

Согласовано:  
Д/С Двуреченский "Семицветик"  
  
Л.Н.Доронина



Утверждаю:  
ООО "Юнита"  
  
Ю.Ю.Йосипчук



## 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, 2013г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
- 2.СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".
- 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, 2018г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>1 день</b>		<b>Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	крупа геркулес	18,75	18,75	4,845	6,09	19,23	151,2	0,108	0,108	1,155	118,44	0,795
			молоко	88,5	88,5									
			масло сливочное	3,75	3,75									
			соль	1	1									
			сахар	3,75	3,75									
463(2018 г)	Какао с молоком сгущенным	180	какао-порошок	2	2	2,88	3,24	17,28	109,8	0,018	0,0135	0,18	97,2	0,522
			молоко сгущенное с сахаром	28,5	28,5									
106/117	Бутерброд с сыром	30	сыр	8	8	3,366	2,436	10,78	79,03	0,025	0,031	0,048	66,98	0,314
			батон нарезной	22	22									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>11,091</b>	<b>11,766</b>	<b>47,29</b>	<b>340,03</b>	<b>0,151</b>	<b>0,1525</b>	<b>1,383</b>	<b>282,62</b>	<b>1,631</b>
	<b>1 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
	<b>1 день</b>		<b>Обед</b>											
121	Икра кабачковая	30	Икра кабачковая	30	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,63	0,015	2,1	12,3	0,21
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста свежая	37,5	30	1,05	14,9	4,665	50	0,15	0,135	11,1	20,4	0,48
			морковь	10	7,5									
			томат пюре	1,5	1,5									
			лук	7,2	6									
			картофель	24	18									
			масло растительное	3	3									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	мясо говядина	67	49	10,3	10,7	8	170	0,05	0,12	1	23	1,6
			хлеб	9,4	9,4									
			масло сливочное	2,3	2,3									
			соль	1	1									
			лук	27	23									
соус молочный	30	30												
297	Макаронные изделия отварные	100	Макарон. изделия	34	34	3,8	0,45	19,4	96,6	0,038	0,01	0,01	3,8	0,52
			масло сливочное	4,5	4,5									
			соль	1	1									
527	Компот из смеси сухофруктов	150	сухофрукты	18,75	18,75	0,3	0	16,2	66	0,006	0,006	0,32	18,9	1,125
			сахар	11,25	12									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
<b>Итого обед:</b>						<b>18,79</b>	<b>29,95</b>	<b>64,155</b>	<b>496</b>	<b>0,947</b>	<b>0,323</b>	<b>14,55</b>	<b>96,8</b>	<b>5,505</b>
	<b>1 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>											
191	Пудинг из моркови и яблок	150	морковь	105,8	85	4	5	18,75	133,5	0,075	0,13	3,22	70,5	1,9
			яблоки	87	60,7									
			крупа	5	5									
			молоко	25	25									
			сахар	2,5	2,5									

			масло сливочное	2,5	2,5									
			яйцо	6,25	6,25									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,0385	0,0105	0	7	0,385
608	Пряники заварные	15	пряники	15	15	0,885	0,7	11,25	54,9	0,012	0,003	0	2,2	0,12
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>15,545</b>	<b>13,53</b>	<b>73,55</b>	<b>475,05</b>	<b>0,2235</b>	<b>0,2575</b>	<b>6,12</b>	<b>411,8</b>	<b>2,665</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>46,226</b>	<b>55,406</b>	<b>201,155</b>	<b>1384,68</b>	<b>1,3365</b>	<b>0,748</b>	<b>25,253</b>	<b>802,5</b>	<b>12,041</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 2

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>2 день</b>			<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	150	крупы, бобовые	22	22	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	0,124	1,035	99,6	0,33
			молоко	79	79									
			сахар	3	3									
			соль	1	1									
			масло сливочное	3	3									
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	1,8	1,8	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09
			молоко	90	90									
			сахар	9	9									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
	батон нарезной	15	15											
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>						<b>9,48</b>	<b>12,015</b>	<b>49,995</b>	<b>326,85</b>	<b>0,1255</b>	<b>0,282</b>	<b>2,205</b>	<b>219,1</b>	<b>0,72</b>
<b>2 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
118	Плоды свежие	150	яблоки	168	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>2 день</b>			<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные	20	огурцы свеж	21	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,006	0,008	2	4,6	0,12
151	Суп картофельный с клецками	150	картофель	40,2	30	1,599	2,386	8,856	63,27	0,049	0,042	3,498	16,77	0,456
			морковь	7,5	6									
			лук	7,2	6									
			мясо для бульона	25	25									
			масло растительное	1,5	1,5									
			клецки	15	15									
			яйцо	1,32	1,32									
			мука пшеничная	4,62	4,62									
соль	1	1												
369 (2018 г)	Щицель из кур	50	филе куриное	39	37,9	7,71	4,78	4,42	91,43	0,035	0,078	0,43	20,64	0,7
			хлеб пшеничный	9,3	9,3									
			молоко	12,85	12,85									
			соль	1	1									
428	Капуста тушеная	100	морковь	7,7	6	3,7	3,6	3,9	63	0,04	0,03	17	61	1
			лук	7,1	6									
			капуста	131,3	105									
			томат пюре	8	8									
			масло сливочное	4,5	4,5									

			мука пшеничная	1,2	1,2									
			соль	1	1									
526	Компот из свежих яблок	150	яблоки свежие	34	30	0,375	0,15	17,33	72	0,012	0,012	3,225	16,5	0,825
			сахар	11,25	11,25									
			лимон к-та	0,15	0,15									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,34	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>16,184</b>	<b>11,416</b>	<b>48,366</b>	<b>362,1</b>	<b>0,862</b>	<b>0,202</b>	<b>26,153</b>	<b>133,59</b>	<b>4,669</b>
<b>2 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
319	Запеканка из творога	130	творог	122	121	21	22	20,7	367,9	0,06	0,442	0,05	257,4	0,91
			крупы, бобовые	5	5									
			вода или молоко	31	31									
			яйцо	4,3	3,3									
			сахар	5	5									
			ванилин	0,01	0,01									
			сметана	4,6	3,5									
			сахари	4,6	3,5									
			масло сливочное	4	4									
			соль	1	1									
516	Соус (кисель)	50	концентрат киселя	6	6	0,33	0	7,25	30,5	0	0	0	0,25	0,025
			сахар	2,5	2,5									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
572	Шанежка с картофелем	70	Мука пшеничная	43,1	43,1	7,35	7,23	38,75	250	0,12	0,12	4,7	52,5	1,05
			сахар	1,75	1,75									
			молоко	31,15	31,15									
			масло сливочное	5,9	5,9									
			яйцо	8,2	8,2									
			картофель	61	47,8									
			сметана	0,7	0,7									
дрожжи пресов.	1,28	1,28												
535	Кисломолочный напиток	150	Кефир	154,5	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>35,31</b>	<b>33,22</b>	<b>87,46</b>	<b>793,9</b>	<b>0,273</b>	<b>0,826</b>	<b>5,8</b>	<b>496,15</b>	<b>2,465</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>61,574</b>	<b>57,251</b>	<b>200,521</b>	<b>1553,25</b>	<b>1,3055</b>	<b>1,34</b>	<b>49,158</b>	<b>872,8</b>	<b>11,154</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 3

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>3 день</b>			<b>Завтрак</b>											
171	Суп молочный с вермишелью	180	молоко	126	126	5,13	4,73	17,1	131,4	0,068	0,176	0,83	147,96	0,32
			вермишель	14	14									
			масло сливочное	2	2									
			сахар	1	1									
			соль	1	1									
102	Бутерброд с джемом (повидлом)	40	батон нарезной	15	15	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,01	0,1	6	0,4
			масло сливочное	5	5									
			повидло	20	20									
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
507	Чай с молоком	180	Чай заварка	0,45	0,45	1,35	1,17	15,7	78,3	0,036	0,063	1,17	58,5	0,4
			молоко	45	45									



			сахар	13,5	13,5											
<b>Итого завтрак:</b>						<b>8,43</b>	<b>10,39</b>	<b>58,34</b>	<b>359,9</b>	<b>0,135</b>	<b>0,252</b>	<b>2,1</b>	<b>214,36</b>	<b>1,24</b>		
	<b>3 день</b>		<b>2 Завтрак</b>													
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24		
<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>		
	<b>3 день</b>		<b>Обед</b>													
56	Салат из свеклы с сыром	30	свекла отварная	34,5	25,2	0,85	3,75	2,25	45	0,006	0,012	1,65	26,7	0,36		
			сыр	3	2,1											
			масло растительное	3	3											
114(2018г)	Суп из овощей с фасолью	150	картофель	40	30	1,035	2,7	5,37	49,95	0,045	0,04	5,31	17,46	0,5		
			фасоль	7	4,5											
			капуста	15	12											
			морковь	7,5	5,85											
			лук	7,2	6											
			масло растительное	3	3											
			соль	1	1											
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01		
374	Жаркое по-домашнему	180	говядина б/к	124	91	21,27	18,98	13,58	310,09	0,145	0,21	6,9	32	3,1		
			картофель	124	93,3											
			лук	14,3	12,2											
			томат пюре	5,7	5,7											
			масло сливочное	5,7	5,7											
538	Напиток из шиповника	150	шиповник	15	15	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125		
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56		
<b>Итого обед:</b>						<b>26,82</b>	<b>26,885</b>	<b>51,9</b>	<b>555,49</b>	<b>0,2785</b>	<b>0,349</b>	<b>66,4</b>	<b>103,56</b>	<b>6,655</b>		
	<b>3 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>													
355	Тефтели рыбные с соусом	100	минтай	63	63	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,11	0,7	29	0,7		
			хлеб пшеничный	9,3	9,3											
			лук	9,3	9,3											
			яйцо	4	4											
			соль	1	1											
			мука	5,6	5,6											
			соус белый	30	30											
масло растительное	5	5														
237(2018г)	Рис с овощами	100	рис	26,7	26,7	2,53	2,73	20,93	118,66	0,033	0,033	1,13	12,8	0,306		
			лук репка	16,7	14											
			морковь св	11,3	8,7											
			кукуруза конс	11,3	6,7											
			зел.горошек	11,3	6,7											
масло растительное	2,7	2,7														
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33		
609	Печенье сахарное	15	печенье	15	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,315		
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2		
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>20,435</b>	<b>14,74</b>	<b>66,05</b>	<b>478,71</b>	<b>0,228</b>	<b>0,1595</b>	<b>4,43</b>	<b>292,15</b>	<b>1,851</b>		

ИТОГО:					56,485	52,175	192,45	1467,7	0,6565	0,7755	76,13	621,3	11,986
--------	--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 4

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
4 день			<b>Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	крупя пшеничная	19	19	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,075	0,885	91,275	0,925
			молоко	67,5	67,5									
			масло сливочное	3,75	3,75									
			соль	1	1									
			сахар	3,75	3,75									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	15	15	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	1,8	1,8	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09
			молоко	90	90									
			сахар	9	9									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>8,925</b>	<b>11,34</b>	<b>46,215</b>	<b>328,2</b>	<b>0,142</b>	<b>0,233</b>	<b>2,055</b>	<b>210,78</b>	<b>1,315</b>
4 день			<b>2 Завтрак</b>											
118	Плоды свежие	200	груша	220	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	0,06	10	38	2,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>2,3</b>
4 день			<b>Обед</b>											
1	Салат из свежей капусты	40	овощи свежие	72	50	1,06	4,04	3,73	54,4	0,016	0,02	10,26	22,4	0,33
			сахар	1,2	1,2									
			масло растительное	4	4									
133	Борщ с капустой и картофелем	150	томат пюре	4,5	4,5	1,36	3	8,16	74,16	0,009	0,008	6,18	20,7	0,72
			морковь	9,45	7,5									
			капуста	15	12									
			лук	7,2	6									
			свекла	30	24									
			картофель	16,2	12									
			масло растительное	3	3									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
367(2018г)	Курица в соусе с томатом	80	филе кур	48	46,6	11,26	12,2	2,53	134,66	0,026	0,026	0,86	19,7	1,01
			мука пшеничная	1,26	1,26									
			овощи свежие	19,2	16,7									
			сметана	3,3	3,3									
			масло сливочное	6	6									
			соль	1	1									
434	Пюре картофельное	100	картофель	113,3	84	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7
			молоко	16	15									
			соль	1	1									
			масло сливочное	4,5	4,5									
479(2018г)	Кисель из свежих ягод	150	Клюква, чер смородина	16	15	0,15	0,15	16,5	67,5	0	0	0,75	6,6	0,09
			сахар	11,25	11,25									

			крахмал	6,75	6,75									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>19,07</b>	<b>25,02</b>	<b>55,38</b>	<b>500,42</b>	<b>0,864</b>	<b>0,166</b>	<b>21,49</b>	<b>113,88</b>	<b>4,428</b>
<b>4 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
307	Омлет натуральный	100	яйцо	66	66	8,6	13,38	2,31	163,07	0,06	0,338	0,54	81,54	1,54
			молоко	41,7	41,7									
			масло сливочное	9,2	9,2									
154(2018г)	Овощи консерв отварные	50	масло сливочное	2,3	2,3	1,433	1,808	2,52	31,9	0,0367	0,03	0,95	9,1	0,303
			Зел горошек	73	47,7									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
582	Булочка ванильная	60	мука	40,5	40,5	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0,03	0	9	0,5
			масло сливочное	5	5									
			сахар	5	5									
			дрожжи прессованные	0,8	0,8									
			ванилин	0,03	0,03									
536	Кисломолочный напиток	150	Йогурт	154,5	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,045	0,225	0,9	178,5	0,15
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>24,513</b>	<b>25,028</b>	<b>66,24</b>	<b>593,97</b>	<b>0,2347</b>	<b>0,632</b>	<b>2,39</b>	<b>284,14</b>	<b>2,823</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>53,308</b>	<b>61,988</b>	<b>188,435</b>	<b>1516,59</b>	<b>1,2807</b>	<b>1,091</b>	<b>35,935</b>	<b>646,8</b>	<b>10,866</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 5

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>5 день</b>			<b>Завтрак</b>											
266	Каша "Дружба"	150	крупа рис пшено	19,5	19,5	3,945	8,745	18,795	169,65	0,06	0,103	198,3	94,95	0,42
			молоко	76,5	76,5									
			сахар	3,75	3,75									
			соль	1	1									
			масло сливочное	3,75	3,75									
506	Чай с молоком	180	Чай заварка	0,45	0,45	1,35	1,2	14,3	72,9	0,04	0,144	1,17	114,3	0,36
			молоко	45	45									
			сахар	13	13									
106/117	Бутерброд с сыром	30	батон нарезной	22	22	3,366	2,436	10,78	79,03	0,025	0,031	0,048	66,98	0,314
сыр	8	8												
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>						<b>9,411</b>	<b>12,671</b>	<b>49,015</b>	<b>347,78</b>	<b>0,136</b>	<b>0,281</b>	<b>199,518</b>	<b>278,13</b>	<b>1,214</b>
<b>5 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>5 день</b>			<b>Обед</b>											
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	помидоры	22,8	19,2	0,36	2,04	1,44	25,6	<b>0,016</b>	0,016	5,64	6,8	0,28
			огурцы свеж	17,6	14									
			лук репчатый	5,6	4,8									
			масло растительное	2	2									
			картофель	60	45									

139	Рассольник ленинградский	150	крупа рис	3	3	1,23	3,15	9,75	72,75	0,054	4,58	0	1,41	9,3
			огурцы сол	10,05	9									
			морковь	7,5	6									
			лук репчатый	3,6	3									
			масло растительное	3	3									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
346	Рыба, запеченная с картофелем по русски	200	Рыба	81,6	70,8	13,33	7,41	18,92	195,083	0,141	0,191	7,33	36,66	1,33
			картофель	134,2	97,5									
			масло сливочное	5,42	5,42									
			сухари	2,5	2,5									
			соус белый	80	80									
			мука	4	4									
			масло сливочное	4	4									
соль	1	1												
527	Компот из смеси сухофруктов	150	сухофрукты	18,75	18,75	0,3	0	16,2	66	0,006	0,006	0,32	18,9	1,125
			сахар	11,25	12									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>17,99</b>	<b>13,83</b>	<b>59,85</b>	<b>437,133</b>	<b>0,938</b>	<b>4,83</b>	<b>13,31</b>	<b>82,25</b>	<b>13,613</b>
<b>5 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
177(2018г)	Рагу из овощей	200	картофель	99	74	3,8	8,9	18,7	170	0,1	0,14	12	60,2	1,75
			капуста	75	60									
			свекла	41	32,8									
			морковь	40	31									
			лук	19	16									
			масло растительное	8	8									
			соль	1	1									
			соус томат 30г/томат	4,5	4,5									
			масло сливочное	1,5	1,5									
			мука	1,5	1,5									
сахар	0,54	0,54												
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
535	Кисломолочный напиток	150	Кефир (снежок)	154,5	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
607	Вафли	15	Вафли	15	15	0,42	0,495	11,595	52,5	0,0045	0,006	0	2,4	0,225
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>10,85</b>	<b>13,385</b>	<b>51,055</b>	<b>368</b>	<b>0,1975</b>	<b>0,41</b>	<b>13,05</b>	<b>248,6</b>	<b>2,455</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>39,051</b>	<b>40,046</b>	<b>176,08</b>	<b>1226,513</b>	<b>1,2865</b>	<b>5,536</b>	<b>229,08</b>	<b>620,2</b>	<b>19,522</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 6

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>6 день</b>			<b>Завтрак</b>											
261	Каша ячневая вязкая	150	крупа ячневая	33	33	4,8	8,55	26,82	203,4	0,0915	0,093	1,065	125,25	0,69
			молоко	82,5	82,5									
			сахар	3	3									
			соль	1	1									
			масло сливочное	5	5									



67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			батон нарезной	15	15										117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12	514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	1,8	1,8	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09	молоко	90	90	сахар	9	9	<b>Итого завтрак:</b>						<b>9,63</b>	<b>15,24</b>	<b>53,67</b>	<b>368,7</b>	<b>0,1585</b>	<b>0,251</b>	<b>2,235</b>	<b>244,75</b>	<b>1,08</b>	<b>6 день</b>			<b>2 Завтрак</b>												537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24	<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>	<b>6 день</b>			<b>Обед</b>												121	Икра кабачковая	30	Икра кабачковая	30	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,63	0,015	2,1	12,3	0,21	147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста свежая	37,5	30	1,05	14,9	4,665	50	0,15	0,135	11,1	20,4	0,48	морковь	10	7,5	томат пюре	1,5	1,5	лук	7,2	6	картофель	24	18	масло растительное	3	3	соль	1	1	488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01	375	Плов из отварной говядины	150	мясо говядина	66	48,75	11,34	11,16	29,46	264	0,042	0,108	0,24	13,8	1,68	морковь	18,75	15	лук	7,5	6	крупа рис	40,8	40,5	масло сливочное	6	6	соль	1	1	526	Компот из свежих яблок	150	яблоки свежие	34	30	0,375	0,15	17,33	72	0,012	0,012	3,225	16,5	0,825	сахар	11,25	11,25	лимон к-та	0,15	0,15	115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568	<b>Итого обед:</b>						<b>16,105</b>	<b>30,11</b>	<b>67,305</b>	<b>499,4</b>	<b>1,555</b>	<b>0,307</b>	<b>16,685</b>	<b>81,48</b>	<b>4,773</b>	<b>6 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>												320	Запеканка морковная с творогом	150	морковь	131	105	13,1	15,6	27,3	290	0,11	0,26	2,4	146	1,4	творог	56	56	масло сливочное	7,5	7,5	молоко	23	23	соль	1	1	крупы. бобовые	15	15	яйцо	6	6	сахар	6	6	сухари	6	6	сметана	4	4	490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06	114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2	608	Пряники заварные	15	пряники	15	15	0,885	0,7	11,25	54,9	0,012	0,003	0	2,2	0,12	<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>24,225</b>	<b>24,09</b>	<b>79,56</b>	<b>619,8</b>	<b>0,253</b>	<b>0,386</b>	<b>5,3</b>	<b>486,3</b>	<b>2,11</b>	<b>ИТОГО:</b>		
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	1,8	1,8	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			молоко	90	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			сахар	9	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<b>Итого завтрак:</b>						<b>9,63</b>	<b>15,24</b>	<b>53,67</b>	<b>368,7</b>	<b>0,1585</b>	<b>0,251</b>	<b>2,235</b>	<b>244,75</b>	<b>1,08</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>6 день</b>			<b>2 Завтрак</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>6 день</b>			<b>Обед</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
121	Икра кабачковая	30	Икра кабачковая	30	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,63	0,015	2,1	12,3	0,21																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста свежая	37,5	30	1,05	14,9	4,665	50	0,15	0,135	11,1	20,4	0,48																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			морковь	10	7,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			томат пюре	1,5	1,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			лук	7,2	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			картофель	24	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			масло растительное	3	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
соль	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
375	Плов из отварной говядины	150	мясо говядина	66	48,75	11,34	11,16	29,46	264	0,042	0,108	0,24	13,8	1,68																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			морковь	18,75	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			лук	7,5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			крупа рис	40,8	40,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			масло сливочное	6	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			соль	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
526	Компот из свежих яблок	150	яблоки свежие	34	30	0,375	0,15	17,33	72	0,012	0,012	3,225	16,5	0,825																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			сахар	11,25	11,25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			лимон к-та	0,15	0,15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>Итого обед:</b>						<b>16,105</b>	<b>30,11</b>	<b>67,305</b>	<b>499,4</b>	<b>1,555</b>	<b>0,307</b>	<b>16,685</b>	<b>81,48</b>	<b>4,773</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>6 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
320	Запеканка морковная с творогом	150	морковь	131	105	13,1	15,6	27,3	290	0,11	0,26	2,4	146	1,4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			творог	56	56																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			масло сливочное	7,5	7,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			молоко	23	23																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			соль	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			крупы. бобовые	15	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			яйцо	6	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			сахар	6	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			сухари	6	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			сметана	4	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
608	Пряники заварные	15	пряники	15	15	0,885	0,7	11,25	54,9	0,012	0,003	0	2,2	0,12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>24,225</b>	<b>24,09</b>	<b>79,56</b>	<b>619,8</b>	<b>0,253</b>	<b>0,386</b>	<b>5,3</b>	<b>486,3</b>	<b>2,11</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>ИТОГО:</b>						<b>50,76</b>	<b>69,6</b>	<b>216,695</b>	<b>1561,5</b>	<b>1,9815</b>	<b>0,959</b>	<b>27,42</b>	<b>823,8</b>	<b>10,203</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>7 день</b>		<b>Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	крупа геркулес	19	19	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	0,108	1,155	118,44	0,795
			молоко	89	89									
			масло сливочное	3,75	3,75									
			соль	1	1									
			сахар	3,75	3,75									
106/117	Бутерброд с сыром	30	сыр	8	8	<b>3,366</b>	2,436	10,78	79,03	0,025	<b>0,031</b>	0,048	66,98	0,314
			батон нарезной	22	22									
462(2018г)	Какао с молоком	180	какао порошок	2	2	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,027	0,63	111,3	0,65
			молоко	90	90									
			сахар	9	9									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>11,176</b>	<b>11,136</b>	<b>42,43</b>	<b>314,83</b>	<b>0,16</b>	<b>0,166</b>	<b>1,833</b>	<b>296,72</b>	<b>1,759</b>
	<b>7 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	200	банан	260	200	3	1	42	192	0,08	0,1	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>0,1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
	<b>7 день</b>		<b>Обед</b>											
181	Кукуруза отварная	30	масло сливочное	1	1	2,67	1,68	<b>18,5</b>	99,87	0,05	0,019	0	7,93	0,9
			Кукуруза консервированная	50	29									
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	макаронные изделия	7	7	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	0,027	3,63	8,1	0,525
			картофель	40,2	30									
			лук	7,5	6									
			морковь	7,5	6									
			масло растительное	1,5	1,5									
соль	1	1												
415	Фрикадельки из кур	60	кура потр	102,8	44,5	8,55	7,44	4,56	119,19	0,03	0,1	0,48	27,8	0,72
			хлеб пшен.	6,73	6,73									
			яйцо	5,13	5,13									
			молоко/вода	12,85	12,85									
			соль	1	1									
428	Капуста тушеная	100	морковь	7,7	6	3,7	3,6	3,9	63	0,04	0,03	17	61	1
			лук	7,1	6									
			капуста	131,3	105									
			томат пюре	8	8									
			масло сливочное	4,5	4,5									
			мука пшеничная	1,2	1,2									
			соль	1	1									
538	Напиток из шиповника	150	шиповник	15	15	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	<b>9</b>	1,125
			сахар	11,25	11,25									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>19,66</b>	<b>15,075</b>	<b>68,595</b>	<b>490,11</b>	<b>0,8965</b>	<b>0,253</b>	<b>73,61</b>	<b>127,91</b>	<b>5,838</b>
	<b>7 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>											
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	картофель	143	110	3,8	8,7	13,5	169	0,11	0,1	4,1	4,7	0,8
			масло сливочное	5	5									
			соус сметанный/сметана	25	63/25									

			сыр	2,5	2,5									
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	масло растительное	5,6	5,6	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	0,02	2,6	18,8	0,2
			огурцы свежие	21,5	17,2									
			салат	24,4	17,6									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
578	Сдоба обыкновенная	60	мука	45	45	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,04	0	10	0,6
			дрожжи прессованные	0,7	0,7									
			сахар	4,4	4,4									
			яйцо	1,6	1,6									
			масло сливочное	3,1	3,1									
			соль	1	1									
535	Кисломолочный напиток	150	Кефир	154,5	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>15,53</b>	<b>22,03</b>	<b>69,18</b>	<b>558,7</b>	<b>0,271</b>	<b>0,424</b>	<b>7,75</b>	<b>219,5</b>	<b>2,08</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>49,366</b>	<b>49,241</b>	<b>222,205</b>	<b>1555,64</b>	<b>1,4075</b>	<b>0,943</b>	<b>103,19</b>	<b>660,1</b>	<b>10,877</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 8

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>8 день</b>		<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	150	крупа манная	22,5	22,5	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	0,124	1,035	99,6	0,33
			молоко	79,5	79,5									
			сахар	3	3									
			соль	1	1									
			масло сливочное	3,75	3,75									
507	Чай с молоком	180	Чай заварка	0,22	0,22	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	0,063	1,17	58,5	0,4
			молоко	45	45									
			сахар	13,5	13,5									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>						<b>7,95</b>	<b>10,755</b>	<b>51,345</b>	<b>334,05</b>	<b>0,1255</b>	<b>0,201</b>	<b>2,205</b>	<b>164,2</b>	<b>1,03</b>
	<b>8 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
	<b>8 день</b>		<b>Обед</b>											
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	40	капуста свеж	27,6	22	0,52	2,44	1,12	28,4	0,012	0,012	5,32	13,76	0,224
			огурцы	25	17,3									
			зелень	2	2									
			масло растительное	2,4	2,4									
136	Свекольник	150	картофель	38,33	25,8	1,305	2,66	7,216	58,2	0,039	0,0375	5,499	22,65	0,915
			свекла	48	38,4									
			морковь	7,5	6									
			лук	8,08	6,75									
			томат пюре	1,95	1,95									
488	Сметана	5	масло сливочное	3	3	0,13	0,75	0,2	8,1	0,0015	0,005	0,02	4,4	0,01
			сметана	5	5									
382	Картофельная запеканка с мясом	180	мясо говядина	136,8	100,8	20,97	21,15	17,01	342	0,189	0,225	3,6	22,5	3,15
			картофель	198	148,5									
			масло сливочное	9	9									

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов		Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
			яйцо	3,6											
			сухари	2,7	2,7										
			соль	1	1										
445	Соус молочный	50	мука	2,5	2,5	1,3	3,195	3,895	49,6	0,017	0,056	0,245	45,1	0,07	
			молоко	37,5	37,5										
			масло сливочное	2	2										
516	Кисель ягодно-плодовый	150	кисель концентрат	18	18	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0	0,75	0,075	
			сахар	7,5	7,5										
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568	
<b>Итого обед:</b>							<b>27,915</b>	<b>30,675</b>	<b>64,551</b>	<b>647,4</b>	<b>0,9785</b>	<b>0,3675</b>	<b>14,684</b>	<b>123,24</b>	<b>6,012</b>
<b>8 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>												
			минтай	92	56	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,077	0,28	24,5	0,42	
351	Биточки рыбные	70	хлеб пшеничный	13,3	13,3										
			яйцо	4,2	4,2										
			соль	1	1										
			масло сливочное	1,5	1,5										
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	100	крупы, бобовые	30,4	30,4	3,75	3,84	6,56	115,7	0,0906	0,09	0	9,41	2,004	
			масло сливочное	4	4										
			соль	1	1										
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
609	Сушка горчичная	15	Сушка горчичная	15	15	1,5	1,5	11,2	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,31	
534	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2	
<b>Итого полдник:</b>							<b>23,06</b>	<b>12,05</b>	<b>48,84</b>	<b>433,85</b>	<b>0,2646</b>	<b>0,1835</b>	<b>2,88</b>	<b>284,26</b>	<b>3,264</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>59,725</b>	<b>53,64</b>	<b>180,896</b>	<b>1488,9</b>	<b>1,3836</b>	<b>0,767</b>	<b>22,969</b>	<b>583</b>	<b>12,546</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 9

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>9 день</b>			<b>Завтрак</b>												
			крупы, бобовые	28	28	5,46	6,62	25,06	198,5	0,133	0,124	1,022	144,6	1,2	
273	Каша пшенная жидкая	140	молоко	78	78										
			сахар	2,8	2,8										
			соль	1	1										
			масло сливочное	3,5	3,5										
513	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	4,5	4,5	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09	
			молоко	90	90										
			сахар	9	9										
106/117	Бутерброд с сыром	30	батон нарезной	22	22	3,366	2,436	10,78	79,03	0,025	0,031	0,048	66,98	0,314	
			сыр	8	8										
<b>Итого завтрак:</b>							<b>11,706</b>	<b>11,486</b>	<b>50,15</b>	<b>348,63</b>	<b>0,194</b>	<b>0,299</b>	<b>2,24</b>	<b>324,98</b>	<b>1,604</b>
<b>9 день</b>			<b>2 Завтрак</b>												
118	Фрукты свежие	150	яблоки	168	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3	
<b>Итого 2 завтрак:</b>							<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>9 день</b>			<b>Обед</b>												
			свекла	48,4	38	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	0,016	2,28	13,2	0,52	
51	Салат из свеклы отварной	40	масло растительное	2	2										
			картофель	40	30										





171	Суп молочный с вермишелью	180	масло сливочное	2	2	0,13	4,73	17,1	131,4	0,008	0,176	0,83	147,96	0,32
			сахар	1	1									
			соль	1	1									
506	Чай с молоком	180	Чай заварка	0,45	0,45	1,35	1,17	14,31	72,9	0,036	0,144	1,17	114,3	0,36
			молоко	45	45									
			сахар	13,5	13,5									
102	Бутерброд с джемом (повидлом)	40	батон нарезной	15	15	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,01	0,1	6	0,4
			масло сливочное	5	5									
			повидло	20	20									
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>						<b>8,43</b>	<b>10,39</b>	<b>56,95</b>	<b>354,5</b>	<b>0,135</b>	<b>0,333</b>	<b>2,1</b>	<b>270,16</b>	<b>1,2</b>
<b>10 день</b>		<b>2 Завтрак</b>												
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>10 день</b>		<b>Обед</b>												
30	Салат из свежих помидоров	40	масло растительное	4	4	0,4	2,06	1,4	44	0,016	0,016	6,6	5,2	0,32
			помидор свежий	43,2	36,4									
149	Суп гороховый	150	картофель	50	37,5	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	0,036	5,205	11,4	0,555
			морковь	7,5	6									
			лук	9,15	7,5									
			масло сливочное	3	3									
			горох	12	12									
			соль	1	1									
			рыба с/м	88	64									
309(2018)	Шницель рыбный натуральный	75	масло растительное	2	2	11,6	1	7,4	85	0,13	0,06	2,2	50,7	0,95
			сухари	9,9	9,9									
			яйцо	3,5	3									
			молоко	6	6									
			соль	1	1									
			лук	18	15									
434	Пюре картофельное	100	картофель	113,3	84	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7
			молоко	16	15									
			соль	1	1									
			масло сливочное	4,5	4,5									
526	Компот из свежих яблок	150	яблоки свежие	34	30	0,375	0,15	17,33	72	0,012	0,012	3,225	16,5	0,825
			сахар	11,25	11,25									
			лимон.к-та	0,15	0,15									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>18,495</b>	<b>10,64</b>	<b>59,465</b>	<b>427,4</b>	<b>1,085</b>	<b>0,226</b>	<b>20,63</b>	<b>123,88</b>	<b>4,918</b>
<b>10 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>												
307	Омлет натуральный	120	яйцо	79,2	79,2	10,32	16,056	2,772	195,68	0,072	0,4	0,648	97,85	1,848
			молоко	50	50									
			масло сливочное	9,2	9,2									
19	Салат из моркови	60	масло растительное	6	6	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
			морковь	82,5	66									
			сахар	2	2									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
609	Печенье сахарное	15	печенье	15	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,315
535	Кисломолочный напиток	150	Кефир (снежок)	154,5	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>18,735</b>	<b>27,576</b>	<b>40,152</b>	<b>482,93</b>	<b>0,201</b>	<b>0,7015</b>	<b>3,618</b>	<b>302,6</b>	<b>3,003</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>46,46</b>	<b>48,766</b>	<b>172,727</b>	<b>1338,43</b>	<b>1,436</b>	<b>1,2755</b>	<b>29,548</b>	<b>707,9</b>	<b>11,361</b>



192	Пудинг из моркови	180	сухари	5,4	5,4	7,02	7,74	29,88	217,8	0,126	0,18	2,88	88,2	1,8
			сметана	5,4	5,4									
			крупа манная	14	14									
			молоко	29	29									
			сахар	5,4	5,4									
			масло сливочное	5,4	5,4									
			яйцо	18	18									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
578	Булочка Веснушка	60	мука	43	43	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,04	0	10	0,6
			сахар	4,3	4,3									
			масло сливочное	3	3									
			яйцо	2	2									
			дрожжи прессованные	1,3	1,3									
изюм	2,1	2												
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>21,96</b>	<b>19,23</b>	<b>105,09</b>	<b>681,7</b>	<b>0,317</b>	<b>0,343</b>	<b>5,78</b>	<b>436,3</b>	<b>2,99</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>55,696</b>	<b>55,111</b>	<b>225,425</b>	<b>1626,39</b>	<b>1,3329</b>	<b>0,7415</b>	<b>26,933</b>	<b>824,8</b>	<b>24,354</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 2

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>12 день</b>		<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	150	крупа манная	22,5	22,5	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	0,124	1,035	99,6	0,33
			молоко	79,5	79,5									
			сахар	3	3									
			соль	1	1									
			масло сливочное	3,75	3,75									
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	1,8	1,8	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09
			молоко	90	90									
			сахар	9	9									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	15	15	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
			батон нарезной	10	10									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>9,48</b>	<b>12,285</b>	<b>49,995</b>	<b>326,85</b>	<b>0,1255</b>	<b>0,282</b>	<b>2,205</b>	<b>219,1</b>	<b>0,72</b>
	<b>12 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	200	груша	220	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	0,06	10	38	2,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>2,3</b>
	<b>12 день</b>		<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные	20	огурцы свеж	21	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,006	0,008	2	4,6	0,12
159	Суп с рыбными консервами	150	рыба консервир	24	24	5,535	4,335	9,63	99,75	0,0612	0,078	4,74	38,25	0,75
			картофель	56	42									
			морковь	12	9,6									
			лук	6,78	5,85									
			рис крупа	3	3									



			масло сливочное	2,25	2,25									
			соль	1	1									
372(2018г)	Щницель из кур	60	филе кур	46,3	45,4	9,25	5,74	5,3	109,71	0,04	0,04	0,51	23,74	0,83
			хлеб пшеничный	11,1	11,1									
			молоко	15,4	15,4									
			соль	1	1									
428	Капуста тушеная	100	томат пюре	8	8	3,7	3,6	3,9	63	0,04	0,03	17	61	1
			морковь	5	4									
			капуста	132	105									
			лук	9,66	8									
			масло сливочное	4,5	4,5									
			мука пшеничная	1,2	1,2									
			соль	1	1									
461(2018г)	Чай каркаде	150	Чай каркаде	0,75	0,75	0	0,007	10,5	42	0,007	0	0,007	0,375	0,09
			сахар	11,25	11,25									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>21,285</b>	<b>14,182</b>	<b>43,19</b>	<b>386,86</b>	<b>0,8742</b>	<b>0,188</b>	<b>24,257</b>	<b>142,05</b>	<b>4,358</b>
<b>12 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
326	Сырники из творога	120	творог	109	108	18,88	17,4	24,07	328,8	0,06	0,288	0,24	161,59	0,79
			яйцо	4	4									
			сахар	12	12									
			мука пшенич	16	16									
			масло сливочное	4	4									
516	Соус (кисель)	50	концентрат киселя	6	6	0,33	0	7,25	30,5	0	0	0	0,25	0,025
			сахар	2,5	2,5									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
607	Вафли	15	Вафли	15	15	0,42	0,495	11,595	52,5	0,0045	0,006	0	2,4	0,225
535	Кисломолочный напиток	150	Кефир	154,5	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>26,26</b>	<b>21,885</b>	<b>63,675</b>	<b>557,3</b>	<b>0,1575</b>	<b>0,558</b>	<b>1,29</b>	<b>350,24</b>	<b>1,52</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>57,825</b>	<b>48,952</b>	<b>177,46</b>	<b>1365,01</b>	<b>1,2022</b>	<b>1,058</b>	<b>37,752</b>	<b>749,4</b>	<b>8,898</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 3

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>13 день</b>			<b>Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	крупа пшеничная	19	19	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,075	0,885	91,275	0,925
			молоко	67,5	67,5									
			масло сливочное	3,75	3,75									
			соль	1	1									
			сахар	3,75	3,75									
106/117	Бутерброд с сыром	30	батон нарезной	22	22	3,366	2,436	10,78	79,03	0,025	0,031	0,048	66,98	0,314
			сыр	8	8									
507	Чай с молоком	180	Чай заварка	0,22	0,22	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	0,063	1,17	58,5	0,405
			молоко	45	45									
			сахар	13,5	13,5									

Итого завтрак:					8,811	8,256	45,805	320,23	0,136	0,169	2,103	216,76	1,644	
	13 день		2 Завтрак											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24	
	13 день		Обед											
57	Салат из свеклы с чесноком	60	свекла	69,6	54	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	0,024	3,3	22,2	0,84
			чеснок	0,36	0,3									
			масло растительное	6	6									
148	Суп из овощей с фасолью	250	картофель	50	37,5	3,675	4,4	15,275	115,5	0,11	0,0725	15,7	49,75	1,45
			фасоль	10	10									
			капуста	54	42,5									
			лук	12	10									
			морковь	12,5	10									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
370	Азу с говядиной	180	говядина б/к	89	66	14,67	15,73	18,72	275,26	0,149	0,171	7,97	26,58	3,04
			картофель	148	111									
			томат пюре	8,3	8,3									
			лук	16,6	13,8									
			огурцы соленые	18,2	16,6									
			мука пшеничная	2,76	2,76									
			масло сливочное	6,6	6,6									
соль	1	1												
538	Напиток из шиповника	150	шиповник	15	15	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125
			сахар	11,25	11,25									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
Итого обед:					22,91	27,645	69,755	619,81	1,0015	0,3545	79,51	126,01	8,033	
	13 день		Уплотненный полдник											
351	Котлета рыбная	70	треска	88	70	9,73	1,47	6,75	79,1	0,049	0,077	0,28	24,5	0,42
			масло сливочное	1,75	1,75									
			хлеб	13	13									
			яйцо	4,4	4,4									
			молоко	9,6	9,6									
			соль	1	1									
237(2018г)	Рис с овощами	100	рис	26,7	26,7	2,53	2,73	20,93	118,66	0,033	0,033	1,13	12,8	0,306
			лук репка	16,7	14									
			морковь св	11,3	8,7									
			кукуруза конс	11,3	6,7									
			зел.горошек	11,3	6,7									
			соль	0,5	0,5									
масло растительное	2,7	2,7												
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
609	Печенье сахарное	15	печенье	15	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,315
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2

Итого уплотненный полдник :					21,465	10,91	63,2	436,81	0,207	0,1265	4,01	287,65	1,571
ИТОГО:					53,986	46,971	194,92	1450,45	1,3595	0,665	88,823	641,7	13,488

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 4

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>14 день</b>			<b>Завтрак</b>											
266	Каша "Дружба"	150	крупа рис пшено	19,5	19,5	3,945	8,745	18,795	169,65	0,06	0,103	198,3	94,95	0,42
			молоко	76,5	76,5									
			сахар	3,75	3,75									
			соль	1	1									
			масло сливочное	3,75	3,75									
306	Яйцо отварное	1шт	яйцо куриное	50	50	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	1,8	1,8	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09
			молоко	90	90									
			сахар	9	9									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>15,15</b>	<b>21,185</b>	<b>46,02</b>	<b>413,7</b>	<b>0,1645</b>	<b>0,486</b>	<b>199,47</b>	<b>241,95</b>	<b>2,06</b>
<b>14 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
118	Плоды свежие	150	яблоки	168	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>14 день</b>			<b>Обед</b>											
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	масло растительное	5,6	5,6	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	0,02	2,6	18,8	0,2
			огурцы свежие	21,5	17,2									
			салат	24,4	17,6									
133	Борщ с капустой и картофелем	150	томат пюре	4,5	4,5	1,36	3	8,16	74,16	0,009	0,008	6,18	20,7	0,72
			морковь	9,45	7,5									
			капуста	15	12									
			лук	7,2	6									
			свекла	30	24									
			картофель	16,2	12									
			масло растительное	3	3									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
410	Курица в соусе с томатом	80	филе кур	60	60	9	9	2,7	128	0,0134	0,047	1,52	22,4	0,66
			мука пшеничная	1,52	1,52									
			овощи свежие	25	20									
			сметана	3	3									
			масло сливочное	4	4									
			соль	1	1									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	100	крупы, бобовые	30,4	30,4	3,75	3,84	6,56	115,7	0,0906	0,09	0	9,41	2,004
			масло сливочное	4	4									
			соль	1	1									





1	Салат из свежей капусты	40	овоши свежие	72	50	1,06	4,04	3,73	54,4	0,016	0,02	10,26	22,4	0,33
			сахар	1,2	1,2									
			масло растительное	4	4									
139	Рассольник ленинградский	150	картофель	60	45	1,23	3,15	9,75	72,75	0,054	4,58	0	1,41	9,3
			крупа рис	3	3									
			огурцы сол	10,05	9									
			морковь	7,5	6									
			лук репчатый	3,6	3									
			масло растительное	3	3									
			соль	1	1									
			488	Сметана	5									
339(2018г)	Котлета "Пермская"	70	говядина б/к	52	50	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
			хлеб белый	10,5	10,5									
			сухари	3,5	3,5									
			масло растительное	1,4	1,4									
			лук репчатый	8,5	7									
			соль	1	1									
434	Пюре картофельное	100	картофель	113,3	84	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7
			молоко	16	15									
			соль	1	1									
			масло сливочное	4,5	4,5									
526	Компот из свежих яблок	150	яблоки свежие	34	30	0,375	0,15	17,33	72	0,012	0,012	3,225	16,5	0,825
			сахар	11,25	11,25									
			лимон к-та	0,15	0,15									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
						<b>17,475</b>	<b>18,85</b>	<b>61,83</b>	<b>488,55</b>	<b>0,963</b>	<b>4,929</b>	<b>17,605</b>	<b>99,39</b>	<b>14,333</b>
<b>15 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
201	Рагу из овощей	200	картофель	86	64	4	10,7	17	180	0,12	0,089	15,3	68	1,4
			капуста	72	52									
			морковь	50	42									
			лук	29	26									
			масло растительное	8	8									
			соус смет/сметана	26	60/26									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
535	Кисломолочный напиток	150	Кефир (снежок)	154,5	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
547(2018г)	Манник	60	кефир	22,5	22,12	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,011	0,75	33,41	0,42
			крупа	15,7	15,7									
			яйцо	10,5	10,5									
			сахар	7,5	7,5									
			масло сливочное	1,84	1,84									
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>13,96</b>	<b>17,84</b>	<b>56,4</b>	<b>441,37</b>	<b>0,243</b>	<b>0,364</b>	<b>17,1</b>	<b>287,41</b>	<b>2,3</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>45,365</b>	<b>51,42</b>	<b>175,39</b>	<b>1351,14</b>	<b>1,344</b>	<b>5,556</b>	<b>39,45</b>	<b>776,6</b>	<b>20,213</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
	<b>16 день</b>		<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	150	крупа манная	22,5	22,5	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	0,124	1,035	99,6	0,33
			молоко	79,5	79,5									
			сахар	3	3									
			соль	1	1									
			масло сливочное	3,75	3,75									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	1,8	1,8	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09
			молоко	90	90									
			сахар	9	9									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>9,48</b>	<b>12,015</b>	<b>49,995</b>	<b>326,85</b>	<b>0,1255</b>	<b>0,282</b>	<b>2,205</b>	<b>219,1</b>	<b>0,72</b>
	<b>16 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
	<b>16 день</b>		<b>Обед</b>											
121	Икра кабачковая	30	Икра кабачковая	30	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	0,015	2,1	12,3	0,21
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста свежая	37,5	30	1,05	2,985	4,665	4,8	0,03	0,027	11,1	20,4	0,48
			морковь	9,6	7,5									
			томат пюре	1,5	1,5									
			лук	7,2	7,2									
			картофель	24	18									
			масло растительное	3	3									
соль	1	1												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
375	Плов из отварной говядины	150	мясо говядина	66	48,75	11,34	11,16	29,46	264	0,042	0,108	0,24	13,8	1,68
			морковь	18,75	15									
			лук	7,5	6									
			крупа рис	40,8	40,5									
			масло сливочное	6	6									
			соль	1	1									
492(2018г)	Компот из св яблок и ягод свежемороженых	150	яблоки	9	7,9	0,075	0,075	8,175	33,75	0,007	0	6,45	4,125	0,285
			смородина черная	8,25	7,5									
			сахар	7,5	7,5									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>15,805</b>	<b>18,12</b>	<b>58,15</b>	<b>415,95</b>	<b>0,806</b>	<b>0,187</b>	<b>19,91</b>	<b>69,105</b>	<b>4,233</b>
	<b>16 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>											
323	Пудинг из творога паровой	120	творог	91,2	90,4	16,72	13,04	26,4	289,59	0,072	0,3	0,24	146,4	1,12
			масло сливочное	3,2	3,2									
			изюм	12,2	12									
			сахар	12	12									
			соль	1	1									

			крупы, бобовые	8,8	8,8									
			яйцо	10,4	10,4									
			ванилин	0,01	0,01									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
82(2018г)	Фрукты свежие	70	мандарин	70	70	0,28	0,28	6,86	30,8	0,021	0,021	4,9	11,27	1,547
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
534	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
609	Сушка горчичная	15	Сушка горчичная	15	15	1,5	1,5	11,2	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,31
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>28,74</b>	<b>22,61</b>	<b>85,47</b>	<b>657,84</b>	<b>0,236</b>	<b>0,4515</b>	<b>8,04</b>	<b>500,12</b>	<b>3,567</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>54,825</b>	<b>52,905</b>	<b>209,775</b>	<b>1474,24</b>	<b>1,1825</b>	<b>0,9355</b>	<b>33,355</b>	<b>799,6</b>	<b>10,76</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 7

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>17 день</b>			<b>Завтрак</b>											
307	Омлет натуральный	120	яйцо	79,2	79,2	10,32	16,056	2,772	195,68	0,072	0,4	0,648	97,85	1,848
			молоко	50	50									
			масло сливочное	9,2	9,2									
19	Салат из моркови	60	морковь	66	52,8	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
			сахар	1,8	1,8									
			масло растительное	6	6									
106/117	Бутерброд с сыром	30	батон нарезной	22	22	3,366	2,436	10,78	79,03	0,025	0,031	0,048	66,98	0,314
			сыр	8	8									
506	Чай с молоком	180	Чай заварка	0,45	0,45	1,35	1,2	14,3	72,9	0,04	0,144	1,17	114,3	0,36
			молоко	45	45									
			сахар	13	13									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>15,696</b>	<b>25,752</b>	<b>33,312</b>	<b>426,81</b>	<b>0,161</b>	<b>0,605</b>	<b>3,786</b>	<b>293,53</b>	<b>2,882</b>
<b>17 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	200	банан	260	200	3	1	42	192	0,08	0,1	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>0,1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
<b>17 день</b>			<b>Обед</b>											
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	зел горошек	46,2	30,03	0,85	1,085	1,51	19,14	0,022	0,022	0,57	5,45	0,182
			масло сливочное	1,5	1,5									
151	Суп картофельный с клецками	150	картофель	40,2	30	1,599	2,386	8,856	63,27	0,049	0,042	3,498	16,77	0,456
			морковь	7,5	6									
			лук	7,2	6									
			мясо для бульона	25	25									
			масло растительное	1,5	1,5									
			клецки	15	15									
			яйцо	1,32	1,32									
			мука пшеничная	4,62	4,62									
соль	1	1												
416	Клецки из кукурузы	50	кура потр	110	47,14	8,64	8,78	3,71	127,85	0,04	0,078	0,5	11,42	0,71
			крупы	4,65	4,65									

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe	
			Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто										
428	Капуста тушеная	100	масло сливочное	2	2	3,7	3,6	3,9	63	0,04	0,03	17	61	1
			молоко/вода	5,36	5,36									
			томат пюре	8	8									
			морковь	5	5									
			капуста	131,3	105									
			лук	9,67	8									
			масло сливочное	4,5	4,5									
			мука пшеничная	1,2	1,2									
соль	2	2												
527	Компот из смеси сухофруктов	150	сухофрукты	18,75	18,75	0,3	0	16,2	66	0,006	0,006	0,32	18,9	1,125
			сахар	11,25	12									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>					<b>17,729</b>	<b>16,331</b>	<b>47,536</b>	<b>408,86</b>	<b>0,877</b>	<b>0,21</b>	<b>21,888</b>	<b>127,62</b>	<b>5,041</b>	
<b>17 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	картофель	143	110	3,8	8,7	13,5	169	0,11	0,1	4,1	4,7	0,8
			масло сливочное	5	5									
			соус сметанный/сметана	25	63/25									
			сыр	2,5	2,5									
36	Салат из свежих огурцов	40	масло растительное	4	4	0,28	4,04	0,8	40,8	0,012	0,012	2	7,2	0,2
			огурец свежий	45	36									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
586	Булочка российская	60	мука пшеничная	35	35	4,3	5	35,3	203	0,05	0,04	0	14	0,5
			сахар	12	12									
			масло сливочное	5	5									
			молоко	5	5									
			ванилин	0,02	0,02									
			дрожжи	1	1									
яйцо	4	4												
535	Кисломолочный напиток	150	Кефир	154,5	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
<b>Итого уплотненный полдник :</b>					<b>15,01</b>	<b>21,73</b>	<b>70,36</b>	<b>558,3</b>	<b>0,265</b>	<b>0,416</b>	<b>7,15</b>	<b>211,9</b>	<b>1,98</b>	
<b>ИТОГО:</b>					<b>51,435</b>	<b>64,813</b>	<b>193,208</b>	<b>1585,97</b>	<b>1,383</b>	<b>1,331</b>	<b>52,824</b>	<b>649,1</b>	<b>11,103</b>	

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 8

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>18 день</b>			<b>Завтрак</b>											
273	Каша пшенная жидкая	140	крупы, бобовые	28	28	5,46	6,62	25,06	198,5	0,133	0,124	1,022	144,6	1,2
			молоко	78	78									
			сахар	2,8	2,8									
			соль	1	1									
			масло сливочное	3,5	3,5									
462(2018г)	Какао с молоком	180	какао порошок	2	2	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,027	0,63	111,3	0,65
			молоко	90	90									
			сахар	9	9									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18



	Батон нарезной с маслом		батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>						<b>10,38</b>	<b>13,22</b>	<b>50,02</b>	<b>377,3</b>	<b>0,191</b>	<b>0,165</b>	<b>1,652</b>	<b>262</b>	<b>2,15</b>
<b>18 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>18 день</b>			<b>Обед</b>											
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	помидоры	22,8	19,2	0,36	2,04	1,44	25,6	0,016	0,016	5,64	6,8	0,28
			огурцы свеж	17,6	14									
			лук репчатый	5,6	4,8									
			масло растительное	2	2									
133	Борщ с капустой и картофелем	150	томат пюре	4,5	4,5	1,36	3	8,16	74,16	0,009	0,008	6,18	20,7	0,72
			морковь	9,45	7,5									
			капуста	15	12									
			лук	7,2	6									
			свекла	30	24									
			картофель	16,2	12									
			масло растительное	3	3									
соль	1	1												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
382	Картофельная запеканка с мясом	150	мясо говядина	114	84	14,47	17,625	14,175	285	0,157	0,18	3	18,75	2,625
			картофель	165	124									
			масло сливочное	7,5	7,5									
			яйцо	3	3									
			сухари	2,25	2,25									
			соль	1	1									
445	Соус молочный	50	мука	2,5	2,5	1,3	3,195	3,895	49,6	0,017	0,056	0,245	45,1	0,07
			молоко	37,5	37,5									
			масло сливочное	2	2									
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	концентрат киселя	18	18	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0	0,75	0,075
			сахар	7,5	7,5									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>21,31</b>	<b>27,09</b>	<b>62,96</b>	<b>603,56</b>	<b>0,92</b>	<b>0,297</b>	<b>15,085</b>	<b>110,58</b>	<b>5,348</b>
<b>18 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
343	Рыба запеченная в омлете	80	минтай	90	72	12,72	6,24	2,4	117,6	0,072	0,112	0,4	32	0,8
			мука	6,08	6,08									
			масло растительное	5,6	5,6									
			молоко	8	8									
			соль	1	1									
яйцо	20	20												
297	Макаронные изделия отварные	100	Макарон. изделия	34	34	3,77	0,45	19,33	96,6	0,038	0,01	0,01	3,8	0,52
			масло сливочное	4	4									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
608	Пряники заварные	15	пряники	15	15	0,885	0,7	11,25	54,9	0,012	0,003	0	2,2	0,12
534	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2

Итого полдник :					26,215	12,71	62,26	469,1	0,246	0,137	3,01	286	2,08
ИТОГО:					58,705	53,18	191,4	1523,56	1,372	0,614	22,947	669,8	11,818

возраст 1 5-3 лет летне-осенний период года

страница 9

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>19 день</b>			<b>Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	крупя пшеничная	19	19	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,075	0,885	91,275	0,925
			молоко	67,5	67,5									
			масло сливочное	3,75	3,75									
			соль	1	1									
			сахар	3,75	3,75									
513	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	4,5	4,5	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09
			молоко	90	90									
			сахар	9	9									
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
97	Бутерброд с сыром	30	батон нарезной	17	17	4,28	6,94	6,34	105,42	0,017	0,042	0,085	117,4	0,25
			масло сливочное	4	4									
			сыр	8,6	8									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>12,005</b>	<b>14,31</b>	<b>45,155</b>	<b>365,62</b>	<b>0,139</b>	<b>0,264</b>	<b>2,14</b>	<b>323,98</b>	<b>1,385</b>
<b>19 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
118	Плоды свежие	200	апельсин	260	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,6</b>
<b>19 день</b>			<b>Обед</b>											
51	Салат из свеклы отварной	40	свекла	48,4	38	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	0,016	2,28	13,2	0,52
			масло растительное	2	2									
114(2018г)	Суп из овощей с зел горошком	150	картофель	40	30	1,035	2,715	5,37	49,95	0,045	0,043	5,31	17,46	0,498
			зел.горошек	6,9	4,5									
			капуста	15	12									
			морковь	7,5	5,85									
			лук	7,2	6									
			масло растительное	3	3									
			соль	2	2									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
403	Печень говяжья по строгиновски	100	печень говяжья	113	94	16,36	12,54	3,91	193,63	0,26	1,86	7,72	20,9	6,09
			масло растительное	8,2	8,2									
			соус смет№451, сметана	30/15	30/15									
			мука	1	1									
			соль	1	1									
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	100	крупы, бобовые	30,4	30,4	3,75	3,84	6,56	115,7	0,0906	0,09	0	9,41	2,004
			масло сливочное	4	4									
526	Компот из свежих яблок	150	яблоки свежие	34	30	0,375	0,15	17,33	72	0,012	0,012	3,225	16,5	0,825
			сахар	11,25	11,25									
			лимон.к-та	0,15	0,15									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>24,89</b>	<b>22,675</b>	<b>50,07</b>	<b>544,58</b>	<b>1,1366</b>	<b>2,058</b>	<b>18,555</b>	<b>95,95</b>	<b>11,515</b>

19 день			Уплотненный полдник											
324	Пудинг из творога с рисом	130	крупы, бобовые	19	19	18,03	17,76	24,44	335,4	0,06	0,29	0,26	151,66	0,866
			творог	98,8	97,9									
			яйцо	8,6	8,6									
			сахар	9,5	9,5									
			сметана	4,3	4,3									
			масло сливочное	4,3	4,3									
516	Соус (кисель)	50	концентрат киселя	6	6	0,33	0	7,25	30,5	0	0	0	0,25	0,025
			сахар	2,5	2,5									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
583	Булочка домашняя	70	Мука	48	48	5,25	9,1	42,2	271,8	0,07	0,035	0	10,5	0,58
			сахар	7	7									
			масло растительное	10,5	10,5									
			яйцо	1,4	1,4									
			дрожжи прессов	1,16	1,16									
536	Кисломолочный напиток	150	Йогурт	154,5	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,045	0,225	0,9	178,5	0,15
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>33,39</b>	<b>31,9</b>	<b>101,4</b>	<b>838,7</b>	<b>0,208</b>	<b>0,559</b>	<b>1,16</b>	<b>346,91</b>	<b>1,951</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>72,085</b>	<b>69,285</b>	<b>212,825</b>	<b>1834,9</b>	<b>1,5636</b>	<b>2,941</b>	<b>141,86</b>	<b>834,8</b>	<b>15,451</b>

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 10

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>20 день</b>			<b>Завтрак</b>											
261	Каша ячневая вязкая	150	крупя ячневая	33	33	6,4	11,4	35,76	271,2	0,122	0,124	1,42	167	0,92
			молоко	82,5	82,5									
			сахар	3	3									
			соль	1	1									
			масло сливочное	5	5									
506	Чай с молоком	180	Чай заварка	0,45	0,45	1,35	1,2	14,3	72,9	0,04	0,144	1,17	114,3	0,36
			молоко	45	45									
			сахар	13	13									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	10	батон нарезной	10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>						<b>9,7</b>	<b>16,59</b>	<b>62,6</b>	<b>438,3</b>	<b>0,193</b>	<b>0,282</b>	<b>2,59</b>	<b>287,4</b>	<b>1,58</b>
<b>20 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<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>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>20 день</b>			<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные	20	помидор свежий	21,6	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,012	0,008	5	2,8	0,048
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	макаронные изделия	7,5	7,5	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	0,027	3,63	8,1	0,525
			картофель	50,25	22,5									
			овощи свежие	18,75	10,12									
			масло растительное	1,8	1,8									
			соль	1	1									

488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8.1	0,001	0,005	0,02	4.4	0.01
351	Котлеты рыбные	80	минтай	92	65	11,12	1,68	7,68	90.4	0,056	0,088	0,32	28	0.48
			хлеб пшеничный	15,2	15,2									
			молоко	11,2	11,2									
			яйцо	5	5									
			соль	1	1									
			масло растительное	2	2									
201	Рагу из овощей	100	картофель	43	32	2	5,33	8,53	90	0,06	0.044	7,65	34	0,7
			овощи свежие	75,5	60									
			масло растительное	4	4									
			соус смет/сметана	13	30/13									
531	Компот из кураги	150	курага	15	15	0,225	0	15,075	60,75	0	0	0,6	7,5	0.45
			сахар	11,25	11,25									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69.6	0,72	0.032	0	14,08	1,568
<b>Итого обед:</b>						<b>17,91</b>	<b>9,93</b>	<b>56,76</b>	<b>389,35</b>	<b>0,898</b>	<b>0,204</b>	<b>17,22</b>	<b>98,88</b>	<b>3,781</b>
<b>20 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
413	Суфле из кур	60	грудка кур	66	53	9,4	11,4	2,3	149.2	0,026	0.14	0,43	24	0.85
			яйцо	11,1	11,1									
			соус для запекания 20г/молоко	13,2	13,2									
			мука	2,7	2,7									
			масло сливочное	4	4									
			соль	1	1									
434	Пюре картофельное	100	картофель	113,3	84	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0.07	3,4	26	0,7
			молоко	16	15									
			соль	1	1									
			масло сливочное	4,5	4,5									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70.5	0,033	0,009	0	6	0,33
593	Булочка школьная	60	мука пшенич	50	49	5,5	2	37,4	189	0,08	0,03	0	12	0,7
			сахар	3	3									
			масло сливочное	1,5	1,5									
			масло растительное	0,24	0,24									
			дрожжи	1,5	1,5									
535	Кисломолочный напиток	150	Кефир (снежок)	154,5	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>23,63</b>	<b>21,79</b>	<b>71,36</b>	<b>575,7</b>	<b>0,289</b>	<b>0,504</b>	<b>4,88</b>	<b>248</b>	<b>2,73</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>52,04</b>	<b>48,47</b>	<b>206,88</b>	<b>1476,95</b>	<b>1,395</b>	<b>1,005</b>	<b>27,89</b>	<b>645,5</b>	<b>10,331</b>



Сравнительная характеристика набора продуктов для детей 1,5-3 лет на летне-осенний период года					
Продукты		Фактически	Норматив на 20 дней	Разница в гр.	Разница в %
№		Брутто		Брутто	Брутто
1	Хлеб ржаной	800	780	20	102,56
2	Хлеб пшеничный	1180,43	1140	40,43	103,55
3	Мука пшеничная	465	474	-9	98,10
4	Крупы, бобовые	589	570	19	103,33
5	Макаронные изделия	150,5	152	-1,5	99,01
6	Картофель	2987	3040	-53	98,26
7	Овощи свежие, зелень	4803	4864	-61	98,75
8	Фрукты (плоды) свежие	2071,2	2052	19,2	100,94
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	168	171	-3	98,25
10	Соки	1920	1900	20	101,05
11	Говядина б/к	1021	1044	-23	97,80
12	Цыплята 1 категории потрошенные	453	436	17	103,90
13	Рыба-филе	635,00	646	-11	98,30
14	Молоко	7497	7410	87	101,17
15	Творог	599	580	19	103,28
16	Сыр	83,1	80	3,1	103,88
17	Сметана	185	180	5	102,78
18	Масло сливочное	357	342	15	104,39
19	Масло растительное	168	171	-3	98,25
20	Яйцо диетическое	380,4	380	0,4	100,11
21	Сахар	671	666	5	100,75
22	Кондитерские изделия	150	150	0	100,00
23	Чай	9,3	9,4	-0,1	98,94
25	Кофейный напиток	19,8	19	0,8	104,21
26	Какао	10	9,6	0,4	104,17
27	Дрожжи	8,1	8	0,1	101,25
28	Соль	80	80	0	0,00

Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей  
1,5-3 лет на летне-осенний период года

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>В1</b>	<b>В12</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>	46,226	55,406	201,155	1384,68	1,3365	0,748	25,253	802,47	12,041
<b>2 день</b>	61,574	57,251	200,521	1553,25	1,3055	1,34	49,158	872,84	11,154
<b>3 день</b>	56,485	52,175	192,45	1467,7	0,6565	0,7755	76,13	621,32	11,986
<b>4 день</b>	53,308	61,988	188,435	1516,59	1,2807	1,091	35,935	646,795	10,866
<b>5 день</b>	39,051	40,046	176,08	1226,513	1,2865	5,536	22,91	620,23	19,522
<b>6 день</b>	50,76	69,6	216,695	1561,5	1,9815	0,959	27,42	823,78	10,203
<b>7 день</b>	49,366	49,241	222,205	1555,64	1,4075	1,4075	0,943	660,13	10,877
<b>8 день</b>	59,725	53,64	180,896	1488,9	1,3836	0,767	22,969	582,95	12,546
<b>9 день</b>	65,546	61,371	214,45	1684,43	1,311	1,301	36,9	883,77	11,865
<b>10 день</b>	46,46	48,766	172,727	1338,43	1,436	1,2755	29,548	707,89	11,361
<b>11 день</b>	55,696	55,111	225,425	1626,39	1,3329	0,7415	26,933	824,76	24,354
<b>12 день</b>	57,825	48,952	177,46	1365,01	1,2022	1,058	37,752	749,385	8,898
<b>13 день</b>	53,986	46,971	194,92	1450,45	1,3595	0,665	88,823	641,665	13,488
<b>14 день</b>	52,405	67,81	186,48	1604,11	1,361	1,0935	259,59	599,24	13,327
<b>15 день</b>	45,365	51,42	175,39	1351,14	1,344	5,556	39,45	776,61	20,213
<b>16 день</b>	54,825	52,905	209,775	1474,24	1,1825	0,9355	33,355	799,575	10,76
<b>17 день</b>	51,435	64,813	193,208	1585,97	1,383	1,331	52,824	649,05	11,103
<b>18 день</b>	58,705	53,18	191,4	1523,56	1,372	0,614	22,947	669,83	11,818
<b>19 день</b>	72,085	69,285	212,825	1834,9	1,5636	2,941	141,855	834,835	15,451
<b>20 день</b>	52,04	48,47	206,88	1476,95	1,395	1,005	27,89	645,53	10,331
<b>среднее</b>	<b>55,70</b>	<b>55,42</b>	<b>207,00</b>	<b>1509,56</b>	<b>1,34</b>	<b>1,56</b>	<b>52,93</b>	<b>720,63</b>	<b>13,11</b>
<b>Норма</b>	<b>56,05</b>	<b>53,20</b>	<b>204,25</b>	<b>1482,00</b>					

## Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 1,5-3 лет на летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	Уплотненный полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	340,03	22,94	73,6	4,97	496	33,47	475,05	32,05	1482
2 день	326,85	22,05	70,40	4,75	362,1	24,43	793,90	53,57	1482
3 день	359,9	24,28	73,60	4,97	555,49	37,48	478,71	32,30	1482
4 день	328,2	22,15	94,00	6,34	500,42	33,77	593,97	40,08	1482
5 день	347,78	23,47	73,60	4,97	437,133	29,50	368,00	24,83	1482
6 день	368,7	24,88	73,60	4,97	499,4	33,70	619,80	41,82	1482
7 день	314,83	21,24	192,00	12,96	490,11	33,07	558,70	37,70	1482
8 день	334,05	22,54	73,60	4,97	647,4	43,68	433,85	29,27	1482
9 день	348,63	23,52	70,40	4,75	472	31,85	793,40	53,54	1482
10 день	354,5	23,92	73,60	4,97	427,4	28,84	482,93	32,59	1482
11 день	340,03	22,94	73,60	4,97	531,06	35,83	681,70	46,00	1482
12 день	326,85	22,05	94,00	6,34	386,86	26,10	557,30	37,60	1482
13 день	320,23	21,61	73,60	4,97	619,81	41,82	436,81	29,47	1482
14 день	413,7	27,91	70,40	4,75	504,01	34,01	616,00	41,57	1482
15 день	347,62	23,46	73,60	4,97	488,55	32,97	441,37	29,78	1482
16 день	326,85	22,05	73,60	4,97	415,95	28,07	657,84	44,39	1482
17 день	426,81	28,80	192,00	12,96	408,86	27,59	558,30	37,67	1482
18 день	377,3	25,46	73,60	4,97	603,56	40,73	469,10	31,65	1482
19 день	365,62	24,67	86,00	5,80	544,58	36,75	838,70	56,59	1482
20 день	438,3	29,57	73,60	4,97	389,35	26,27	575,70	38,85	1482
среднее	386,41	24,77	87,62	5,91	508,71	32,61	571,56	38,57	1482

В среднем за сутки  $24,77+5,91+32,61+38,57 = 101,86 \%$