

Согласовано:

МАДОУ "Двуреченский детский сад "Семицветик"



Л.Н.Доронина

Утверждаю:

ООО "Юнита"



И.В.Старкова

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

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

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>1 день Завтрак</b>											
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	0,09	1,1	128	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,027	0,6	111	0,65
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,002	0,06	0,1	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,496	0,576	10,28	52,4	0,016	0,006	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,626</b>	<b>10,996</b>	<b>47,75</b>	<b>341,1</b>	<b>0,135</b>	<b>0,183</b>	<b>1,8</b>	<b>333</b>	<b>1,58</b>
<b>1 день 2 завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>1 день Обед</b>											
121	Икра кабачковая	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	1,05	2,985	4,665	4,8	0,03	0,027	11	20,4	0,48
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0	4,4	0,01
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8	170	0,05	0,12	1	23	1,6
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	110	3,7	2,5	19,08	114,4	0,044	0,022	2,3	14,4	0,8
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0	0,2	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>18,85</b>	<b>19,915</b>	<b>64,085</b>	<b>466,5</b>	<b>0,166</b>	<b>0,203</b>	<b>17</b>	<b>95,5</b>	<b>3,93</b>
<b>1 день Уплотненный полдник</b>											
608	Кодитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0,005	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11	51	1,05
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>17,505</b>	<b>19,105</b>	<b>50,765</b>	<b>445,65</b>	<b>0,8275</b>	<b>0,565</b>	<b>13</b>	<b>274</b>	<b>4,022</b>
			<b>49,731</b>	<b>50,166</b>	<b>177,75</b>	<b>1322,25</b>	<b>1,1385</b>	<b>0,961</b>	<b>35</b>	<b>713</b>	<b>11,63</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>2 день Завтрак</b>											
171	Суп молочный с вермишелью	150	4,275	3,945	14,22	109,5	0,056	0,146	0,7	123	0,27
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,008	0,1	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,2	113	0,09
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,805</b>	<b>9,815</b>	<b>48,97</b>	<b>299,8</b>	<b>0,118</b>	<b>0,301</b>	<b>1,9</b>	<b>243</b>	<b>0,78</b>
<b>2 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>2 день Обед</b>											
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	0,016	2,2	14,8	0,56
149	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	0,036	5,2	11,4	0,555
374	Жаркое по-домашнему	150	17,72	15,81	11,31	258,4	0,12	0,25	5,7	26,6	2,58
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,009	0,5	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>22,05</b>	<b>22,71</b>	<b>46,845</b>	<b>480,6</b>	<b>0,287</b>	<b>0,32</b>	<b>14</b>	<b>61,4</b>	<b>4,325</b>
<b>2 день Уплотненный полдник</b>											
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,011	0,8	33,4	0,42
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,1	180	0,15
279(2018г)	Запеканка из творога	130	27,3	7,97	21,9	268,6	0,1	0,1	0,5	239	0,9
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,4	45,1	0,075
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>38,59</b>	<b>18,47</b>	<b>66,08</b>	<b>582,62</b>	<b>0,836</b>	<b>0,47</b>	<b>2,7</b>	<b>509</b>	<b>2,917</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>70,045</b>	<b>51,595</b>	<b>176,595</b>	<b>1433,52</b>	<b>1,307</b>	<b>1,121</b>	<b>33</b>	<b>838</b>	<b>11,32</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>3 день Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	0,124	1	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,018	0,3	53,2	0,78
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,005	0,001	0	0,95	0,06
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,665</b>	<b>10,61</b>	<b>43,465</b>	<b>300,25</b>	<b>0,1015</b>	<b>0,154</b>	<b>1,3</b>	<b>158</b>	<b>1,35</b>
<b>3 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>3 день Обед</b>											
113	Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	0,027	3,6	8,1	0,525
372 (2018 г)	Щицель из кур	60	9,2	5,7	5,3	109,7	0,42	0,09	0,5	24,7	0,84
428	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	0,048	0,036	20	73,2	1,2
496(2018г)	Напиток из шиповника	150	0,45	0,075	15,07	63	0,0075	0,007	0,2	15,1	0,51
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>18,185</b>	<b>12,015</b>	<b>51,495</b>	<b>388,4</b>	<b>0,5635</b>	<b>0,175</b>	<b>26</b>	<b>134</b>	<b>3,585</b>
<b>3 день Уплотненный полдник</b>											
609	Кодитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
351	Котлета рыбная	70	9,7	1,47	6,7	79,1	0,04	0,07	0,3	24,5	0,42
386(2018г)	Рис припущенный	110	2,56	3,96	20,9	129,5	0,01	0,015	0	1,9	0,01
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>20,42</b>	<b>11,56</b>	<b>61,37</b>	<b>432,4</b>	<b>0,746</b>	<b>0,363</b>	<b>2,2</b>	<b>225</b>	<b>2,372</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>47,02</b>	<b>34,335</b>	<b>171,48</b>	<b>1185,55</b>	<b>1,426</b>	<b>0,692</b>	<b>33</b>	<b>527</b>	<b>9,407</b>



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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
<b>4 день Завтрак</b>											
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,07	0,9	89,8	0,6
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,002	0,06	0,1	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,496	0,576	10,28	52,4	0,016	0,006	0	3,8	0,24
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,02	0,6	97,4	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,076</b>	<b>10,581</b>	<b>43,92</b>	<b>315,75</b>	<b>0,138</b>	<b>0,156</b>	<b>1,6</b>	<b>281</b>	<b>1,03</b>
<b>4 день 2 завтрак</b>											
118	Флоды свежие	1шт	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90	51	0,45
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,045</b>	<b>90</b>	<b>51</b>	<b>0,45</b>
<b>4 день Обед</b>											
157(2018)	Овоци консервированные отварные	30	0,852	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,028	0,7	6,81	0,22
139	Рассольник ленинградский	150	1,275	3,15	9,75	72,75	0,054	0,033	4,6	9,3	0,555
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0	4,4	0,01
341(2018г)	Котлета "Пермская"	60	8,52	5,04	5,64	102,6	0,06	0,08	0,6	12,5	1,3
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,8	38	0,87
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	150	0,075	0,075	8,175	33,75	0,006	0	6,5	4,13	0,28
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>16,652</b>	<b>16,611</b>	<b>49,555</b>	<b>413,62</b>	<b>0,3035</b>	<b>0,28</b>	<b>16</b>	<b>81,1</b>	<b>3,565</b>
<b>4 день Уплотненный полдник</b>											
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0,03	0	10,6	0,67
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,25	1,1	180	0,15
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,05	0,5	119	2,4
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,9	14,4	0,36
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>23,72</b>	<b>26,11</b>	<b>61,13</b>	<b>577,19</b>	<b>0,804</b>	<b>0,408</b>	<b>3,4</b>	<b>336</b>	<b>4,952</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,798</b>	<b>53,602</b>	<b>166,755</b>	<b>1371,06</b>	<b>1,3055</b>	<b>0,888</b>	<b>111</b>	<b>749</b>	<b>9,997</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>5 день Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,075	0,9	91,3	0,925
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,005	0,001	0	0,95	0,06
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,018	0,3	53,2	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,11</b>	<b>9,665</b>	<b>39,685</b>	<b>301,6</b>	<b>0,118</b>	<b>0,105</b>	<b>1,2</b>	<b>150</b>	<b>1,945</b>
<b>5 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>5 день Обед</b>											
17	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	0,008	7,6	17,2	0,24
136	Свекольник	150	1,3	2,66	7,2	58,18	0,04	0,04	5,5	22,6	0,915
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0	4,4	0,01
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,096	0,3	45,6	0,56
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,22	7,2	127,27	0,099	0,099	0	10,4	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0	0,2	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>22,09</b>	<b>15,82</b>	<b>47,71</b>	<b>465,05</b>	<b>0,239</b>	<b>0,262</b>	<b>14</b>	<b>121</b>	<b>4,755</b>
<b>5 день Уплотненный полдник</b>											
607	Кодитерское изделие	20	0,56	0,66	15,46	70	0,006	0,008	0	3,2	0,3
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	180	12,67	4,5	20,59	175,68	0,2	0,11	9,6	32	4,94
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,005	0,8	2,25	0,185
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>20,43</b>	<b>11,195</b>	<b>58,41</b>	<b>418,88</b>	<b>0,892</b>	<b>0,391</b>	<b>12</b>	<b>230</b>	<b>6,947</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>50,38</b>	<b>36,83</b>	<b>160,955</b>	<b>1250,03</b>	<b>1,264</b>	<b>0,758</b>	<b>30</b>	<b>511</b>	<b>15,75</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>6 день Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	0,108	1,2	118	0,795
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,027	0,6	111	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,005	0,001	0	0,95	0,06
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,385</b>	<b>12,545</b>	<b>41,62</b>	<b>316,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,147</b>	<b>1,8</b>	<b>235</b>	<b>1,685</b>
<b>6 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>6 день Обед</b>											
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,016	0,016	0,4	4,86	0,13
159	Суп с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,53	99,75	0,06	0,075	4,7	38,3	0,75
386	Котлета из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	26	91,5	1,5
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,009	0,5	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>26,745</b>	<b>23,105</b>	<b>49,57</b>	<b>513,8</b>	<b>0,241</b>	<b>0,266</b>	<b>31</b>	<b>170</b>	<b>4,97</b>
<b>6 день Уплотненный полдник</b>											
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0,06	0	12,1	0,58
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	130	18,2	14,12	28,6	313,73	0,07	0,3	0,3	159	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,4	45,1	0,075
21	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	3,27	74,4	0,024	0,024	3,1	17,4	0,66
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>32</b>	<b>32,29</b>	<b>87,41</b>	<b>769,78</b>	<b>0,85</b>	<b>0,708</b>	<b>5,6</b>	<b>425</b>	<b>4,037</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>68,88</b>	<b>68,09</b>	<b>193,75</b>	<b>1664,98</b>	<b>1,266</b>	<b>1,121</b>	<b>42</b>	<b>841</b>	<b>12,79</b>



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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>7 день Завтрак</b>											
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	0,09	1,1	128	0,6
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,002	0,06	0,1	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,496	0,576	10,28	52,4	0,016	0,006	0	3,8	0,24
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,018	0,3	53,2	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,096</b>	<b>9,556</b>	<b>45,68</b>	<b>314,1</b>	<b>0,126</b>	<b>0,174</b>	<b>1,4</b>	<b>275</b>	<b>1,71</b>
<b>7 день 2 завтрак</b>											
118	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>7 день Обед</b>											
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	0,016	2,2	14,8	0,56
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,985	4,665	4,8	0,03	0,027	11	20,4	0,48
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0	4,4	0,01
412	Рагу с курицей	175	13,8	14,4	15,9	248	0,13	0,17	10	25	1,8
496(2018г)	Напиток из шиповника	150	0,45	0,075	15,07	63	0,0075	0,007	0,2	15,1	0,51
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>18,68</b>	<b>22,49</b>	<b>53,995</b>	<b>446,8</b>	<b>0,2115</b>	<b>0,239</b>	<b>24</b>	<b>85,7</b>	<b>3,69</b>
<b>7 день Уплотненный полдник</b>											
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	0,05	1,1	181	0,15
303(2018г)	Рыба запеченная в омлете	80	11,36	3,84	2,4	89,6	0,056	0,056	0,4	51,4	0,64
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,04	0,01	0	4,18	0,57
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	0,015	2,1	12,3	0,21
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>24,23</b>	<b>13,13</b>	<b>58,57</b>	<b>451,56</b>	<b>0,798</b>	<b>0,189</b>	<b>3,6</b>	<b>267</b>	<b>3,362</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,606</b>	<b>45,776</b>	<b>172,945</b>	<b>1282,96</b>	<b>1,2015</b>	<b>0,632</b>	<b>44</b>	<b>651</b>	<b>12,06</b>



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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>8 день Завтрак</b>											
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,06	0,9	97,5	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,02	0,6	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,005	0,001	0	0,95	0,06
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,025</b>	<b>11,105</b>	<b>42,91</b>	<b>304</b>	<b>0,105</b>	<b>0,092</b>	<b>1,5</b>	<b>200</b>	<b>0,64</b>
<b>8 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>8 день Обед</b>											
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	0,02	2,6	18,8	0,2
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	150	3	3,5	10,8	87,6	0,07	0,07	5,2	73,2	0,6
337(2018г)	Кнепи из говядины с молочным соусом	70/50	12,64	12,22	7,955	193,1	0,057	0,05	0,6	83	1,67
207(2018г)	Каша перловая рассыпчатая	110	2,36	3,46	16,55	107,03	0,022	0,022	0	13,3	0,48
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	11,7	50,25	0,015	0	6,8	14,3	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>21,055</b>	<b>25,21</b>	<b>62,485</b>	<b>563,68</b>	<b>0,205</b>	<b>0,171</b>	<b>15</b>	<b>209</b>	<b>3,97</b>
<b>8 день Уплотненный полдник</b>											
593	Булочка Школьная	60	5,5	2	37,4	189	0,08	0,03	0	12	0,7
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,05	0,5	119	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,012	0,4	4,08	0,13
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>25,92</b>	<b>21,46</b>	<b>60,59</b>	<b>539,84</b>	<b>0,822</b>	<b>0,36</b>	<b>2,8</b>	<b>327</b>	<b>4,752</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>55,75</b>	<b>57,925</b>	<b>181,135</b>	<b>1472,02</b>	<b>1,147</b>	<b>0,623</b>	<b>23</b>	<b>746</b>	<b>11,46</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>9 день Завтрак</b>											
279(2018г)	Запеканка из творога	130	27,3	7,97	21,9	268,6	0,1	0,1	0,5	239	0,9
490	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,018	0,3	53,2	0,78
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,002	0,06	0,1	90	0,09
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0,007	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>35,33</b>	<b>15,02</b>	<b>61,75</b>	<b>524,4</b>	<b>0,158</b>	<b>0,299</b>	<b>1,2</b>	<b>479</b>	<b>2,13</b>
<b>9 день 2 завтрак</b>											
118	Плоды свежие	1шт	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>9 день Обед</b>											
113	Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
149	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	0,036	5,2	11,4	0,555
372 (2018 г)	Щницель из кур	60	9,2	5,7	5,3	109,7	0,42	0,09	0,5	24,7	0,84
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11	51	1,05
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0	0,2	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>16,55</b>	<b>16,615</b>	<b>57,465</b>	<b>446,9</b>	<b>0,666</b>	<b>0,208</b>	<b>19</b>	<b>115</b>	<b>3,455</b>
<b>9 день Уплотненный полдник</b>											
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0,005	0	3,66	0,2
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,24	1,1	180	0,15
358(2018г)	Печень тертая	80	13,8	10,6	6,2	175	0,06	0,08	8,7	22,5	4,6
419	Рис отварной	110	2,7	4,45	24,8	150	19,8	0,015	0	3,74	0,385
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>24,63</b>	<b>20,38</b>	<b>67,44</b>	<b>552,4</b>	<b>20,57</b>	<b>0,388</b>	<b>9,8</b>	<b>222</b>	<b>6,707</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>79,51</b>	<b>53,015</b>	<b>228,655</b>	<b>1715,7</b>	<b>21,474</b>	<b>0,995</b>	<b>50</b>	<b>832</b>	<b>13,49</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>10 день Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,075	0,9	91,3	0,925
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,2	113	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,005	0,001	0	0,95	0,06
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,55</b>	<b>10,925</b>	<b>43,645</b>	<b>315,1</b>	<b>0,136</b>	<b>0,231</b>	<b>2,1</b>	<b>210</b>	<b>1,255</b>
<b>10 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>10 день Обед</b>											
17	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	0,008	7,6	17,2	0,24
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,36	3	8,16	74,16	0,009	0,008	6,2	20,7	0,72
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0	4,4	0,01
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,05	0,05	0,3	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,8	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,009	0,5	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>20,8</b>	<b>17,94</b>	<b>43,85</b>	<b>427,26</b>	<b>0,232</b>	<b>0,214</b>	<b>18</b>	<b>134</b>	<b>3,03</b>
<b>10 день Уплотненный полдник</b>											
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0,03	0	9	0,5
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,06	0,04	0,01	0	42,6	0,719
124	Икра морковная	50	1,2	0,88	5,2	57,5	0,015	0,015	4	22	0,85
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>18,38</b>	<b>17,55</b>	<b>85,79</b>	<b>599,96</b>	<b>0,795</b>	<b>0,323</b>	<b>5,9</b>	<b>266</b>	<b>3,591</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>48,48</b>	<b>46,565</b>	<b>188,435</b>	<b>1406,82</b>	<b>1,178</b>	<b>0,768</b>	<b>29</b>	<b>621</b>	<b>9,976</b>



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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>11 день Завтрак</b>											
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	150	4,155	5,16	24,45	160,95	0,04	0,04	1,10	111	0,12
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,027	0,6	111	0,65
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,002	0,06	0,1	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,496	0,576	10,28	52,4	0,016	0,006	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,181</b>	<b>10,956</b>	<b>47,15</b>	<b>332,25</b>	<b>0,085</b>	<b>0,133</b>	<b>1,8</b>	<b>316</b>	<b>1,1</b>
<b>11 день 2 завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>11 день Обед</b>											
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	0,015	2,1	12,3	0,21
148	Суп из овощей	150	2,205	2,64	9,225	69,3	0,066	0,044	9,4	29,9	0,87
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0	4,4	0,01
394	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	0,042	0,077	1,8	13,3	1,54
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	0,099	0,099	0	10,4	2,2
496(2018г)	Напиток из шиповника	150	0,45	0,075	15,07	63	0,0075	0,007	0,2	15,1	0,51
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>19,785</b>	<b>19,489</b>	<b>54,855</b>	<b>516,67</b>	<b>0,2565</b>	<b>0,261</b>	<b>13</b>	<b>91,3</b>	<b>5,67</b>
<b>11 день Уплотненный полдник</b>											
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	180	12,67	4,5	20,59	175,68	0,2	0,11	9,6	32	4,94
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,005	0,8	2,25	0,185
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>21,37</b>	<b>12,495</b>	<b>57,83</b>	<b>432,28</b>	<b>0,902</b>	<b>0,393</b>	<b>12</b>	<b>232</b>	<b>7,067</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>53,086</b>	<b>43,09</b>	<b>174,985</b>	<b>1350,2</b>	<b>1,2535</b>	<b>0,796</b>	<b>31</b>	<b>650</b>	<b>15,94</b>



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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>12 день Завтрак</b>											
171	Суп молочный с вермишелью	150	4,275	3,945	14,22	109,5	0,056	0,146	0,7	123	0,27
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,2	113	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,005	0,001	0	0,95	0,06
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,73</b>	<b>10,22</b>	<b>38,5</b>	<b>261,7</b>	<b>0,117</b>	<b>0,302</b>	<b>1,9</b>	<b>242</b>	<b>0,6</b>
<b>12 день 2 завтрак</b>											
118	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>12 день Обед</b>											
113	Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
136	Свекольник	150	1,305	2,66	7,216	58,2	0,039	0,038	5,5	22,7	0,915
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0	4,4	0,01
373	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	3,5	247,5	0,066	0,133	1,1	14,2	2,66
237(2018г)	Рис с овощами	110	2,78	3	23,02	130,5	0,03	0,03	1,2	110	0,33
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	150	0,075	0,075	8,175	33,75	0,006	0	6,5	4,13	0,28
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>24,34</b>	<b>25,085</b>	<b>57,381</b>	<b>552,45</b>	<b>0,183</b>	<b>0,226</b>	<b>16</b>	<b>168</b>	<b>4,705</b>
<b>12 день Уплотненный полдник</b>											
562	Пирожок печеный с яблоками	60	3,599	3,79	30,9	171,9	0,045	0,03	1,9	11,2	0,96
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,25	1,1	180	0,15
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,05	0,5	119	2,4
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,016	0,02	1,3	9,6	14,64
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>23,599</b>	<b>26,48</b>	<b>55,41</b>	<b>556,69</b>	<b>0,801</b>	<b>0,398</b>	<b>4,7</b>	<b>332</b>	<b>19,52</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>57,269</b>	<b>62,385</b>	<b>165,991</b>	<b>1441,34</b>	<b>1,167</b>	<b>0,956</b>	<b>37</b>	<b>766</b>	<b>28,13</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>13 день Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	0,108	1,2	118	0,795
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,008	0,1	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,018	0,3	53,2	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,93</b>	<b>10,7</b>	<b>50,02</b>	<b>328</b>	<b>0,152</b>	<b>0,137</b>	<b>1,5</b>	<b>178</b>	<b>1,995</b>
<b>13 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>13 день Обед</b>											
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	0,016	2,3	13,2	0,52
151	Суп картофельный с клецками	150	1,599	2,385	8,85	63,27	0,04	0,042	3,5	16,8	0,456
371(2018г)	Кнели из кур с рисом	60	10,1	11,5	4,02	160,2	0,04	0,04	0,5	15,3	0,88
428	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	0,048	0,036	20	73,2	1,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0	0,2	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>19,469</b>	<b>20,715</b>	<b>50,74</b>	<b>468,17</b>	<b>0,169</b>	<b>0,143</b>	<b>27</b>	<b>139</b>	<b>3,886</b>
<b>13 день Уплотненный полдник</b>											
607	Кондитерское изделия	20	0,56	0,66	15,46	70	0,006	0,008	0	3,2	0,3
79(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,6	61,5	14,7	66	0,045	0,045	11	24,2	3,3
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
304(2018г)	Хлебцы рыбные	70	9,94	2,59	3,01	74,9	0,042	0,04	0,2	31	0,44
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,04	0,01	0	4,18	0,57
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,012	0,4	4,08	0,132
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>22,75</b>	<b>70,22</b>	<b>74,47</b>	<b>471,91</b>	<b>0,825</b>	<b>0,383</b>	<b>13</b>	<b>259</b>	<b>6,264</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>50,899</b>	<b>101,785</b>	<b>190,38</b>	<b>1332,58</b>	<b>1,161</b>	<b>0,663</b>	<b>44</b>	<b>587</b>	<b>14,25</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>14 день Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	0,124	1	99,6	0,33
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,002	0,06	0,1	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,496	0,576	10,28	52,4	0,016	0,006	0	3,8	0,24
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,2	113	0,09
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,586</b>	<b>11,211</b>	<b>47,735</b>	<b>319,35</b>	<b>0,1125</b>	<b>0,334</b>	<b>2,3</b>	<b>307</b>	<b>0,75</b>
<b>14 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	0,06	120	68	0,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,3</b>
<b>14 день Обед</b>											
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	0,02	2,6	18,8	0,2
139	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,54	4,6	0	1,41	9,3
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,1	8,8	0,02
341(2018г)	Котлета "Пермская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	110	11,79	2,67	21,29	156,6	0,24	0,22	0	51	3,69
491(2018г)	Компот из черной смородины	150	0,15	0,07	8,02	33	0	0	12	5,6	0,2
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>26,79</b>	<b>19,15</b>	<b>61,52</b>	<b>523,95</b>	<b>0,897</b>	<b>5,079</b>	<b>16</b>	<b>106</b>	<b>15,34</b>
<b>14 день Уплотненный полдник</b>											
582	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0,03	0	9	0,5
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	0,05	1,1	181	0,15
279(2018г)	Запеканка из творога	130	27,3	7,97	21,9	268,6	0,1	0,1	0,5	239	0,9
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,4	45,1	0,075
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>39,96</b>	<b>20,12</b>	<b>81,34</b>	<b>665,45</b>	<b>0,856</b>	<b>0,284</b>	<b>1,9</b>	<b>485</b>	<b>2,997</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>80,136</b>	<b>50,881</b>	<b>206,695</b>	<b>1594,75</b>	<b>1,9455</b>	<b>5,757</b>	<b>140</b>	<b>966</b>	<b>19,39</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>15 день Завтрак</b>											
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,06	0,9	97,5	0,3
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,027	0,6	111	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,85</b>	<b>11,61</b>	<b>45,66</b>	<b>322,5</b>	<b>0,118</b>	<b>0,101</b>	<b>1,5</b>	<b>215</b>	<b>1,25</b>
<b>15 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>15 день Обед</b>											
17	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	0,008	7,6	17,2	0,24
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	0,027	3,6	8,1	0,525
352	Котлета рыбная любительская	60	7,32	2,46	3,72	63,6	0,042	0,042	0,6	22,2	0,48
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,8	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,009	0,5	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>15,035</b>	<b>14,46</b>	<b>48,305</b>	<b>379,9</b>	<b>0,261</b>	<b>0,215</b>	<b>16</b>	<b>94,1</b>	<b>2,745</b>
<b>15 день Уплотненный полдник</b>											
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11	51	1,05
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>17,535</b>	<b>19,905</b>	<b>46,895</b>	<b>437,55</b>	<b>0,8235</b>	<b>0,57</b>	<b>13</b>	<b>277</b>	<b>4,242</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>42,17</b>	<b>46,125</b>	<b>156,01</b>	<b>1204,45</b>	<b>1,2175</b>	<b>0,886</b>	<b>34</b>	<b>596</b>	<b>10,34</b>



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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>16 день Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,075	0,9	91,3	0,925
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,002	0,06	0,1	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,496	0,576	10,28	52,4	0,016	0,006	0	3,8	0,24
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	0,144	1,2	113	0,09
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,031</b>	<b>10,536</b>	<b>43,955</b>	<b>320,7</b>	<b>0,129</b>	<b>0,285</b>	<b>2,1</b>	<b>298</b>	<b>1,345</b>
<b>16 день 2 завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>16 день Обед</b>											
121	Икра кабачковая	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	1,05	2,985	4,665	4,8	0,03	0,027	11	20,4	0,48
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0	4,4	0,01
330(2018г)	Плов из отварной говядины	150	10,8	11,1	25,2	244,8	0,03	0,03	0,1	13,2	1,17
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0	0,2	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>15,65</b>	<b>17,815</b>	<b>62,205</b>	<b>426,9</b>	<b>0,102</b>	<b>0,091</b>	<b>14</b>	<b>71,3</b>	<b>2,7</b>
<b>16 день Уплотненный полдник</b>											
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,04	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,25	1,1	180	0,15
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,05	0,5	119	2,4
62	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,054	0,024	7,3	8,4	0,48
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>25,4</b>	<b>25,59</b>	<b>63,11</b>	<b>586,99</b>	<b>0,854</b>	<b>0,412</b>	<b>8,8</b>	<b>329</b>	<b>5,002</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,831</b>	<b>54,091</b>	<b>184,42</b>	<b>1403,59</b>	<b>1,095</b>	<b>0,798</b>	<b>27</b>	<b>709</b>	<b>11,15</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>17 день Завтрак</b>											
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	0,09	1,1	128	0,6
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,018	0,3	53,2	0,78
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,008	0,1	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,69</b>	<b>9,81</b>	<b>55,84</b>	<b>346,6</b>	<b>0,134</b>	<b>0,119</b>	<b>1,4</b>	<b>187</b>	<b>1,8</b>
<b>17 день 2 завтрак</b>											
118	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>17 день Обед</b>											
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,016	0,02	1,3	9,6	14,64
139	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,54	4,6	0	1,41	9,3
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,1	8,8	0,02
372 (2018 г)	Щицель из кур	60	9,2	5,7	5,3	109,7	0,42	0,09	0,5	24,7	0,84
428	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	0,048	0,036	20	73,2	1,2
496(2018г)	Напиток из шиповника	150	0,45	0,075	15,07	63	0,0075	0,007	0,2	15,1	0,51
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>19,04</b>	<b>19,025</b>	<b>53,6</b>	<b>460,55</b>	<b>1,0705</b>	<b>4,782</b>	<b>22</b>	<b>139</b>	<b>26,84</b>
<b>17 день Уплотненный полдник</b>											
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0,005	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
355	Тефтели рыбные в соусе	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,11	0,7	29	0,7
431	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	0,12	21	16,5	1,2
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>19,68</b>	<b>17,98</b>	<b>66,29</b>	<b>505,9</b>	<b>0,92</b>	<b>0,503</b>	<b>24</b>	<b>241</b>	<b>3,622</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>48,01</b>	<b>47,415</b>	<b>190,43</b>	<b>1383,55</b>	<b>2,1905</b>	<b>5,434</b>	<b>62</b>	<b>591</b>	<b>35,56</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>18 день Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	0,124	1	99,6	0,33
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	0,144	1,2	113	0,09
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,002	0,06	0,1	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,496	0,576	10,28	52,4	0,016	0,006	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,586</b>	<b>11,481</b>	<b>47,735</b>	<b>319,35</b>	<b>0,1125</b>	<b>0,334</b>	<b>2,3</b>	<b>307</b>	<b>0,75</b>
<b>18 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>18 день Обед</b>											
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	0,016	2,3	13,2	0,52
167	Суп пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,15	0,04	0,054	5,6	43,2	0,45
334(2018г)	Картофельная запеканка с мясом	180	19,5	14,3	16,1	270,9	0,189	0,225	10	28,2	3,1
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,005	0,8	2,25	0,185
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,009	0,5	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>24,74</b>	<b>21,685</b>	<b>53,97</b>	<b>510,45</b>	<b>0,285</b>	<b>0,318</b>	<b>20</b>	<b>95,4</b>	<b>4,885</b>
<b>18 день Уплотненный полдник</b>											
543(2018г)	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,05	0,05	0	9,8	0,45
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,1	180	0,15
284(2018г)	Пудинг из творога с рисом	130	22,2	7,7	25,4	260,8	0,05	0,05	0,3	162	0,68
86(2018г)	Повидло фруктовое	30	0,12	0	19,5	78,6	0,003	0,003	0,2	4,2	0,39
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>33,28</b>	<b>19,87</b>	<b>91,39</b>	<b>680,3</b>	<b>0,793</b>	<b>0,406</b>	<b>1,5</b>	<b>369</b>	<b>3,042</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>70,356</b>	<b>53,186</b>	<b>208,245</b>	<b>1574,6</b>	<b>1,2055</b>	<b>1,057</b>	<b>26</b>	<b>781</b>	<b>10,78</b>

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>19 день Завтрак</b>											
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,07	0,9	89,8	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,027	0,6	111	0,65
117	Батон нарезной	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,005	0,001	0	0,95	0,06
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,045</b>	<b>11,6</b>	<b>43,79</b>	<b>315,55</b>	<b>0,152</b>	<b>0,109</b>	<b>1,5</b>	<b>206</b>	<b>1,49</b>
<b>19 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	1шт	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>19 день Обед</b>											
113	Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
159	Суп с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,53	99,75	0,06	0,075	4,7	38,3	0,75
415	Фрикадельки из кур	60/5	9,27	8,06	3,5	92,24	0,03	0,08	0,4	19,2	0,55
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11	51	1,05
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0	0,2	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>20,775</b>	<b>20,76</b>	<b>56,12</b>	<b>464,39</b>	<b>0,219</b>	<b>0,237</b>	<b>18</b>	<b>136</b>	<b>3,36</b>
<b>19 день Уплотненный полдник</b>											
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	0,22	2	180	0,15
358(2018г)	Печень тертая	80	13,8	10,6	6,2	175	0,06	0,08	8,7	22,5	4,6
203(2018г)	Каша гречневая с луком	110	4,29	9,57	16,81	168,41	0,08	0,07	1,1	15,4	2
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>26,25</b>	<b>26,3</b>	<b>56,78</b>	<b>567,21</b>	<b>0,836</b>	<b>0,428</b>	<b>12</b>	<b>236</b>	<b>8,542</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>59,07</b>	<b>59,66</b>	<b>198,69</b>	<b>1539,15</b>	<b>1,287</b>	<b>0,874</b>	<b>51</b>	<b>595</b>	<b>14,59</b>



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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>20 день Завтрак</b>											
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	130	18,2	14,12	28,6	313,73	0,07	0,3	0,3	159	1,2
490	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	0,144	1,2	113	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,005	0,001	0	0,95	0,06
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,815</b>	<b>23,215</b>	<b>69,53</b>	<b>564,33</b>	<b>0,149</b>	<b>0,57</b>	<b>1,7</b>	<b>369</b>	<b>1,59</b>
<b>20 день 2 завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>20 день Обед</b>											
17	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	0,008	7,6	17,2	0,24
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,36	3	8,16	74,16	0,009	0,008	6,2	20,7	0,72
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0	4,4	0,01
300(2018г)	Рыба запеченная в омлете	100	14,2	4,8	3	112	0,07	0,07	0,5	64,3	0,81
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,8	38	0,87
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	150	0,075	0,075	8,175	33,75	0,006	0	6,5	4,13	0,28
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>22,205</b>	<b>18,905</b>	<b>44,645</b>	<b>444,11</b>	<b>0,249</b>	<b>0,225</b>	<b>24</b>	<b>155</b>	<b>3,26</b>
<b>20 день Уплотненный полдник</b>											
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0,04	0	13,7	0,44
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	0,05	1,1	181	0,15
263(2018г)	Макаронник с мясом	150	16,12	14,55	2,175	204	0,075	0,075	0,4	23,8	2,6
124	Икра морковная	50	1,2	0,88	5,2	57,5	0,015	0,015	4	22	0,85
115	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,63	0,048	0	12,3	1,372
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>28,08</b>	<b>23,8</b>	<b>53,565</b>	<b>566,1</b>	<b>0,82</b>	<b>0,228</b>	<b>5,4</b>	<b>252</b>	<b>5,412</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>75,85</b>	<b>66,07</b>	<b>182,89</b>	<b>1643,54</b>	<b>1,228</b>	<b>1,033</b>	<b>35</b>	<b>787</b>	<b>12,36</b>

**Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 1,5-3 лет на зимне-весенний 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>	49,731	50,166	177,75	1322,25	1,1385	0,9606	34,89	713,18	11,632
<b>2 день</b>	70,045	51,595	176,595	1433,52	1,307	1,1205	33,215	837,73	11,322
<b>3 день</b>	47,02	34,335	171,48	1185,55	1,426	0,692	32,715	526,94	9,407
<b>4 день</b>	52,798	53,602	166,755	1371,06	1,3055	0,8881	111,14	748,955	9,997
<b>5 день</b>	50,38	36,83	160,955	1250,03	1,264	0,7575	30,025	623,5	12,405
<b>6 день</b>	68,88	68,09	193,75	1664,98	1,266	1,121	41,53	841,32	12,792
<b>7 день</b>	54,606	45,776	172,945	1282,96	1,2015	0,6316	43,87	650,81	12,062
<b>8 день</b>	55,75	57,925	181,135	1472,02	1,147	0,623	22,545	746,16	11,462
<b>9 день</b>	79,51	53,015	228,655	1715,7	21,474	0,995	49,735	831,77	13,492
<b>10 день</b>	48,48	46,565	188,435	1406,82	1,178	0,768	29,255	620,685	9,976
<b>11 день</b>	53,086	43,09	174,985	1350,2	1,2535	0,7956	30,56	649,7	15,937
<b>12 день</b>	57,269	62,385	165,991	1441,34	1,167	0,9555	37,329	765,841	28,127
<b>13 день</b>	50,899	101,785	190,38	1332,58	1,161	0,6625	44,418	586,95	14,245
<b>14 день</b>	80,136	50,881	206,695	1594,75	1,9455	5,7566	139,96	966,38	19,387
<b>15 день</b>	42,17	46,125	156,01	1204,45	1,2175	0,886	33,94	596,07	10,337
<b>16 день</b>	52,831	54,091	184,42	1403,59	1,095	0,7976	27,455	709,495	11,147
<b>17 день</b>	48,01	47,415	190,43	1383,55	2,1905	5,4335	62,335	591,46	35,562
<b>18 день</b>	70,356	53,186	208,245	1574,6	1,2055	1,0571	26,285	781,42	10,777
<b>19 день</b>	59,07	59,66	198,69	1539,15	1,287	0,874	51,49	594,608	14,592
<b>20 день</b>	75,85	66,07	182,89	1643,54	1,228	1,033	34,585	786,765	12,362
<b>среднее</b>	<b>38,90</b>	<b>48,90</b>	<b>183,86</b>	<b>1314,18</b>	<b>2,32</b>	<b>1,34</b>	<b>45,86</b>	<b>708,49</b>	<b>14,35</b>
<b>Норма 100%</b>	<b>37,80</b>	<b>42,30</b>	<b>182,70</b>	<b>1260,00</b>					

## 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	Уплотненн ый полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	341,1	27,07	69	5,48	466,5	37,02	445,65	35,37	1260
2 день	299,8	23,79	70,50	5,60	480,6	38,14	582,62	46,24	1260
3 день	300,25	23,83	64,50	5,12	388,4	30,83	432,40	34,32	1260
4 день	315,75	25,06	64,50	5,12	413,62	32,83	577,19	45,81	1260
5 день	301,6	23,94	64,50	5,12	465,05	36,91	418,88	33,24	1260
6 день	316,9	25,15	64,50	5,12	513,8	40,78	769,78	61,09	1260
7 день	314,1	24,93	70,50	5,60	446,8	35,46	451,56	35,84	1260
8 день	304	24,13	64,50	5,12	563,68	44,74	539,84	42,84	1260
9 день	524,4	41,62	192,00	15,24	446,9	35,47	581,33	46,14	1260
10 день	315,1	25,01	64,50	5,12	427,26	33,91	599,96	47,62	1260
11 день	332,25	26,37	69,00	5,48	516,67	41,01	432,28	34,31	1260
12 день	261,7	20,77	70,50	5,60	552,45	43,85	556,69	44,18	1260
13 день	328	26,03	64,50	5,12	468,17	37,16	471,91	37,45	1260
14 день	301,33	23,92	86,00	6,83	523,95	41,58	665,45	52,81	1260
15 день	322,5	25,60	64,50	5,12	379,9	30,15	437,55	34,73	1260
16 день	320,7	25,45	69,00	5,48	426,9	33,88	586,99	46,59	1260
17 день	346,6	27,51	70,50	5,60	460,55	36,55	505,90	40,15	1260
18 день	319,35	25,35	64,50	5,12	510,45	40,51	680,30	53,99	1260
19 день	315,55	25,04	192,00	15,24	464,39	36,86	567,21	45,02	1260
20 день	564,33	44,79	69,00	5,48	444,11	35,25	566,10	44,93	1260
среднее	323,80	25,70	66,78	5,30	468,01	37,14	455,60	36,16	

Каллории за день:  $25,7+5,3+37,14+36,16=104,3\%$