | 2,55          | 9,075          | 64,8          | 0,117         | 5,205         | 11,4          | 0,555         |
| 343         | Рыба, запеченная в омлете       | 60          | 9,54         | 4,6           | 1,8            | 88,2          | 0,054         | 0,3           | 24            | 0,6           |
| 377(2018г)  | Пюре картофельное               | 110         | 2,31         | 4,4           | 6,71           | 74,8          | 0,088         | 2,75          | 27,8          | 0,63          |
| 491(2018г)  | Компот из ягод замороженных     | 150         | 0,15         | 0,075         | 8,025          | 33            | 0,008         | 12,37         | 5,62          | 0,21          |
| 114         | Хлеб пшеничный                  | 30          | 2,28         | 0,24          | 14,76          | 70,5          | 0,033         | 0             | 6             | 0,33          |
|             | <b>Итого обед:</b>              |             | <b>16,51</b> | <b>12,675</b> | <b>41,49</b>   | <b>345,65</b> | <b>0,312</b>  | <b>21,045</b> | <b>78,9</b>   | <b>2,455</b>  |
|             | <b>13 день</b>                  |             |              |               |                |               |               |               |               |               |
| 583(2021г)  | Кондитерское изделие            | 20          | 1,24         | 3,6           | 13,74          | 92,4          | 0,006         | 0             | 7,4           | 0,5           |
| 534         | Молоко кипяченое                | 180         | 5,22         | 4,5           | 8,64           | 95,4          | 0,07          | 2,34          | 216           | 0,18          |
|             | <b>Итого полдник :</b>          |             | <b>6,46</b>  | <b>8,1</b>    | <b>22,38</b>   | <b>187,8</b>  | <b>0,076</b>  | <b>2,34</b>   | <b>223,4</b>  | <b>0,68</b>   |
|             | <b>13 день</b>                  |             |              |               |                |               |               |               |               |               |
| 329(2021г)  | Бигус с мясом                   | 180         | 16,2         | 11,9          | 4,68           | 191,7         | 0,072         | 13,9          | 75,6          | 3             |
| 457(2018г)  | Чай с сахаром                   | 180         | 0,18         | 0,09          | 8,37           | 34,2          | 0             | 0             | 1,59          | 0,7           |
| 115         | Хлеб ржаной                     | 40          | 2,64         | 0,48          | 13,36          | 69,6          | 0,72          | 0             | 14,08         | 1,568         |
|             | <b>Итого ужин :</b>             |             | <b>19,02</b> | <b>12,47</b>  | <b>26,41</b>   | <b>295,5</b>  | <b>0,792</b>  | <b>13,9</b>   | <b>91,27</b>  | <b>5,268</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                   |             | <b>50,48</b> | <b>43,6</b>   | <b>159,365</b> | <b>1231,8</b> | <b>1,2975</b> | <b>41,665</b> | <b>563,27</b> | <b>12,033</b> |



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда         | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С              | Са            | Fe           |
|-------------------------|----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>14 день</b>          |                            |             |               |               |               |                |              |                |               |              |
| 220(2018г)              | Каша ячневая вязкая        | 150         | 5,6           | 5,2           | 25,05         | 169,8          | 0,09         | 1,08           | 127,6         | 0,6          |
| 106                     | Сыр порция                 | 8           | 2,048         | 2,088         | 0             | 27,44          | 0,002        | 0,056          | 72            | 0,072        |
| 117                     | Батон нарезной             | 25          | 1,87          | 0,72          | 12,85         | 65,5           | 0,02         | 0              | 4,75          | 0,3          |
| 513                     | Кофейный напиток с молоком | 180         | 2,88          | 2,43          | 14,31         | 71,1           | 0,036        | 1,17           | 113,4         | 0,09         |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                            |             | <b>12,398</b> | <b>10,438</b> | <b>52,21</b>  | <b>333,84</b>  | <b>0,148</b> | <b>2,306</b>   | <b>317,75</b> | <b>1,062</b> |
| <b>14 день</b>          |                            |             |               |               |               |                |              |                |               |              |
| 118                     | Фрукты свежие              | 1шт         | 1,8           | 0,4           | 16,1          | 86             | 0,08         | 120            | 68            | 0,3          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                            |             | <b>1,8</b>    | <b>0,4</b>    | <b>16,1</b>   | <b>86</b>      | <b>0,08</b>  | <b>120</b>     | <b>68</b>     | <b>0,3</b>   |
| <b>14 день</b>          |                            |             |               |               |               |                |              |                |               |              |
| 112                     | Овощи натуральные          | 30          | 0,24          | 0,03          | 0,75          | 4,2            | 0,009        | 3              | 6,9           | 0,18         |
| 139                     | Рассольник ленинградский   | 150         | 1,73          | 3,9           | 9,95          | 80,85          | 0,543*       | 0,04           | 5,81          | 9,31         |
| 341(2018г)              | Котлета "Пермская"         | 50          | 7,1           | 4,2           | 4,7           | 85,5           | 0,05         | 0,5            | 10,43         | 1,14         |
| 389(2018г)              | Пюре из гороха с маслом    | 110         | 11,79         | 2,67          | 21,29         | 156,6          | 0,24         | 0              | 51            | 3,69         |
| 486(2018г)              | Компот из свежих плодов    | 150         | 0,07          | 0,07          | 8,3           | 34,5           | 0,009        | 0,45           | 2,55          | 0,3          |
| 114                     | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 70,5           | 0,033        | 0              | 6             | 0,33         |
| <b>Итого обед:</b>      |                            |             | <b>23,21</b>  | <b>11,11</b>  | <b>59,75</b>  | <b>432,15</b>  | <b>0,884</b> | <b>3,99</b>    | <b>82,69</b>  | <b>14,95</b> |
| <b>14 день</b>          |                            |             |               |               |               |                |              |                |               |              |
| 545(2018г)              | Сдоба обыкновенная         | 60          | 4,8           | 1,68          | 28,68         | 148,8          | 0,06         | 0              | 10            | 0,5          |
| 470(2018г)              | Кисломолочный напиток      | 150         | 4,35          | 3,75          | 6             | 75,7           | 0,05         | 1,05           | 180,5         | 0,15         |
| <b>Итого полдник :</b>  |                            |             | <b>9,15</b>   | <b>5,43</b>   | <b>34,68</b>  | <b>224,5</b>   | <b>0,11</b>  | <b>1,05</b>    | <b>190,5</b>  | <b>0,65</b>  |
| <b>14 день</b>          |                            |             |               |               |               |                |              |                |               |              |
| 237(2018г)              | Рис с овощами              | 150         | 3,79          | 4,09          | 31,39         | 177,95         | 0,04         | 1,69           | 150,1         | 0,45         |
| 121                     | Икра кабачковая            | 30          | 0,57          | 2,67          | 2,31          | 35,7           | 0,006        | 2,1            | 12,3          | 0,21         |
| 115                     | Хлеб ржаной                | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36         | 69,6           | 0,72         | 0              | 14,08         | 1,568        |
| 459(2018г)              | Чай сахаром с лимоном      | 180         | 0,27          | 0,09          | 8,55          | 36             | 0            | 0,9            | 7,11          | 0,78         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                            |             | <b>7,27</b>   | <b>7,33</b>   | <b>55,61</b>  | <b>319,25</b>  | <b>0,766</b> | <b>4,69</b>    | <b>183,59</b> | <b>3,008</b> |
| <b>ИТОГО:</b>           |                            |             | <b>53,828</b> | <b>34,708</b> | <b>218,35</b> | <b>1395,74</b> | <b>1,988</b> | <b>132,036</b> | <b>842,53</b> | <b>19,97</b> |

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда             | Выход блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы       | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|--------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>15 день</b>                 |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 230(2018г)  | Каша молочная пшеничная жидкая | 150         | 4,095         | 4,65         | 19,365         | 162,9          | 0,075        | 0,885         | 91,275        | 0,925         |
| 462(2018г)  | Какао с молоком                | 180         | 2,97          | 2,61         | 12,42          | 84,6           | 0,027        | 0,63          | 111,3         | 0,65          |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом             | 20          | 1,2           | 3,7          | 7,4            | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117         | Батон нарезной                 | 10          | 0,75          | 0,29         | 5,14           | 26,2           | 0,011        | 0             | 1,9           | 0,12          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>          |             | <b>9,015</b>  | <b>11,25</b> | <b>44,325</b>  | <b>341,7</b>   | <b>0,133</b> | <b>1,515</b>  | <b>208,68</b> | <b>1,875</b>  |
|             | <b>15 день</b>                 |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                  | 150         | 0,75          | 0,15         | 15,15          | 64,5           | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>        |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>   | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|             | <b>15 день</b>                 |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 51          | Салат из свеклы отварной       | 40          | 0,6           | 2,2          | 3,36           | 35,6           | 0,008        | 2,28          | 13,2          | 0,52          |
| 119(2018г)  | Суп крестьянский с крупой      | 150         | 1,55          | 3,75         | 6,36           | 65,55          | 0,054        | 4,52          | 26,15         | 0,61          |
| 359(2018г)  | Печень, тушенная в соусе       | 60          | 7,98          | 5,28         | 3,42           | 93,6           | 0,048        | 7,5           | 18,48         | 2,95          |
| 297         | Макаронные изделия отварные    | 110         | 4,14          | 0,49         | 21,29          | 106,26         | 0,04         | 0,01          | 4,18          | 0,57          |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов    | 150         | 0,45          | 0,07         | 15,07          | 63             | 0            | 0,15          | 15            | 0,5           |
| 114         | Хлеб пшеничный                 | 30          | 2,28          | 0,24         | 14,76          | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33          |
|             | <b>Итого обед:</b>             |             | <b>17</b>     | <b>12,03</b> | <b>64,26</b>   | <b>434,51</b>  | <b>0,183</b> | <b>14,46</b>  | <b>83,01</b>  | <b>5,48</b>   |
|             | <b>15 день</b>                 |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 534         | Молоко кипяченое               | 180         | 5,22          | 4,5          | 8,64           | 95,4           | 0,07         | 2,34          | 216           | 0,18          |
| 609         | Кондитерское изделие           | 20          | 1,5           | 1,96         | 14,88          | 83,4           | 0,016        | 0             | 5,8           | 0,42          |
|             | <b>Итого полдник :</b>         |             | <b>6,72</b>   | <b>6,46</b>  | <b>23,52</b>   | <b>178,8</b>   | <b>0,086</b> | <b>2,34</b>   | <b>221,8</b>  | <b>0,6</b>    |
|             | <b>15 день</b>                 |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 412         | Рагу с курицей                 | 180         | 14,18         | 14,79        | 16,32          | 255,06         | 0,12         | 10,68         | 25,7          | 1,8           |
| 516         | Кисель ягодно-плодовый         | 180         | 1,26          | 0            | 26,1           | 109,8          | 0            | 0             | 0,9           | 0,09          |
| 115         | Хлеб ржаной                    | 40          | 2,64          | 0,48         | 13,36          | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568         |
|             | <b>Итого ужин :</b>            |             | <b>18,08</b>  | <b>15,27</b> | <b>55,78</b>   | <b>434,46</b>  | <b>0,84</b>  | <b>10,68</b>  | <b>40,68</b>  | <b>3,458</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                  |             | <b>51,565</b> | <b>45,16</b> | <b>203,035</b> | <b>1453,97</b> | <b>1,257</b> | <b>31,995</b> | <b>564,67</b> | <b>13,513</b> |



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда                     | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe           |
|-------------------------|----------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>16 день</b>          |                                        |             |               |               |               |                |              |               |               |              |
| 233(2018г)              | Каша пшенная жидкая                    | 150         | 4,5           | 5,145         | 21,4          | 149,85         | 0,1          | 0,88          | 89,8          | 0,6          |
| 106                     | Сыр порция                             | 8           | 2,048         | 2,088         | 0             | 27,44          | 0,002        | 0,056         | 72            | 0,072        |
| 117                     | Батон нарезной                         | 25          | 1,87          | 0,72          | 12,85         | 65,5           | 0,02         | 0             | 4,75          | 0,3          |
| 514                     | Кофейный напиток с молоком             | 180         | 2,88          | 2,7           | 14,31         | 71,1           | 0,036        | 1,17          | 113,4         | 0,09         |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                        |             | <b>11,298</b> | <b>10,653</b> | <b>48,56</b>  | <b>313,89</b>  | <b>0,158</b> | <b>2,106</b>  | <b>279,95</b> | <b>1,062</b> |
| <b>16 день</b>          |                                        |             |               |               |               |                |              |               |               |              |
| 537                     | Сок фруктовый                          | 150         | 0,75          | 0,15          | 15,15         | 69             | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                        |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>69</b>      | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
| <b>16 день</b>          |                                        |             |               |               |               |                |              |               |               |              |
| 121                     | Икра кабачковая                        | 30          | 0,57          | 2,67          | 2,31          | 35,7           | 0,006*       | 2,1           | 12,3          | 0,21         |
| 159                     | Суп с рыбными консервами               | 150         | 5,535         | 4,335         | 9,53          | 99,75          | 0,06         | 4,74          | 38,25         | 0,75         |
| 372 (2018 г)            | Щницель из кур                         | 50          | 7,667         | 4,75          | 4,4           | 91,41          | 0,35         | 0,41          | 20,58         | 0,7          |
| 207(2018г)              | Каша перловая                          | 130         | 3,5           | 3,4           | 3,71          | 60,1           | 0,03         | 16,2          | 58,1          | 0,9          |
| 487(2018г)              | Компот из яблок с лимоном              | 150         | 0,22          | 0,15          | 10,65         | 45             | 0,015        | 2,47          | 10,12         | 0,86         |
| 114                     | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33         |
| <b>Итого обед:</b>      |                                        |             | <b>19,772</b> | <b>15,545</b> | <b>45,36</b>  | <b>402,46</b>  | <b>0,494</b> | <b>25,92</b>  | <b>145,35</b> | <b>3,75</b>  |
| <b>16 день</b>          |                                        |             |               |               |               |                |              |               |               |              |
| 578                     | Булочка "Веснушка"                     | 60          | 4,7           | 3,7           | 34,2          | 189            | 0,06         | 0             | 10            | 0,6          |
| 534                     | Молоко кипяченое                       | 150         | 4,35          | 3,75          | 7,2           | 79,5           | 0,05         | 1,95          | 180           | 0,15         |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                        |             | <b>9,05</b>   | <b>7,45</b>   | <b>41,4</b>   | <b>268,5</b>   | <b>0,11</b>  | <b>1,95</b>   | <b>190</b>    | <b>0,75</b>  |
| <b>16 день</b>          |                                        |             |               |               |               |                |              |               |               |              |
| 268(2018г)              | Омлет натуральный                      | 150         | 12,9          | 14,48         | 3,2           | 196            | 0,05         | 0,45          | 118,5         | 2,4          |
| 65                      | Салат картофельный с огурцами солеными | 40          | 0,68          | 2,12          | 4,2           | 38,4           | 0,032        | 5,24          | 7,6           | 0,28         |
| 459(2018г)              | Чай сахаром с лимоном                  | 180         | 0,27          | 0,09          | 8,55          | 36             | 0            | 0,9           | 7,11          | 0,78         |
| 115                     | Хлеб ржаной                            | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36         | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568        |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                        |             | <b>16,49</b>  | <b>17,17</b>  | <b>29,31</b>  | <b>340</b>     | <b>0,802</b> | <b>6,59</b>   | <b>147,29</b> | <b>5,028</b> |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                        |             | <b>57,36</b>  | <b>50,968</b> | <b>179,78</b> | <b>1393,85</b> | <b>1,579</b> | <b>39,566</b> | <b>773,09</b> | <b>12,69</b> |

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда                       | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | В1            | С            | Ca            | Fe            |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>17 день</b>          |                                          |             |               |               |               |                |               |              |               |               |
| 268                     | Каша манная молочная жидкая              | 150         | 4,65          | 5,595         | 23,145        | 161,55         | 0,0585        | 1,035        | 99,6          | 0,33          |
| 460(2018г)              | Чай с молоком                            | 180         | 1,44          | 1,17          | 10,35         | 57,6           | 0,018         | 0,27         | 53,2          | 0,78          |
| 102                     | Бутерброд с повидлом                     | 30          | 0,9           | 3,15          | 15,3          | 93             | 0,015         | 0,075        | 4,5           | 0,3           |
| 117                     | Батон нарезной                           | 10          | 0,75          | 0,29          | 5,14          | 26,2           | 0,011         | 0            | 1,9           | 0,12          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                          |             | <b>7,74</b>   | <b>10,205</b> | <b>53,935</b> | <b>338,35</b>  | <b>0,1025</b> | <b>1,38</b>  | <b>159,2</b>  | <b>1,53</b>   |
| <b>17 день</b>          |                                          |             |               |               |               |                |               |              |               |               |
| 118                     | Фрукты свежие                            | 150         | 0,6           | 0,6           | 14,7          | 70,5           | 0,066         | 15           | 24            | 3,3           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                          |             | <b>0,6</b>    | <b>0,6</b>    | <b>14,7</b>   | <b>70,5</b>    | <b>0,066</b>  | <b>15</b>    | <b>24</b>     | <b>3,3</b>    |
| <b>17 день</b>          |                                          |             |               |               |               |                |               |              |               |               |
| 3(2018г)                | Салат капусты белокачанной с яблоками    | 40          | 0,48          | 2,48          | 2,48          | 34             | 0,007         | 6,2          | 13,9          | 0,46          |
| 164                     | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150         | 1,575         | 1,65          | 11,175        | 65,7           | 0,049         | 3,63         | 8,1           | 0,525         |
| 328(2021г)              | Жаркое по-домашнему                      | 150         | 14,1          | 10,72         | 19,35         | 230,25         | 0,135         | 11,25        | 23,25         | 2,52          |
| 495(2018г)              | Компот из смеси сухофруктов              | 150         | 0,45          | 0,07          | 15,07         | 63             | 0             | 0,15         | 15            | 0,5           |
| 114                     | Хлеб пшеничный                           | 35          | 2,66          | 0,28          | 17,22         | 82,25          | 0,0385        | 0            | 7             | 0,385         |
| <b>Итого обед:</b>      |                                          |             | <b>19,265</b> | <b>15,2</b>   | <b>65,295</b> | <b>475,2</b>   | <b>0,2295</b> | <b>21,23</b> | <b>67,25</b>  | <b>4,39</b>   |
| <b>17 день</b>          |                                          |             |               |               |               |                |               |              |               |               |
| 608                     | Кондитерское изделие                     | 25          | 1,47          | 1,16          | 18,75         | 91,5           | 0,02          | 0            | 3,66          | 0,2           |
| 470(2018г)              | Кисломолочный напиток                    | 180         | 5,22          | 4,5           | 7,2           | 90             | 0,07          | 1,26         | 216           | 0,18          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                          |             | <b>6,69</b>   | <b>5,66</b>   | <b>25,95</b>  | <b>181,5</b>   | <b>0,09</b>   | <b>1,26</b>  | <b>219,66</b> | <b>0,38</b>   |
| <b>17 день</b>          |                                          |             |               |               |               |                |               |              |               |               |
| 280(2018г)              | Запеканка морковная с творогом           | 150         | 16,1          | 6,2           | 27            | 229            | 0,13          | 1,6          | 154,7         | 1,42          |
| 490                     | Молоко сгущенное                         | 30          | 3             | 3             | 16,65         | 98,4           | 0,018         | 0,3          | 92,1          | 0,06          |
| 457(2018г)              | Чай с сахаром                            | 180         | 0,18          | 0,09          | 8,37          | 34,2           | 0             | 0            | 1,59          | 0,7           |
| 115                     | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36         | 69,6           | 0,72          | 0            | 14,08         | 1,568         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                          |             | <b>21,92</b>  | <b>9,77</b>   | <b>65,38</b>  | <b>431,2</b>   | <b>0,868</b>  | <b>1,9</b>   | <b>262,47</b> | <b>3,748</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                          |             | <b>56,215</b> | <b>41,435</b> | <b>225,26</b> | <b>1496,75</b> | <b>1,356</b>  | <b>40,77</b> | <b>732,58</b> | <b>13,348</b> |



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|-------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>18 день</b>                            |             |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 232(2018г)  | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150         | 4,84          | 6,09          | 19,23         | 151,2         | 0,108        | 1,155         | 118,44        | 0,795         |
| 514         | Кофейный напиток с молоком                | 180         | 2,88          | 2,7           | 14,31         | 71,1          | 0,036        | 1,17          | 113,4         | 0,09          |
| 106         | Сыр порция                                | 8           | 2,048         | 2,088         | 0             | 27,44         | 0,002        | 0,056         | 72            | 0,072         |
| 117         | Батон нарезной                            | 25          | 1,87          | 0,72          | 12,85         | 65,5          | 0,02         | 0             | 4,75          | 0,3           |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                     |             | <b>11,638</b> | <b>11,598</b> | <b>46,39</b>  | <b>315,24</b> | <b>0,166</b> | <b>2,381</b>  | <b>308,59</b> | <b>1,257</b>  |
|             | <b>18 день</b>                            |             |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                             | 150         | 0,75          | 0,15          | 15,15         | 64,5          | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                   |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>   | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|             | <b>18 день</b>                            |             |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 57          | Салат из свеклы с чесноком                | 40          | 0,6           | 4,04          | 3,4           | 52,4          | 0,008*       | 2,2           | 14,8          | 0,56          |
| 167         | Суп пюре из разных овощей                 | 150         | 1,75          | 3,01          | 7,98          | 66,15         | 0,04         | 5,64          | 43,2          | 0,45          |
| 273(2011г)  | Мясные ежики с соусом                     | 50/30       | 10,3          | 10,9          | 4             | 156,04        | 0,042        | 1,5           | 20,8          | 1,4           |
| 202(2018г)  | Каша гречневая рассыпчатая                | 110         | 4,12          | 4,224         | 7,2           | 127,27        | 0,099        | 0             | 10,35         | 2,2           |
| 486(2018г)  | Компот из свежих плодов                   | 150         | 0,07          | 0,07          | 8,3           | 34,5          | 0,009        | 0,45          | 2,55          | 0,3           |
| 114         | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 70,5          | 0,033        | 0             | 6             | 0,33          |
|             | <b>Итого обед:</b>                        |             | <b>19,12</b>  | <b>22,484</b> | <b>45,64</b>  | <b>506,86</b> | <b>0,231</b> | <b>9,79</b>   | <b>97,7</b>   | <b>5,24</b>   |
|             | <b>18 день</b>                            |             |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 585         | Булочка молочная                          | 60          | 5,76          | 1,32          | 33,72         | 170,4         | 0,084        | 0,12          | 36            | 0,6           |
| 534         | Молоко кипяченое                          | 150         | 4,35          | 3,75          | 7,2           | 79,5          | 0,05         | 1,95          | 180           | 0,15          |
|             | <b>Итого полдник :</b>                    |             | <b>10,11</b>  | <b>5,07</b>   | <b>40,92</b>  | <b>249,9</b>  | <b>0,134</b> | <b>2,07</b>   | <b>216</b>    | <b>0,75</b>   |
|             | <b>18 день</b>                            |             |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 351         | Биточки рыбные                            | 50          | 6,9           | 1,05          | 4,78          | 56,5          | 0,02         | 0,2           | 17,5          | 0,3           |
| 379(2018г)  | Картофель жареный из отварного            | 150         | 2,99          | 11,44         | 10,4          | 156           | 0,13         | 16,25         | 13,13         | 0,936         |
| 461(2018г)  | Чай каркаде                               | 180         | 0             | 0,009         | 12,6          | 50,4          | 0,009        | 0,09          | 0,45          | 0,117         |
| 115         | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36         | 69,6          | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568         |
|             | <b>Итого ужин :</b>                       |             | <b>12,53</b>  | <b>12,979</b> | <b>41,14</b>  | <b>332,5</b>  | <b>0,879</b> | <b>16,54</b>  | <b>45,16</b>  | <b>2,921</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                             |             | <b>54,148</b> | <b>52,281</b> | <b>189,24</b> | <b>1469</b>   | <b>1,425</b> | <b>33,781</b> | <b>677,95</b> | <b>12,268</b> |

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда          | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>19 день</b>              |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 171         | Суп молочный с вермишелью   | 150         | 4,27         | 3,94         | 14,24         | 109,5          | 0,057        | 0,69          | 123,3         | 0,27          |
| 462(2018г)  | Какао с молоком             | 180         | 2,97         | 2,61         | 12,42         | 84,6           | 0,027        | 0,63          | 111,3         | 0,65          |
| 117         | Батон нарезной              | 10          | 0,75         | 0,29         | 5,14          | 26,2           | 0,011        | 0             | 1,9           | 0,12          |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом          | 20          | 1,2          | 3,7          | 7,4           | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>       |             | <b>9,19</b>  | <b>10,54</b> | <b>39,2</b>   | <b>288,3</b>   | <b>0,115</b> | <b>1,32</b>   | <b>240,7</b>  | <b>1,22</b>   |
|             | <b>19 день</b>              |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 118         | Плоды свежие                | 1шт         | 2,25         | 0,75         | 31,5          | 144            | 0,06         | 15            | 12            | 0,9           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>     |             | <b>2,25</b>  | <b>0,75</b>  | <b>31,5</b>   | <b>144</b>     | <b>0,06</b>  | <b>15</b>     | <b>12</b>     | <b>0,9</b>    |
|             | <b>19 день</b>              |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 112         | Овощи натуральные           | 30          | 0,24         | 0,03         | 0,75          | 4,2            | 0,009        | 3             | 6,9           | 0,18          |
| 139         | Рассольник ленинградский    | 150         | 1,73         | 3,9          | 9,95          | 80,85          | 0,543        | 0,04          | 5,81          | 9,31          |
| 415         | Фрикадельки из кур          | 50          | 8,34         | 7,25         | 2,9           | 76,86          | 0,025        | 0,308         | 15,99         | 0,458         |
| 428         | Капуста тушеная             | 110         | 4,07         | 3,96         | 4,29          | 69,3           | 0,04         | 18,7          | 67,1          | 1,1           |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов | 150         | 0,45         | 0,07         | 15,07         | 63             | 0            | 0,15          | 15            | 0,5           |
| 114         | Хлеб пшеничный              | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33          |
|             | <b>Итого обед:</b>          |             | <b>17,11</b> | <b>15,45</b> | <b>47,72</b>  | <b>364,71</b>  | <b>0,65</b>  | <b>22,198</b> | <b>116,8</b>  | <b>11,878</b> |
|             | <b>19 день</b>              |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 609         | Кондитерское изделие        | 20          | 1,5          | 1,96         | 14,88         | 83,4           | 0,016        | 0             | 5,8           | 0,42          |
| 535         | Кисломолочный напиток       | 150         | 4,35         | 3,75         | 6             | 75             | 0,06         | 1,05          | 180           | 0,15          |
|             | <b>Итого полдник :</b>      |             | <b>5,85</b>  | <b>5,71</b>  | <b>20,88</b>  | <b>158,4</b>   | <b>0,076</b> | <b>1,05</b>   | <b>185,8</b>  | <b>0,57</b>   |
|             | <b>19 день</b>              |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 323         | Пудинг из творога запеченый | 130         | 18,11        | 14,13        | 28,6          | 313,73         | 0,07         | 0,26          | 158,6         | 1,2           |
| 449         | Соус молочный сладкий       | 50          | 1,3          | 3,18         | 7,85          | 62,25          | 0,016        | 0,365         | 45,05         | 0,075         |
| 516         | Кисель ягодно-плодовый      | 180         | 1,26         | 0            | 26,1          | 109,8          | 0            | 0             | 0,9           | 0,09          |
| 115         | Хлеб ржаной                 | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568         |
|             | <b>Итого ужин :</b>         |             | <b>23,31</b> | <b>17,79</b> | <b>75,91</b>  | <b>555,38</b>  | <b>0,806</b> | <b>0,625</b>  | <b>218,63</b> | <b>2,933</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>               |             | <b>57,71</b> | <b>50,24</b> | <b>215,21</b> | <b>1510,79</b> | <b>1,707</b> | <b>40,193</b> | <b>773,93</b> | <b>17,501</b> |



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда                     | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------------------|----------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                         | <b>20 день</b>                         |             |               |               |                |                |              |               |               |               |
| 230(2018г)              | Каша молочная пшеничная жидкая         | 150         | 4,095         | 4,65          | 19,365         | 162,9          | 0,075        | 0,885         | 91,275        | 0,925         |
| 460(2018г)              | Чай с молоком                          | 180         | 1,44          | 1,17          | 10,35          | 57,6           | 0,018        | 0,27          | 53,2          | 0,78          |
| 106                     | Сыр порция                             | 8           | 2,048         | 2,088         | 0              | 27,44          | 0,002        | 0,056         | 72            | 0,072         |
| 117                     | Батон нарезной                         | 25          | 1,87          | 0,72          | 12,85          | 65,5           | 0,02         | 0             | 4,75          | 0,3           |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                        |             | <b>9,453</b>  | <b>8,628</b>  | <b>42,565</b>  | <b>313,44</b>  | <b>0,115</b> | <b>1,211</b>  | <b>221,23</b> | <b>2,077</b>  |
|                         | <b>20 день</b>                         |             |               |               |                |                |              |               |               |               |
| 501(2018г)              | Сок фруктовый                          | 150         | 0,75          | 0,15          | 15,15          | 64,5           | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                        |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>   | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|                         | <b>20 день</b>                         |             |               |               |                |                |              |               |               |               |
| 5(2018г)                | Салат из свежей капусты и огурцов      | 40          | 0,62          | 2,9           | 1,3            | 34             | 0,014*       | 6,38          | 16,5          | 0,26          |
| 133                     | Борщ с капустой и картофелем           | 150         | 1,86          | 3,75          | 8,36           | 82,26          | 0,012        | 6,22          | 25,1          | 0,73          |
| 368 (2018г)             | Кнели из кур с рисом                   | 50          | 8,43          | 9,5           | 3,3            | 132,85         | 0,03         | 0,43          | 13,64         | 0,78          |
| 377(2018г)              | Пюре картофельное                      | 110         | 2,31          | 4,4           | 6,71           | 78,8           | 0,088        | 2,75          | 27,8          | 0,63          |
| 486(2018г)              | Компот из свежих плодов                | 150         | 0,07          | 0,07          | 8,3            | 34,5           | 0,009        | 0,45          | 2,55          | 0,3           |
| 114                     | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,5           | 0,033        | 0             | 6             | 0,33          |
| <b>Итого обед:</b>      |                                        |             | <b>15,57</b>  | <b>20,86</b>  | <b>42,73</b>   | <b>432,91</b>  | <b>0,186</b> | <b>16,23</b>  | <b>91,59</b>  | <b>3,03</b>   |
|                         | <b>20 день</b>                         |             |               |               |                |                |              |               |               |               |
| 544(2018г)              | Булочка российская                     | 60          | 4,1           | 4,2           | 28,5           | 168            | 0,05         | 0             | 13,7          | 0,44          |
| 534                     | Молоко кипяченое                       | 150         | 4,35          | 3,75          | 7,2            | 79,5           | 0,05         | 1,95          | 180           | 0,15          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                        |             | <b>8,45</b>   | <b>7,95</b>   | <b>35,7</b>    | <b>247,5</b>   | <b>0,1</b>   | <b>1,95</b>   | <b>193,7</b>  | <b>0,59</b>   |
|                         | <b>20 день</b>                         |             |               |               |                |                |              |               |               |               |
| 302                     | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 150         | 6,95          | 5,44          | 29,48          | 195,07         | 0,05         | 0             | 49,15         | 0,83          |
| 156(2018г)              | Овощи отварные (смесь овощная)         | 30          | 1             | 0,8           | 3,4            | 25,5           | 0            | 0,6           | 7,7           | 0,2           |
| 459(2018г)              | Чай сахаром с лимоном                  | 180         | 0,27          | 0,09          | 8,55           | 36             | 0            | 0,9           | 7,11          | 0,78          |
| 115                     | Хлеб ржаной                            | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 69,6           | 0,72         | 0             | 14,08         | 1,568         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                        |             | <b>10,86</b>  | <b>6,81</b>   | <b>54,79</b>   | <b>326,17</b>  | <b>0,77</b>  | <b>1,5</b>    | <b>78,04</b>  | <b>3,378</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                        |             | <b>45,083</b> | <b>44,398</b> | <b>190,935</b> | <b>1384,52</b> | <b>1,186</b> | <b>23,891</b> | <b>595,06</b> | <b>11,175</b> |

**Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу для  
детей 1,5-3 лет**

|                       | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Калорийность</b> | <b>В1</b>   | <b>С</b>     | <b>Ca</b>     | <b>Fe</b>    |
|-----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>1 день</b>         | 45,718       | 41,057       | 192,865         | 1373,31             | 1,243       | 25,396       | 688,56        | 12,8         |
| <b>2 день</b>         | 61,04        | 61,93        | 230,695         | 1713,23             | 1,388       | 35,835       | 806,9         | 10,788       |
| <b>3 день</b>         | 45,84        | 43,63        | 166,41          | 1241,58             | 1,1035      | 29,525       | 601,53        | 11,023       |
| <b>4 день</b>         | 52,983       | 48,843       | 162,975         | 1294,06             | 1,676       | 141,651      | 696,66        | 9,943        |
| <b>5 день</b>         | 39,49        | 43,8         | 185,19          | 1344,09             | 1,226       | 72,835       | 623,5         | 12,405       |
| <b>6 день</b>         | 58,352       | 54,579       | 196,04          | 1554,71             | 1,65        | 15,65        | 731,4         | 12,365       |
| <b>7 день</b>         | 58,608       | 51,325       | 182,12          | 1433,57             | 1,386       | 103,626      | 769,38        | 15,625       |
| <b>8 день</b>         | 58,145       | 38,34        | 260,55          | 1616,81             | 1,33        | 23,125       | 828,66        | 9,768        |
| <b>9 день</b>         | 61,788       | 52,523       | 208,725         | 1561,07             | 3,1335      | 43,281       | 652,16        | 15,04        |
| <b>10 день</b>        | 43,065       | 47,79        | 208,335         | 1444,41             | 1,78        | 27,605       | 604,295       | 19,912       |
| <b>11 день</b>        | 53,393       | 50,318       | 175,225         | 1417,02             | 1,313       | 23,757       | 754,11        | 14,14        |
| <b>12 день</b>        | 70,639       | 55,52        | 221,266         | 1650,2              | 1,314       | 38,794       | 828,75        | 11,503       |
| <b>13 день</b>        | 50,48        | 43,6         | 159,365         | 1231,8              | 1,2975      | 41,665       | 563,27        | 12,033       |
| <b>14 день</b>        | 53,828       | 34,708       | 218,35          | 1395,74             | 1,988       | 132,036      | 842,53        | 19,97        |
| <b>15 день</b>        | 51,565       | 45,16        | 203,035         | 1453,97             | 1,257       | 31,995       | 564,665       | 13,513       |
| <b>16 день</b>        | 57,36        | 50,96        | 179,78          | 1393,85             | 1,57        | 39,56        | 773,09        | 12,69        |
| <b>17 день</b>        | 56,215       | 41,435       | 225,26          | 1496,75             | 1,356       | 40,77        | 732,58        | 13,348       |
| <b>18 день</b>        | 54,148       | 52,281       | 189,24          | 1469                | 1,425       | 33,781       | 677,95        | 12,268       |
| <b>19 день</b>        | 57,71        | 50,24        | 215,21          | 1510,79             | 1,707       | 40,193       | 773,93        | 17,501       |
| <b>20 день</b>        | 45,083       | 44,398       | 190,935         | 1384,52             | 1,186       | 23,891       | 595,06        | 11,175       |
| <b>среднее</b>        | <b>45,10</b> | <b>47,80</b> | <b>198,58</b>   | <b>1449,00</b>      | <b>1,52</b> | <b>48,25</b> | <b>705,45</b> | <b>13,39</b> |
| <b>Норма<br/>100%</b> | <b>42,00</b> | <b>47,00</b> | <b>203,00</b>   | <b>1400,00</b>      |             |              |               |              |



## Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 1,5-3 лет

|         | завтрак | % от<br>суточной<br>нормы | 2завтрак | % от<br>суточной<br>нормы | обед   | % от<br>суточной<br>нормы | полдник | % от<br>суточной<br>нормы | ужин   | % от<br>суточной<br>нормы | суточная норма |
|---------|---------|---------------------------|----------|---------------------------|--------|---------------------------|---------|---------------------------|--------|---------------------------|----------------|
| 1 день  | 347,34  | 24,81                     | 69       | 4,93                      | 487,17 | 34,80                     | 178,8   | 12,77                     | 291    | 20,79                     | 1400           |
| 2 день  | 334     | 23,86                     | 70,50    | 5,04                      | 434,75 | 31,05                     | 264,00  | 18,86                     | 609,98 | 43,57                     | 1400           |
| 3 день  | 313,35  | 22,38                     | 64,50    | 4,61                      | 359,98 | 25,71                     | 187,80  | 13,41                     | 315,95 | 22,57                     | 1400           |
| 4 день  | 313,89  | 22,42                     | 86,00    | 6,14                      | 396,55 | 28,33                     | 190,87  | 13,63                     | 306,75 | 21,91                     | 1400           |
| 5 день  | 314,7   | 22,48                     | 64,50    | 4,61                      | 398,09 | 28,44                     | 186,90  | 13,35                     | 379,90 | 27,14                     | 1400           |
| 6 день  | 330     | 23,57                     | 69,00    | 4,93                      | 417,43 | 29,82                     | 258,50  | 18,46                     | 479,78 | 34,27                     | 1400           |
| 7 день  | 320,34  | 22,88                     | 70,50    | 5,04                      | 506,9  | 36,21                     | 158,44  | 11,32                     | 377,39 | 26,96                     | 1400           |
| 8 день  | 317,1   | 22,65                     | 64,50    | 4,61                      | 439,01 | 31,36                     | 289,40  | 20,67                     | 506,80 | 36,20                     | 1400           |
| 9 день  | 312,09  | 22,29                     | 192,00   | 13,71                     | 608,78 | 43,48                     | 173,40  | 12,39                     | 274,80 | 19,63                     | 1400           |
| 10 день | 328,2   | 23,44                     | 64,50    | 4,61                      | 397,05 | 28,36                     | 328,40  | 23,46                     | 326,26 | 23,30                     | 1400           |
| 11 день | 327,39  | 23,39                     | 73,60    | 5,26                      | 488,24 | 34,87                     | 186,90  | 13,35                     | 340,89 | 24,35                     | 1400           |
| 12 день | 316,5   | 22,61                     | 70,50    | 5,04                      | 506,05 | 36,15                     | 246,90  | 17,64                     | 510,25 | 36,45                     | 1400           |
| 13 день | 338,35  | 24,17                     | 64,50    | 4,61                      | 345,65 | 24,69                     | 187,80  | 13,41                     | 295,50 | 21,11                     | 1400           |
| 14 день | 333,84  | 23,85                     | 86,00    | 6,14                      | 432,15 | 30,87                     | 224,50  | 16,04                     | 319,25 | 22,80                     | 1400           |
| 15 день | 341,7   | 24,41                     | 64,50    | 4,61                      | 434,51 | 31,04                     | 178,80  | 12,77                     | 434,46 | 31,03                     | 1400           |
| 16 день | 313,89  | 22,42                     | 69,00    | 4,93                      | 402,46 | 28,75                     | 268,50  | 19,18                     | 340,00 | 24,29                     | 1400           |
| 17 день | 338,35  | 24,17                     | 70,50    | 5,04                      | 475,2  | 33,94                     | 181,50  | 12,96                     | 431,20 | 30,80                     | 1400           |
| 18 день | 315,24  | 22,52                     | 64,50    | 4,61                      | 506,86 | 36,20                     | 249,90  | 17,85                     | 332,50 | 23,75                     | 1400           |
| 19 день | 288,3   | 20,59                     | 144,00   | 10,29                     | 364,71 | 26,05                     | 158,40  | 11,31                     | 555,38 | 39,67                     | 1400           |
| 20 день | 313,44  | 22,39                     | 64,50    | 4,61                      | 432,91 | 30,92                     | 247,50  | 17,68                     | 326,17 | 23,30                     | 1400           |
| среднее | 322,90  | 23,06                     | 79,33    | 5,67                      | 441,72 | 31,55                     | 217,36  | 15,53                     | 387,71 | 27,69                     |                |

Каллории за день:  $23,06+5,67+31,55+15,53+27,69=103,5\%$

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097529

Владелец Зайнетдинова Юлия Андреевна

Действителен с 08.04.2025 по 08.04.2026