

Согласовано:

МАДОУ Платошинский детский сад

"Солнышко"

Ю.А.Зайнетдинова



Утверждаю:

ИП Старкова И.В.

И.В.Старкова



Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 1,5-3 лет на зимне-весенний период года

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;Пермь,2011,2013г.)(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, 2018,2021г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
1 день										
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	2,05	2,09	0	27,4	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
Итого завтрак:			12,49	10,62	50,32	347,3	0,139	1,766	315,65	1,622
1 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
1 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
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	4,22	7,2	127,3	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
Итого обед:			16,72	17,99	55,14	494,1	0,295	8,655	88,01	5,035
1 день										
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
Итого полдник :			6,72	6,46	23,52	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
1 день										
300	Макароны отварные с овощами	150	3	7,8	23	174	0,06	1,7	1,3	0,8
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
Итого ужин :			6,34	8,58	59,16	340,6	0,79	71,7	27,38	3,868
			43,02	43,8	203,29	1429,8	1,325	87,461	663,34	13,225

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	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
Итого завтрак:			8,38	7,98	55,54	327,7	0,1	1,6	201,75	0,89
2 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
2 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,55	3,74	4,87	57,9	0,033	11,14	24,8	0,49
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,5	0,1	8,9	21,42	1,5
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,94	20,74	60,61	500,1	0,214	25,44	90,52	4,49
2 день										
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
Итого полдник :			9,83	5,72	43,39	264	0,137	1,05	192	0,84
2 день										
319	Запеканка из творога	130	20,8	21,84	20,71	368,3	0,06	0,52	257,4	0,86
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,2	0,016	0,365	45,05	0,075
461(2018г)	Чай каркаде	180	0	0,01	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
Итого ужин :			24,74	25,51	54,52	550,5	0,805	0,975	316,98	2,62
ИТОГО:			61,49	60,55	228,76	1712,8	1,322	44,065	825,25	12,14

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	3 день									
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	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
	Итого завтрак:		8,04	10,76	46,04	313,4	0,1075	1,305	158,9	1,41
	3 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	3 день									
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	66,3	0,043	5,54	27,04	0,925
351	Биточки рыбные	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
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		16,2	11,3	81,1	491,4	0,146	6,18	62,22	2,485
	3 день									
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
	Итого полдник :		6,46	8,1	22,38	187,8	0,076	2,34	223,4	0,68
	3 день									
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,26	9,6	0,24
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
	Итого ужин :		14,55	21,61	28,32	366,4	0,79	2,55	130,79	4,668
	ИТОГО:		46	51,92	192,99	1423,5	1,1345	15,375	585,81	11,343

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшенинная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	150	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,4	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
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			10,94	10,21	46,49	322,1	0,142	1,566	263,95	1,072
4 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
4 день										
1(2018г)	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,44	3,48	38,4	0,012	7,88	18,2	0,24
139	Рассольник ленинградский	150	1,78	3,9	9,95	80,9	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	130	2,7	5,2	7,9	88,4	0,1	3,3	32,9	0,74
528	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	18,8	77,3	0	2,47	8,2	0,9
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,6	16,92	65,97	481,7	0,592	18,69	106,58	4,255
4 день										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,9	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
Итого полдник :			7,68	6,9	24,64	190,9	0,09	1,8	213,41	0,57
4 день										
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
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
Итого ужин :			19,76	4,99	59,05	362,1	0,816	29,13	71,96	2,948
ИТОГО:			56,78	39,42	212,25	1442,8	1,72	171,186	723,9	9,145

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	5 день									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,4	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
	Итого завтрак:		7,49	9,81	42,29	314,7	0,124	1,155	150,58	2,005
	5 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	5 день									
113	Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	4	0	1,5	6,9	0,2
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,58	1,65	11,18	75,7	0,049	3,63	8,1	0,525
273(2011г)	Мясные ёжики	50	8,8	8,68	2,18	124,4	0,031	1,27	5,64	1,24
428	Капуста тушеная	130	4,8	4,7	5,1	81,9	0,04	22,1	79,3	1,3
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,2
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		19,39	15,54	60,66	473,8	0,193	28,87	133,94	5,575
	5 день									
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
	Итого полдник :		6,69	5,66	27,39	186,9	0,09	2,34	219,66	0,38
	5 день									
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	130	18,2	14,12	28,6	313,7	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,2	0,016	0,365	45,05	0,075
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
	Итого ужин :		22,41	17,87	58,36	481,5	0,806	1,525	224,84	3,623
	ИТОГО:		56,73	49,03	203,85	1521,4	1,228	36,89	739,52	13,683

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	6 день									
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
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		9,74	9,42	54,25	340,6	0,155	1,855	236,59	1,935
	6 день									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	6 день									
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	1,17	3,5	5,55	58,1	0,046	5,33	21,86	0,507
372 (2018 г)	Биточки из кур	50	7,6	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		17,43	15,75	58,2	489,8	0,574	11,04	94,59	5,557
	6 день									
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
	Итого полдник :		9,65	8,45	36	258,5	0,12	1,95	192,1	0,73
	6 день									
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	3,79	8,7	13,5	169	0,11	4,09	4,69	0,799
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,48	4,16	2,6	50	0,004	2,2	12,8	0,44
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
	Итого ужин :		8,17	13,34	55,56	398,4	0,834	6,29	32,47	2,897
	ИТОГО:		45,74	47,11	219,16	1556,3	1,698	24,135	566,25	13,219

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день										
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	2,05	2,09	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
Итого завтрак:			10,96	9,18	48,25	320,34	0,13	1,406	257,55	1,752
7 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
7 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
159	Суп с рыбными консервами	150	5,5	4,3	9,53	99,8	0,06	4,74	38,25	0,75
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,8	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	49,6	0,017	0,245	45,1	0,07
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			27,19	21,98	64,51	565	0,26	20,725	149,72	5,06
7 день										
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
Итого полдник :			7,36	4,74	21,44	158,44	0,074	1,26	221,4	0,5
7 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,26	9,6	0,24
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
Итого ужин :			14,91	21,79	40,29	417,7	0,799	64,65	134,48	5,238
ИТОГО:			61,02	58,29	189,19	1531,98	1,329	103,041	787,15	15,85

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	8 день									
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
	Итого завтрак:		8,4	11,25	45,48	317,1	0,111	1,53	201	0,7
	8 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	8 день									
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,86	1,09	1,5	19,1	0,02	0,57	5,45	0,18
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	150	3	3,5	10,8	88	0,07	5,2	73,2	0,6
355	Тефтели рыбные с соусом	80	6,96	4,24	7,68	97	0,056	0,56	23,2	0,56
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
529	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	16,5	69,7	0,01	8,66	14,25	0,58
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		18,94	9,95	79,21	485,4	0,269	15	133,28	3,6
	8 день									
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
	Итого полдник :		8,92	6,2	49,54	289,4	0,11	2,44	227	0,88
	8 день									
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
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
	Итого ужин :		21,92	9,77	65,38	431,2	0,868	1,9	262,37	3,748
	ИТОГО:		58,93	37,32	254,76	1587,6	1,373	23,87	834,15	11,028

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	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	2,05	2,09	0	27,4	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
Итого завтрак:			10,01	9,58	46,35	312,1	0,0985	1,361	229,55	1,482
9 день										
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
Итого 2 завтрак:			3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
9 день										
113	Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,2
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,3	0,012	6,22	25,1	0,73
403	Печень говяжья по строгоновски	80	13,1	10	3,1	154,9	0,2	6,2	16,7	4,86
419	Рис отварной	110	2,69	4,44	24,78	144,2	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
Итого обед:			20,62	18,53	66,58	518,8	1,935	14,07	74,12	6,99
9 день										
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
Итого полдник :			6,72	6,46	22,08	173,4	0,088	1,26	221,8	0,6
9 день										
203	Овощи в молочном соусе	180	3,6	12,2	14,4	180,9	0,09	15,5	74,7	1
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
Итого ужин :			6,42	12,86	50,08	342,3	0,81	44,3	96,88	2,818
ИТОГО:			46,77	48,43	227,09	1538,6	3,0115	80,991	638,35	13,09

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	10 день									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,4	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		8,55	7,62	54,24	346,9	0,115	1,585	195,53	1,515
	10 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	10 день									
124	Икра морковная	50	1,2	3,55	5,2	57,5	0,01	3,95	22	0,85
151	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,5	0,1	8,9	21,42	1,5
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		18,59	18,89	66,39	510,5	0,223	19,55	89,62	4,74
	10 день									
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
	Итого полдник :		9,72	12,3	44,84	328,4	0,13	2,34	225	0,68
	10 день									
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,1	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
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	5	0,4
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин :		9,66	8,48	58,91	352,1	0,772	3,42	81,47	3,467
	ИТОГО:		47,27	47,44	239,53	1602,4	1,255	29,895	602,12	12,502

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	11 день									
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	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	2,05	2,09	0	27,4	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
	Итого завтрак:		11,39	10,57	46,67	327,4	0,149	1,566	277,85	1,622
	11 день									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
	11 день									
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	2,7	3,39	9,4	77,4	0,069	9,46	34,25	0,88
282(2011г)	Шницель рубленый	50	7,77	5,77	7,85	114,3	0,05*	0,071	21,87	0,75
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	7,2	127,3	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
	Итого обед:		17,89	16,34	56,59	488,2	0,257	11,781	99,77	4,87
	11 день									
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
	Итого полдник :		6,69	5,66	27,39	186,9	0,09	2,34	219,66	0,38
	11 день									
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,26	9,6	0,24
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
	Итого ужин :		14,55	21,61	28,32	366,4	0,79	2,55	130,79	4,668
	ИТОГО:		51,32	54,34	175,13	1442,5	1,301	21,437	739,32	13,78

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	12 день									
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
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
	Итого завтрак:		9,31	12,33	44,01	324,6	0,159	1,785	221,94	1,195
	12 день									
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	12 день									
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	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	0,4	0,15	11,7	50,3	0,015	6,825	14,3	0,69
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		21,5	23,48	63,36	550,9	0,172	20,334	91,72	4,045
	12 день									
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
	Итого полдник :		9,65	8,45	34,8	254	0,12	1,05	192,1	0,73
	12 день									
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	62,2	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
461(2018г)	Чай каркаде	180	0	0,01	12,6	50,4	0,009	0,09	0,45	0,117
	Итого ужин :		31,24	11,64	55,71	450,8	0,845	0,975	298,08	2,66
	ИТОГО:		72,3	56,5	212,58	1650,8	1,362	39,144	827,84	11,93

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	13 день									
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
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
Итого завтрак:			8,02	7,49	56,1	324	0,0965	1,375	159,65	1,6
	13 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	13 день									
113	Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,2
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,08	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
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	130	3	11,4	10,4	156	0,14	16,2	13,13	0,9
528	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	18,8	77,3	0	2,47	8,2	0,9
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,98	19,21	62,03	495,5	0,384	25,675	76,63	4,265
	13 день									
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
Итого полдник:			6,46	8,1	22,38	187,8	0,076	2,34	223,4	0,68
	13 день									
359(2018г)	Печень, тушенная в соусе	80	10,64	7,04	4,56	124,8	0,064	10	24,64	3,944
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
503	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин:			17,51	8,01	52,71	354,7	0,824	10,01	47,4	6,442
ИТОГО:			50,72	42,96	208,37	1426,5	1,3955	42,4	517,58	15,087

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
14 день										
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	2,05	2,09	0	27,4	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
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			12,04	10,26	50,14	341,9	0,132	1,766	301,75	1,072
14 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
14 день										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0,007	6,2	13,9	0,46
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
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
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			24,89	13,63	68,71	498,6	0,429	10,55	121,15	7,08
14 день										
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
Итого полдник :			9,15	5,43	34,68	224,5	0,11	1,05	190,5	0,65
14 день										
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
516	Кисель ягодно-фруктовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
Итого ужин :			8,26	7,24	73,16	393,05	0,766	3,79	177,38	2,318
ИТОГО:			56,14	36,96	242,79	1544,05	1,517	137,156	858,78	11,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,4	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
Итого завтрак:			9,02	11,25	44,36	341,7	0,133	1,515	208,68	1,875
15 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
15 день										
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	65,6	0,054	4,52	26,15	0,61
372 (2018 г)	Биточки из кур	50	7,7	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
377(2018г)	Пюре картофельное	130	2,7	5,2	7,9	88,4	0,1	3,3	32,9	0,74
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,52	16,38	63,71	468,81	0,585	10,88	126,83	4,78
15 день										
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
Итого полдник :			6,72	6,46	23,52	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
15 день										
163(2018г)	Пудинг из моркови и яблок	150	3,8	3,15	25,1	144	0,07	2,85	71,4	2,5
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
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
Итого ужин :			10,07	6,9	75,63	399,3	0,817	66,15	188,38	5,478
ИТОГО:			43,08	41,14	222,37	1453,11	1,636	83,885	756,19	14,833

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,4	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
Итого завтрак:			11,3	10,66	48,56	313,9	0,158	2,106	279,95	1,062
16 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
16 день										
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	5,5	4,33	9,53	99,8	0,06	4,74	38,25	0,75
372 (2018 г)	Щицель из кур	50	7,67	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
207(2018г)	Каша перловая	130	2,8	4,1	19,6	126,5	0,02	0	15,7	0,5
528	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	18,8	77,3	0	2,47	8,2	0,9
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			19,04	16,24	69,4	501,2	0,469	9,72	101,03	3,39
16 день										
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
Итого полдник :			9,05	7,45	41,4	268,5	0,11	1,95	190	0,75
16 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,26	9,6	0,24
505	Чай сахаром с лимоном	180	0,09	0	13,7	54,9	0	1,26	4,5	0,36
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			16,07	24,12	33,9	417,3	0,8	2,98	143,58	4,568
ИТОГО:			56,21	58,62	208,41	1569,9	1,552	19,756	725,06	11,87

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	17 день									
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	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
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		8,02	7,49	56,1	323,95	0,0965	1,375	159,65	1,6
	17 день									
118	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	17 день									
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,58	1,65	11,18	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
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	7	0,385
	Итого обед:		20,67	15,33	78	533,1	0,262	22,37	83,22	5,54
	17 день									
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
	Итого полдник :		6,69	5,66	25,95	181,5	0,09	1,26	219,66	0,38
	17 день									
282(2018г)	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,06	0,08	64,3	0,57
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
	Итого ужин :		15,92	8,17	77,78	441,2	0,798	0,38	172,07	2,898
	ИТОГО:		51,9	37,25	252,53	1550,25	1,3125	40,385	658,6	13,718

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	18 день									
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	2,05	2,09	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
	Итого завтрак:		11,64	11,6	46,39	315,24	0,166	2,381	308,59	1,257
	18 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	18 день									
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	66,2	0,04	5,64	43,2	0,45
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	50/30	10,3	10,9	4	156	0,042	1,5	20,8	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	7,2	127,3	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
	Итого обед:		19,12	22,46	45,64	506,9	0,231	9,79	97,7	5,24
	18 день									
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
	Итого полдник :		10,11	5,07	40,92	249,9	0,134	2,07	216	0,75
	18 день									
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
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
	Итого ужин :		13,16	13,24	49,06	369,4	0,879	79,45	55,51	4,154
	ИТОГО:		54,78	52,52	197,16	1505,94	1,425	96,691	688,3	13,501

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	19 день									
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
Итого завтрак:			9,19	10,54	39,2	288,3	0,115	1,32	240,7	1,22
	19 день									
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:			2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
	19 день									
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,86	1,09	1,5	19,1	0,02	0,57	5,45	0,18
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,9	0,543	0,04	5,81	9,31
415	Фрикадельки из кур	50	8,34	7,25	2,9	76,9	0,025	0,3	15,99	0,458
380(2018г)	Капуста тушеная	130	2,86	4,42	8,9	93,6	0,039	18,4	78,1	1,1
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,76	17,14	64,94	458,3	0,7	19,68	139,35	13,258
609	Кондитерское изделие	25	1,9	4,9	18,6	104,3	0,02	0	7,3	0,5
535	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	216	0,18
Итого полдник :			7,1	9,4	25,8	194,3	0,09	1,26	223,3	0,68
	19 день									
323	Пудинг из творога запеченный	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
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
Итого ужин :			22,32	17,88	58,36	481,58	0,806	1,525	224,84	3,623
ИТОГО:			58,62	55,71	219,8	1566,48	1,771	38,785	840,19	19,681

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	20 день									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,4	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
507	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	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
	Итого завтрак:		9,46	8,63	42,6	313,44	0,115	1,211	221,23	2,077
	20 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	20 день									
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	102,4	0,012	6,22	25,1	0,73
343	Рыба, запеченная в омлете	60	9,54	4,6	1,8	98,2	0,054	0,3	24	0,6
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	78,8	0,088	2,75	27,8	0,63
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		17,76	15,78	56,09	480,7	0,227	12,91	108,28	3,95
	20 день									
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
	Итого полдник :		8,45	7,95	35,7	247,5	0,1	1,95	193,7	0,59
	20 день									
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,1	0,05	0	49,15	0,83
1(2018г)	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,44	3,48	38,4	0,012	7,88	18,2	0,24
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
	Итого ужин :		11,49	8,36	72,42	412,9	0,782	7,88	82,33	2,728
	ИТОГО:		47,91	40,87	221,96	1519,04	1,239	26,951	616,04	11,445

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

	завтрак	20% от суточной нормы	2завтрак	5% от суточной нормы	обед	35% от суточной нормы	полдник	15% от суточной нормы	ужин	25% от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,3	24,81	69	4,93	494,1	35,29	178,8	12,77	340,6	24,33	1400
2 день	327,7	23,41	70,50	5,04	500,1	35,72	264,00	18,86	550,60	39,33	1400
3 день	313,4	22,39	64,50	4,61	491,4	35,10	187,80	13,41	366,40	26,17	1400
4 день	322,1	23,01	86,00	6,14	481,7	34,41	190,90	13,64	362,10	25,86	1400
5 день	314,7	22,48	64,50	4,61	473,8	33,84	186,90	13,35	481,50	34,39	1400
6 день	340,6	24,33	69,00	4,93	489,8	34,99	258,50	18,46	398,40	28,46	1400
7 день	320,3	22,88	70,50	5,04	565	40,36	158,44	11,32	417,70	29,84	1400
8 день	317,1	22,65	64,50	4,61	485,4	34,67	289,40	20,67	431,20	30,80	1400
9 день	312,1	22,29	192,00	13,71	518,8	37,06	173,40	12,39	342,30	24,45	1400
10 день	346,9	24,78	64,50	4,61	510,5	36,46	328,40	23,46	352,10	25,15	1400
11 день	327,4	23,39	73,60	5,26	488,2	34,87	186,90	13,35	366,40	26,17	1400
12 день	324,6	23,19	70,50	5,04	550,9	39,35	254,00	18,14	450,80	32,20	1400
13 день	324	23,14	64,50	4,61	495,5	35,39	187,80	13,41	354,70	25,34	1400
14 день	341,9	24,42	86,00	6,14	498,6	35,61	224,50	16,04	393,05	28,08	1400
15 день	341,7	24,41	64,50	4,61	468,8	33,49	178,80	12,77	399,30	28,52	1400
16 день	313,9	22,42	69,00	4,93	501,2	35,80	268,50	19,18	417,30	29,81	1400
17 день	324	23,14	70,50	5,04	533,1	38,08	181,50	12,96	441,20	31,51	1400
18 день	315,2	22,51	64,50	4,61	506,9	36,21	249,90	17,85	369,40	26,39	1400
19 день	288,3	20,59	144,00	10,29	458,3	32,74	194,30	13,88	481,60	34,40	1400
20 день	313,4	22,39	64,50	4,61	480,7	34,34	247,50	17,68	412,90	29,49	1400
среднее	323,83	23,13	79,33	5,67	499,64	35,69	219,51	15,68	406,48	29,03	

Каллории за 20 дней: Завтрак норма 20% в среднем 23,13%
 2 завтрак норма 5% в среднем 5,67%
 Обед норма 35% в среднем - 35,69%
 Полдник 15% в среднем 15,68%
 Ужин 25% в среднем 29,03%

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097529

Владелец Зайнетдинова Юлия Андреевна

Действителен с 08.04.2025 по 08.04.2026