




Утверждаю:

ООО "Юнита"



Ю.Ю. Йосипчук

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, 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..

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 зимне-весенний 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
1 день			Завтрак											
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									
Итого завтрак:						11,091	11,766	47,29	340,03	0,151	0,1525	1,383	282,62	1,631
1 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
1 день			Обед											
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									
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									
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
Итого обед:						18,79	29,95	64,155	496	0,947	0,323	14,55	96,8	5,505
1 день			Уплотненный полдник											
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
Итого уплотненный полдник :						15,545	13,53	73,55	475,05	0,2235	0,2575	6,12	411,8	2,665
ИТОГО:						46,226	55,406	201,155	1384,68	1,3365	0,748	25,253	802,5	12,041

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
	2 день		Завтрак											
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
Итого завтрак:						9,48	12,015	49,995	326,85	0,1255	0,282	2,205	219,1	0,72
	2 день		2 Завтрак											
118	Фрукты свежие	150	яблоки	168	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:						0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
	2 день		Обед											
113	Овощи соленные	20	огурец соленный	21	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,004	0,004	1	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	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0,032	0	14,08	1,568
Итого обед:						16,184	11,416	48,206	361,9	0,86	0,198	25,153	133,59	4,669
2 день			Уплотненный полдник											
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									
			сухари	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
Итого уплотненный полдник :						35,31	33,22	87,46	793,9	0,273	0,826	5,8	496,15	2,465
ИТОГО:						61,574	57,251	200,361	1553,05	1,3035	1,336	48,158	872,8	11,154

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
3 день			Завтрак											
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										
Итого завтрак:						8,43	10,39	58,34	359,9	0,135	0,252	2,1	214,36	1,24	
	3 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	
	3 день		Обед												
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										
			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	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56	
Итого обед:						26,82	26,885	51,9	555,49	0,2785	0,349	66,4	103,56	6,655	
	3 день		Уплотненный полдник												
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	
Итого уплотненный полдник :						20,435	14,74	66,05	478,71	0,228	0,1595	4,43	292,15	1,851	

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

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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			Завтрак											
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									
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	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									
Итого завтрак:						8,925	11,34	46,215	328,2	0,142	0,233	2,055	210,78	1,315
4 день			2 Завтрак											
118	Плоды свежие	200	груша	220	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	0,06	10	38	2,3
Итого 2 завтрак:						0,8	0,6	20,6	94	0,04	0,06	10	38	2,3
4 день			Обед											
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									
492(2018г)	Компот из св яблок и ягод свежемороженых	150	яблоки	9	7,87	0,075	0,075	8,175	33,75	0,006	0	6,45	4,125	0,28
			смородина черная	8,3	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
Итого обед:						18,995	24,945	47,055	466,67	0,87	0,166	27,19	111,41	4,618
4 день			Уплотненный полдник											
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									
яйцо	3,6	3,6												
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
Итого уплотненный полдник :						24,513	25,028	66,24	593,97	0,2347	0,632	2,39	284,14	2,823
ИТОГО:						53,233	61,913	180,11	1482,84	1,2867	1,091	41,635	644,3	11,056

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
5 день			Завтрак											
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
Итого завтрак:						9,411	12,671	49,015	347,78	0,136	0,281	199,518	278,13	1,214
5 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
5 день			Обед											
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
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	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	12	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
Итого обед:						17,79	11,81	58,91	414,333	0,928	4,822	9,67	80,05	13,453
5 день			Уплотненный полдник											
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
Итого уплотненный полдник :						10,85	13,385	51,055	368	0,1975	0,41	13,05	248,6	2,455
ИТОГО:						38,851	38,026	175,14	1203,713	1,2765	5,528	225,44	618	19,362

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
6 день			Завтрак											
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									
Итого завтрак:						9,63	15,24	53,67	368,7	0,1585	0,251	2,235	244,75	1,08
6 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
6 день			Обед											
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
Итого обед:						16,105	30,11	67,305	499,4	1,555	0,307	16,685	81,48	4,773
6 день			Уплотненный полдник											
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 гущенное	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
Итого уплотненный полдник :						24,225	24,09	79,56	619,8	0,253	0,386	5,3	486,3	2,11
ИТОГО:						50,76	69,6	216,695	1561,5	1,9815	0,959	27,42	823,8	10,203

16(2018г)	Салат из сол огурцов с луком	40	лук	7,2	6,4	0,08	2,4	0,48	24	0,004	0,004	0,44	1,88	0,048
			масло растительное	2,4	2,4									
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
Итого уплотненный полдник :						15,21	18,79	68,94	527,5	0,267	0,408	5,59	202,58	1,928
ИТОГО:						49,046	46,001	221,965	1524,44	1,4035	0,927	101,03	643,2	10,725

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
	8 день		Завтрак											
268	Каша манная молочная жидкая	150	крупa 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
Итого завтрак:						7,95	10,755	51,345	334,05	0,1255	0,201	2,205	164,2	1,03
	8 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
	8 день		Обед											
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									
			масло сливочное	3	3									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,2	8,1	0,0015	0,005	0,02	4,4	0,01
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									
			яйцо	3,6	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									
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	150	яблоки	9	7,87	0,075	0,075	8,175	33,75	0,006	0	6,45	4,125	0,28
			смородина черная	8,3	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
Итого обед:						26,94	30,75	50,976	589,65	0,9845	0,3675	21,134	126,62	6,217
8 день			Уплотненный полдник											
351	Биточки рыбные	70	минтай	92	56	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,077	0,28	24,5	0,42
			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
Итого полдник :						23,06	12,05	48,84	433,85	0,2646	0,1835	2,88	284,26	3,264
ИТОГО:						58,75	53,715	167,321	1431,15	1,3896	0,767	29,419	586,3	12,751

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
9 день			Завтрак											
273	Каша пшеничная 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									
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									
Итого завтрак:						11,706	11,486	50,15	348,63	0,194	0,299	2,24	324,98	1,604
9 день			2 Завтрак											
118	Фрукты свежие	150	яблоки	168	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:						0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
9 день			Обед											
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									
			картофель	40	30									
			зел.горошек	6,9	4,5									
			капуста	15	12									

114(2018г)	Суп из овощей с зел.горошком	150	морковь	7,5	5,85	1,035	2,715	5,37	49,95	0,045	0,043	5,31	17,46	0,498
			лук	7,2	6									
			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
412	Жаркое из птицы (рагу)	175	курица 1 кат (грудка)	72	72	13,8	14,4	15,9	248	0,12	0,17	10,4	25	1,8
			картофель	80	80									
			соль	1	1									
			масло растительное	6	6									
			овощи свежие	33	33									
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
Итого обед:						18,505	20,545	54,37	477,25	0,9	0,272	18,33	93,04	5,521
9 день			Уплотненный полдник											
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									
			сухари	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
			лук	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
559	Ватрушка с повидлом	60	мука	32	32	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	11	0,7
			сахар	1,6	1,6									
			масло сливочное	1,3	1,3									
			яйцо	4	4									
			дрожжи	1	1									
			повидло	30	30									
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
Итого уплотненный полдник :						34,81	28,74	96,36	793,4	0,178	0,706	1,05	453,15	2,115
ИТОГО:						65,621	61,371	215,58	1689,68	1,317	1,307	36,62	895,2	12,54

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
10 день			Завтрак											
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									

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
Итого завтрак:						8,43	10,39	56,95	354,5	0,135	0,333	2,1	270,16	1,2
10 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
10 день		Обед												
17	Салат из квашеной капусты с луком	40	капуста кваш	46,4	32,4	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	0,008	7,56	17,2	0,24
			лук	4,8	4									
			масло растительное	4	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									
309(2018)	Шницель рыбный натуральный	75	рыба с/м	88	64	11,6	1	7,4	85	0,13	0,06	2,2	50,7	0,95
			масло растительное	2	2									
			сухари	9,9	9,9									
			яйцо	3,5	3									
			молоко	6	6									
			соль	1	1									
			лук	18	15									
			картофель	113,3	84									
молоко	16	15												
434	Пюре картофельное	100	соль	1	1	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7
			масло сливочное	4,5	4,5									
			яблоки свежие	34	30									
			сахар	11,25	11,25									
526	Компот из свежих яблок	150	лимон к-та	0,15	0,15	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
Итого обед:						18,735	12,62	59,265	427	1,077	0,218	21,59	135,88	4,838
10 день		Уплотненный полдник												
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
Итого уплотненный полдник :						18,735	27,576	40,152	482,93	0,201	0,7015	3,618	302,6	3,003
ИТОГО:						46,7	50,746	172,527	1338,03	1,428	1,2675	30,508	719,9	11,281

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
-------------	--------------------	-------------	------------------------	----------------------	---------------------	-------	------	----------	--------------	----	----	---	----	----

192	Пудинг из моркови	180	крупа манная	14	14	7,02	7,74	29,88	217,8	0,126	0,18	2,88	88,2	1,8
			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
Итого уплотненный полдник :						21,96	19,23	105,09	681,7	0,317	0,343	5,78	436,3	2,99
ИТОГО:						55,921	55,336	226,325	1633,14	1,3344	0,7805	79,113	814,9	24,354

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
12 день			Завтрак											
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
	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
Итого завтрак:						9,48	12,285	49,995	326,85	0,1255	0,282	2,205	219,1	0,72
12 день			2 Завтрак											
118	Фрукты свежие	200	груша	220	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	0,06	10	38	2,3
Итого 2 завтрак:						0,8	0,6	20,6	94	0,045	0,03	10	38	2,3
12 день			Обед											
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									
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	150	яблоки	9	7,87	0,075	0,075	8,175	33,75	0,006	0	6,45	4,125	0,28
			смородина черная	8,3	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
Итого обед:						21,36	14,25	40,865	378,61	0,8732	0,188	30,7	145,8	4,548
12 день			Уплотненный полдник											
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
Итого уплотненный полдник :						26,26	21,885	63,675	557,3	0,1575	0,558	1,29	350,24	1,52
ИТОГО:						57,9	49,02	175,135	1356,76	1,2012	1,058	44,195	753,1	9,088

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
13 день			Завтрак											
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									
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												
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
Итого обед:						22,685	27,42	68,855	613,06	1	0,3155	27,33	135,91	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 кипячае	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:				53,761	46,746	194,02	1443,7	1,358	0,626	36,643	651,6	13,488
--------	--	--	--	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	--------

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
14 день			Завтрак											
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									
Итого завтрак:						15,15	21,185	46,02	413,7	0,1645	0,486	199,47	241,95	2,06
14 день			2 Завтрак											
118	Плоды свежие	150	яблоки	168	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:						0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
14 день			Обед											
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									
207(2018г)	Каша перловая рассыпчатая	100	крупа перловая	23,6	23,6	2,16	3,16	15,04	97,3	0,02	0,03	0	12,08	0,43
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
			яблоки свежие	34	30									

526	Компот из свежих яблок	150	сахар	11,25	11,25	0,375	0,15	17,33	72	0,012	0,012	3,225	16,5	0,825
			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
Итого обед:						16,435	22,18	57,51	504,36	0,7854	0,159	13,565	108,96	4,413
14 день			Уплотненный полдник											
207	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	картофель	180	135	3,8	8,3	18	162	0,142	0,079	7,63	35,25	1,125
			лук	18	15									
			капуста	37,5	30									
			масло растительное	7,5	7,5									
			сметана	3,75	3,75									
			сухари	3,75	3,75									
16(2018г)	Салат из сол. огурцов с луком	40	огурцы сол	40	32	0,08	2,4	0,48	24	0,004	0,004	0,44	1,88	0,048
			лук	7,2	6,4									
			масло растительное	2,4	2,4									
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									
			яйцо	3,6	3,6									
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
Итого уплотненный полдник :						18,36	20,54	79,89	585	0,284	0,347	8,97	230,63	2,153
ИТОГО:						50,545	64,505	198,12	1573,46	1,2789	1,022	237,01	605,5	11,926

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
15 день			Завтрак											
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									
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									
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									
Итого завтрак:						13,13	14,57	41	347,62	0,123	0,248	1,545	378,56	1,34
15 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

15 день			Обед											
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									
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	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
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									
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
						17,625	18,925	61,6	489,3	0,9585	4,962	66,88	91,89	14,633
15 день			Уплотненный полдник											
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									
Итого уплотненный полдник :						13,96	17,84	56,4	441,37	0,243	0,364	17,1	287,41	2,3
ИТОГО:						45,515	51,495	175,16	1351,89	1,3395	5,589	88,725	769,1	20,513

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
16 день			Завтрак											
268	Каша манная молочная жидкая	150	круп 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									
Итого завтрак:						9,48	12,015	49,995	326,85	0,1255	0,282	2,205	219,1	0,72
16 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
16 день			Обед											
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									
			круп 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
Итого обед:						15,805	18,12	58,15	415,95	0,806	0,187	19,91	69,105	4,233
16 день			Уплотненный полдник											
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
Итого уплотненный полдник :						28,74	22,61	85,47	657,84	0,236	0,4515	8,04	500,12	3,567
ИТОГО:						54,825	52,905	209,775	1474,24	1,1825	0,9355	33,355	799,6	10,76

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
17 день			Завтрак											
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									
Итого завтрак:						15,696	25,752	33,312	426,81	0,161	0,605	3,786	293,53	2,882
17 день			2 Завтрак											
118	Фрукты свежие	200	банан	260	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого 2 завтрак:						3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
17 день			Обед											
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	Квиби из кв с рисом	50	кура потр	110	47,14	8,64	8,78	3,71	127,85	0,04	0,078	0,5	11,42	0,71
			крупя	4,65	4,65									

			масло сливочное	2	2									
			молоко/вода	5,36	5,36									
428	Капуста тушеная	100	томат пюре	8	8	3,7	3,6	3,9	63	0,04	0,03	17	61	1
			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
Итого обед:						17,729	16,331	47,536	408,86	0,877	0,21	21,888	127,62	5,041
17 день			Уплотненный полдник											
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
Итого уплотненный полдник :						15,01	21,73	70,36	558,3	0,265	0,416	7,15	211,9	1,98
ИТОГО:						51,435	64,813	193,208	1585,97	1,383	1,331	52,824	649,1	11,103

возраст 1,5-3 лет зимне-весенний период года

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
18 день			Завтрак											
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)	Булочка 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		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
Итого завтрак:						10,38	13,22	50,02	377,3	0,191	0,165	1,652	262	2,15
18 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
18 день			Обед											
16(2018г)	Салат из сол огурцов с луком	40	огурцы сол	40	32	0,08	2,4	0,48	24	0,004	0,004	0,44	1,88	0,048
			лук	7,2	6,4									
			масло растительное	2,4	2,4									
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	0,13	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
Итого обед:						20,95	25,05	61,52	577,96	0,904	0,281	9,445	103,78	5,068
18 день			Уплотненный полдник											
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

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									
492(2018r)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	150	яблоки	9	7,87	0,075	0,075	8,175	33,75	0,006	0	6,45	4,125	0,28
			смородина черная	8,3	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
Итого обед:						18,39	11,05	50,61	376,69	0,914	0,218	18,64	98,155	3,745
20 день		Уплотненный полдник												
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
Итого уплотненный полдник :						23,63	21,79	71,36	575,7	0,289	0,504	4,88	248	2,73
ИТОГО:						52,52	49,59	200,73	1464,29	1,411	1,019	29,31	644,8	10,295

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 1,5-3 лет на зимне-весенний 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	361,9	24,42	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	466,67	31,49	593,97	40,08	1482
5 день	347,78	23,47	73,60	4,97	414,333	27,96	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	527,50	35,59	1482
8 день	334,05	22,54	73,60	4,97	589,65	39,79	433,85	29,27	1482
9 день	348,63	23,52	70,40	4,75	477,25	32,20	793,40	53,54	1482
10 день	354,5	23,92	73,60	4,97	427	28,81	482,93	32,59	1482
11 день	340,03	22,94	73,60	4,97	537,81	36,29	681,70	46,00	1482
12 день	326,85	22,05	94,00	6,34	378,61	25,55	557,30	37,60	1482
13 день	320,23	21,61	73,60	4,97	613,06	41,37	436,81	29,47	1482
14 день	413,7	27,91	70,40	4,75	504,36	34,03	585,00	39,47	1482
15 день	347,62	23,46	73,60	4,97	489,3	33,02	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	577,96	39,00	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	376,69	25,42	575,70	38,85	1482
среднее	386,41	24,77	87,62	5,91	508,71	32,61	568,45	38,36	1482

В среднем за сутки $24,77+5,91+32,61+38,36 = 101,65 \%$

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
1 день	46,226	55,406	201,155	1384,68	1,3365	0,748	25,253	802,47	12,041
2 день	61,574	57,251	200,361	1553,05	1,3035	1,336	48,158	872,84	11,154
3 день	56,485	52,175	192,45	1467,7	0,6565	0,7755	76,13	621,32	11,986
4 день	53,233	61,913	180,11	1482,84	1,2867	1,091	41,635	644,32	11,056
5 день	38,851	38,026	175,14	1203,713	1,2765	5,528	22,91	618,03	19,362
6 день	50,76	69,6	216,695	1561,5	1,9815	0,959	27,42	823,78	10,203
7 день	49,046	46,001	221,965	1524,44	1,4035	1,4035	0,927	643,21	10,725
8 день	58,75	53,715	167,321	1431,15	1,3896	0,767	29,419	586,325	12,751
9 день	65,621	61,371	215,58	1689,68	1,317	1,307	36,62	895,17	12,54
10 день	46,7	50,746	172,527	1338,03	1,428	1,2675	30,508	719,89	11,281
11 день	55,921	55,336	226,325	1633,14	1,3344	0,7805	79,113	814,86	24,354
12 день	57,9	49,02	175,135	1356,76	1,2012	1,058	44,195	753,135	9,088
13 день	53,761	46,746	194,02	1443,7	1,358	0,626	36,643	651,565	13,488
14 день	50,545	64,505	198,12	1573,46	1,2789	1,022	237,005	605,54	11,926
15 день	45,515	51,495	175,16	1351,89	1,3395	5,589	88,725	769,11	20,513
16 день	54,825	52,905	209,775	1474,24	1,1825	0,9355	33,355	799,575	10,76
17 день	51,435	64,813	193,208	1585,97	1,383	1,331	52,824	649,05	11,103
18 день	58,345	51,14	189,96	1497,96	1,356	0,598	17,307	663,03	11,538
19 день	72,085	69,285	212,825	1834,9	1,5636	2,941	141,855	834,835	15,451
20 день	52,52	49,59	200,73	1464,29	1,411	1,019	29,31	644,805	10,295
среднее	55,60	55,05	201,30	1506,45	1,34	1,55	54,97	720,64	13,08
Норма	56,05	53,20	204,25	1482,00					