

Согласовано:

МАДОУ "Двуреченский детский сад

"Семицветик"

 Л.П.Старкова

Л.П.Старкова

14.03.2025г



Утверждаю:

ИП Старкова И.В.



И.В.Старкова

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

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

2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2018, 2021г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России..

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,1	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	20,5	20,9	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			31	29,4	50,4	347,3	0,139	1,766	315,65	1,622
1 день										
537	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,8	0,2	15,2	69	0,015	3	10,5	2,1
1 день										
121	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
149	Суп картофельный с горохом	150	1,4	2,6	9,1	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	7,9	8,2	6,7	132,8	0,04	1,2	32,96	1,24
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,1	4,2	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	15,1	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,8	18	55,2	494,1	0,295	8,655	88,01	5,035
1 день										
608	Кодитерское изделие	20	1,5	2	14,9	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник:			6,7	6,5	23,5	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
1 день										
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	180	6,1	4,1	31,2	187,2	0,072	3,7	23,53	1,24
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,72	0	14,08	1,568
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
Итого ужин:			9,4	4,9	67,4	353,8	0,802	73,7	49,61	4,308
			64,7	59	211,7	1443	1,337	89,461	685,57	13,665

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,1	0	9,8	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02	0	4,75	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			8,4	8	55,6	327,7	0,1	1,6	201,75	0,89
2 день										
118	Флоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
2 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
149	Суп картофельный с горохом	150	1,4	2,6	9,1	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
412	Рагу с курицей	150	11,8	12,3	13,6	212,6	0,1	8,9	21,42	1,5
526	Компот из свежих плодoв	150	0,4	0,2	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,8	19,5	64,9	507,1	0,298	19,505	77,12	4,555
2 день										
593	Булочка Школьная	60	5,5	2	37,4	189	0,077	0	12	0,69
535	Кисломолочный напиток	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,05	180	0,15
Итого полдник :			9,9	5,8	43,4	264	0,137	1,05	192	0,84
2 день										
319	Запеканка из творога	130	20,8	21,8	20,7	368,3	0,06	0,52	257,4	0,86
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,2	7,9	62,3	0,016	0,365	45,05	0,075
461(2018г)	Чай каркаде	180	0	0	12,6	50,4	0,009	0,09	0,45	0,117
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			24,7	25,5	54,6	550,6	0,805	0,975	316,98	2,62
ИТОГО:			61,4	59,4	233,2	1719,9	1,406	38,13	811,85	12,205

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	5,6	21,1	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	1,8	0,3	5,1	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			9,1	10,8	44	313,4	0,1075	1,305	158,9	1,41
3 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,8	0,2	15,2	64,5	0,015	3	10,5	2,1
3 день										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,1	2,4	0,5	24	0	0,44	1,88	0,05
136	Свекольник	150	1,8	3,4	7,4	66,3	0,043	5,54	27,04	0,925
351	Биточки рыбные	50	6,9	1,1	4,8	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
386(2018г)	Рис припущенный	110	2,6	4	20,9	129,5	0,01	0	1,9	0,01
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,3	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,32	11,34	81,18	491,4	0,146	6,18	62,22	2,485
3 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,2	3,6	13,7	92,4	0,006	0	7,4	0,5
534	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			6,4	8,1	22,3	187,8	0,076	2,34	223,4	0,68
3 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
66	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,2	4,6	3,9	61,6	0,032	4,08	7,2	0,14
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,72	0	14,08	1,568
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,3	0,1	8,6	36	0	0,9	7,11	0,78
Итого ужин :			17	24,8	29,1	407,2	0,822	5,44	143,79	4,888
ИТОГО:			49,62	55,24	191,78	1464,3	1,1665	18,265	598,81	11,563

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	150	4,5	5,2	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,1	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02	0	4,75	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			11	10,3	46,5	322	0,142	1,566	263,95	1,072
4 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
4 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
139	Рассольник ленинградский	150	1,77	3,9	9,95	80,9	0,057	4,63	13,7	0,565
372 (2018 г)	Щицель из кур	50	7,66	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
528	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	18,8	77,3	0	2,47	8,2	0,9
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,2	16,12	64,62	467,3	0,568	17,38	100,15	4,135
4 день										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,9	0,03	0,75	33,41	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
Итого полдник :			7,68	6,9	24,64	190,9	0,09	1,8	213,41	0,57
4 день										
299	Макаронник с мясом	130	7,1	5	34,3	210,6	0,07	0,65	75,4	1,04
419(2018г)	Соус томатный	50	0,55	1,64	2,29	26,2	0,006	0,78	4,33	0,198
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			10,47	7,21	58,32	340,6	0,796	1,43	95,4	3,506
ИТОГО:			47,15	40,93	210,18	1406,8	1,676	142,176	740,91	9,583

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,7	19,4	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
Итого завтрак:			7,54	9,87	42,25	314,7	0,124	1,155	150,58	2,005
5 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
5 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,4	0,012	0,42	4,08	0,13
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,57	1,65	11,17	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
273(2011г)	Мясные ёжики	50	8,8	8,68	2,18	122,4	0,031	1,27	5,64	1,24
380(2018г)	Капуста тушеная	130	4,8	4,7	5,1	81,9	0,04	22,1	79,3	1,3
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,2
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			20,02	16,32	61,26	472,2	0,205	27,79	131,12	5,505
5 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			6,69	5,66	27,39	186,9	0,09	2,34	219,66	0,38
5 день										
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	130	18,2	14,12	28,6	313,7	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,3	0,016	0,365	45,05	0,075
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			22,41	17,87	58,36	481,6	0,806	1,525	224,84	3,623
ИТОГО:			57,41	49,87	204,41	1519,9	1,24	35,81	736,7	13,613

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,44	0,795
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			9,74	9,42	54,25	340,6	0,155	1,855	236,59	1,935
6 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
6 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
117(2018г)	Суп из овощей	150	1,17	3,47	5,55	58,1	0,046	5,33	21,86	0,507
372 (2018 г)	Биточки из кур	50	7,67	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,22	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,5	15,74	58,2	489,8	0,574	11,04	94,59	5,557
6 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,6	0,024	0	4,8	0,32
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			7,36	4,74	22,88	163	0,094	2,34	220,8	0,5
6 день										
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	3,8	8,7	13,5	168,9	0,11	4,09	4,69	0,799
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,5	4,16	2,6	49,6	0,004	2,2	12,8	0,44
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			7,57	13,61	49,98	375,4	0,843	69,29	42,37	4,157
ИТОГО:			42,92	43,66	200,46	1437,8	1,681	87,525	604,85	14,249

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
Итого завтрак:			10,96	9,19	48,25	320,3	0,13	1,406	257,55	1,752
7 день										
118	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
7 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
159	Суп с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,53	99,8	0,06	4,74	38,25	0,75
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,77	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,89	49,6	0,017	0,245	45,1	0,07
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			27,305	22,055	59,32	545,5	0,26	20,505	143,72	4,46
7 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,8	0,05	1,26	216,6	0,18
Итого полдник :			10,52	9,2	36	269,8	0,11	1,26	228,7	0,76
7 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,4	0,012	0,42	4,08	0,13
505	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			16,66	20,98	26,23	360	0,802	1,78	140,67	4,878
ИТОГО:			66,045	62,025	184,5	1566,1	1,368	39,951	794,64	15,15

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			8,4	11,25	45,48	317,1	0,111	1,53	201	0,7
8 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
8 день										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	150	3	3,5	10,8	87,6	0,07	5,2	73,2	0,6
355	Тефтели рыбные с соусом	80	6,96	4,24	7,68	96,8	0,056	0,56	23,2	0,56
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
529	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	16,5	69,7	0,01	8,66	14,25	0,58
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			18,16	11,26	78,19	489,7	0,249	14,87	129,71	3,47
8 день										
608	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			6,72	6,46	23,52	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
8 день										
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,6	1,42
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			21,92	9,77	65,38	431,2	0,868	1,9	262,37	3,748
ИТОГО:			55,95	38,89	227,72	1481,3	1,329	23,64	825,38	10,618

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,56	23,15	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			10,01	9,55	46,35	312,1	0,0985	1,361	229,55	1,482
9 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
9 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,4	0,012	0,42	4,08	0,13
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,3	0,012	6,22	25,1	0,73
403	Печень говяжья по строгоновски	100	16,36	12,54	3,91	193,6	0,26	7,72	20,9	6,09
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			24,11	21,81	49,93	498,6	0,405	17,26	98,88	8,41
9 день										
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,18
Итого полдник :			8,92	6,2	48,1	284	0,112	1,36	227	0,88
9 день										
203	Овощи в молочном соусе	180	3,6	12,2	14,4	180,9	0,09	15,5	74,7	1
481(2018г)	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,32	91,8	0	28,8	8,1	0,25
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			6,42	12,86	50,08	342,3	0,81	44,3	96,88	2,818
ИТОГО:			50,06	51,02	209,16	1507,5	1,4915	79,281	676,31	16,89

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,36	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			8,55	7,62	54,2	346,9	0,115	1,585	195,53	1,515
10 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
10 день										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	2,6	18,8	0,2
151	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
419	Рис отварной	110	2,69	4,44	24,78	144,2	1,69	0	4,42	0,37
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			20,14	16,69	68,49	499,5	1,827	9,62	108,02	2,74
10 день										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			6,72	6,46	23,52	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
10 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,9	0,04	0	42,59	0,719
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	5	0,4
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			9,66	8,48	58,91	352,9	0,772	3,42	81,47	3,467
ИТОГО:			45,82	39,4	220,27	1442,6	2,815	19,965	617,32	10,422

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			11,39	10,58	46,67	327,4	0,149	1,566	277,85	1,622
11 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
11 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
148	Суп из овощей с фасолью	150	2,7	3,39	9,43	77,4	0,069	9,46	34,25	0,88
282(2011г)	Шницель рубленый	50	7,77	5,77	7,85	114,4	0,05	0,071	21,87	0,75
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,22	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,89	16,36	56,62	488,3	0,257	11,781	99,77	4,87
11 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			6,69	5,66	27,39	186,9	0,09	2,34	219,66	0,38
11 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
62	Салат картофельный	30	0,48	1,6	4	33	0,02	3,6	71,1	0,24
505	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			16,29	21,77	29,11	378,6	0,81	4,96	207,69	4,988
ИТОГО:			53,06	54,53	175,95	1454,8	1,321	23,847	816,22	14,1

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
12 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,44	0,795
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			9,31	12,33	44,01	324,6	0,159	1,785	221,94	1,195
12 день										
118	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
12 день										
113	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,2
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	66,3	0,042	5,539	27,05	0,925
375(2018г)	Плов из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,37	0,15	11,7	50,3	0,015	6,825	14,3	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			19,75	20,83	53,87	482,4	0,132	14,714	74,75	3,235
12 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
Итого полдник :			9,65	8,45	34,8	254	0,12	1,05	192,1	0,73
12 день										
279(2018г)	Запеканка из творога	130	27,3	7,97	21,9	268,6	0,1	0,52	238,5	0,9
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,3	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
461(2018г)	Чай каркаде	180	0	0,01	12,6	50,4	0,009	0,09	0,45	0,117
Итого ужин :			31,24	11,64	55,71	450,9	0,845	0,975	298,08	2,66
ИТОГО:			70,55	53,85	203,09	1582,4	1,322	33,524	810,87	11,12

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
Итого завтрак:			8,02	7,49	56,1	324	0,0965	1,375	159,65	1,6
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
13 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,86	1,09	1,5	19,1	0,02	0,57	5,45	0,18
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
343	Рыба, запеченная в омлете	60	9,54	4,6	1,8	88,2	0,054	0,3	24	0,6
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	130	3	11,4	10,4	156	0,14	16,2	13,13	0,9
528	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	18,8	77,3	0	2,47	8,2	0,9
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			18,6	20,27	63,02	510,7	0,404	24,745	75,18	4,245
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			6,46	8,1	22,38	187,8	0,076	2,34	223,4	0,68
13 день										
329(2018г)	Бигус с мясом	150	16,1	16,2	3,75	227,4	0,06	11,6	64,5	2,9
503	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			18,83	16,68	30,61	351	0,78	11,6	83,08	4,828
ИТОГО:			52,66	52,69	187,26	1438	1,3715	43,06	551,81	13,453

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
14 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			12,04	10,27	50,14	341,9	0,132	1,766	301,75	1,072
14 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
14 день										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	2,6	18,8	0,2
151	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45
341(2018г)	Котлета "Пермская"	50	7,1	4,2	4,7	85,5	0,05	0,5	10,43	1,14
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	110	11,79	2,67	21,29	156,6	0,24	0	51	3,69
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			23,24	15,2	58,62	465,5	0,38	7,05	105,48	6,11
14 день										
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0,06	0	10	0,5
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	1,05	180,5	0,15
Итого полдник :			9,15	5,43	34,68	224,5	0,11	1,05	190,5	0,65
14 день										
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,79	4,09	31,39	178	0,04	1,69	150,1	0,45
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
Итого ужин :			8,26	7,24	73,16	393,1	0,766	3,79	177,38	2,318
ИТОГО:			54,49	38,54	232,7	1511	1,468	133,656	843,11	10,45

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,37	135,8	0,075	0,885	91,275	0,925
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			9,02	11,25	44,33	314,6	0,133	1,515	208,68	1,875
15 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
15 день										
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	2,28	13,2	0,52
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой	150	1,55	3,75	6,36	65,6	0,054	4,52	26,15	0,61
359(2018г)	Печень, тушенная в соусе	60	7,98	5,28	3,42	93,6	0,048	7,5	18,48	2,95
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			18,24	12,2	76,12	488,9	0,223	14,68	96,01	6,86
15 день										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,54	216	0,18
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
Итого полдник :			6,72	6,46	23,52	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
15 день										
412	Рагу с курицей	180	14,18	14,79	16,32	255,1	0,12	10,68	25,7	1,8
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			17,45	15,54	50,2	412	0,849	73,68	50,58	4,718
ИТОГО:			52,18	45,6	209,32	1458,8	1,306	95,215	587,57	16,153

возраст 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:			11,3	10,67	48,56	313,9	0,158	2,106	279,95	1,062
16 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
16 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
159	Суп с рыбными консервами	150	5,5	4,34	9,53	99,8	0,06	4,74	38,25	0,75
372 (2018 г)	Щницель из кур	50	7,67	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
207(2018г)	Каша перловая	130	3,5	3,4	3,71	126,5	0,03	16,2	58,1	0,9
528	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	18,8	77,3	0	2,47	8,2	0,9
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			19,74	15,55	53,51	501,2	0,479	25,92	143,43	3,79
16 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,6	0,024	0	4,8	0,32
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			7,36	4,74	22,88	163	0,094	2,34	220,8	0,5
16 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
505	Чай сахаром с лимоном	180	0,09	0	13,7	54,9	0	1,26	4,5	0,36
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			17,07	24,34	36,5	433,5	0,81	6,46	160,38	5,328
ИТОГО:			56,22	55,45	176,6	1480,6	1,556	39,826	815,06	12,78

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	0,06	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			8,02	7,49	56,1	324	0,098	1,375	159,65	1,6
17 день										
118	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
17 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,58	1,65	11,18	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	230,3	0,135	11,25	23,25	2,52
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3	0,04	0	7	0,385
Итого обед:			20,67	15,33	78	533,2	0,264	22,37	83,22	5,54
17 день										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	5	75	0,07	1,26	180	0,18
Итого полдник :			9,05	7,45	40,2	264	0,13	1,26	190	0,78
17 день										
282(2018г)	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,06	0,08	64,3	0,57
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			15,92	8,17	77,78	441,2	0,798	0,38	172,07	2,898
ИТОГО:			54,26	39,04	266,78	1632,9	1,356	40,385	628,94	14,118

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
18 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,44	0,795
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			11,64	11,61	46,39	315,2	0,166	2,381	308,59	1,257
18 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
18 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
167	Суп пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,2	0,04	5,64	43,2	0,45
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	50/30	10,3	10,9	4	156	0,042	1,5	20,8	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,22	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			19,12	22,48	45,64	506,9	0,231	9,79	97,7	5,24
18 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			6,69	5,66	27,39	186,9	0,09	2,34	219,66	0,38
18 день										
351	Биточки рыбные	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	2,99	11,44	10,4	156	0,13	16,25	13,13	0,936
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			13,16	13,24	49,06	369,4	0,879	79,45	55,51	4,154
ИТОГО:			51,36	53,14	183,63	1442,9	1,381	96,961	691,96	13,131

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
19 день										
171	Суп молочный с вермишелью	150	4,27	3,94	14,24	109,5	0,057	0,69	123,3	0,27
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
Итого завтрак:			9,19	10,54	39,2	288,3	0,115	1,32	240,7	1,22
19 день										
118	Плоды свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:			2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
19 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,86	1,09	1,5	20,1	0,02	0,57	5,45	0,18
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,9	0,543	0,04	5,81	9,31
415	Фрикадельки из кур	50	8,34	7,25	2,9	106,4	0,025	0,308	15,99	0,458
380(2018г)	Капуста тушеная	130	2,86	4,42	8,9	93,6	0,039	18,4	78,1	1,1
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,76	17,14	64,94	488,8	0,7	19,688	139,35	13,258
19 день										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
Итого полдник :			8,45	7,95	34,5	243	0,11	1,05	193,7	0,59
19 день										
323	Пудинг из творога запеченый	130	18,11	14,13	28,6	313,7	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,3	0,016	0,365	45,05	0,075
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			22,32	17,88	58,36	481,6	0,806	1,525	224,84	3,623
ИТОГО:			59,97	54,26	228,5	1645,7	1,791	38,583	810,59	19,591

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,37	135,8	0,075	0,885	91,275	0,925
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:			9,46	8,64	42,57	286,3	0,115	1,211	221,23	2,077
0 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
20 день										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,3	0,012	6,22	25,1	0,73
368 (2018г)	Кнели из кур с рисом	50	8,43	9,5	3,3	132,9	0,03	0,43	13,64	0,78
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	78,8	0,088	2,75	27,8	0,63
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,65	20,68	57,59	495,3	0,203	13,04	97,92	4,13
20 день										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник :			6,72	6,46	23,52	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
20 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,1	0,05	0	49,15	0,83
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	2,6	18,8	0,2
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :			11,25	11,56	69,66	429,7	0,778	2,6	82,93	2,688
ИТОГО:			44,83	47,49	208,49	1454,6	1,197	22,191	634,38	11,595

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

	завтрак	20% от суточной нормы	2завтрак	5% от суточной нормы	обед	35% от суточной нормы	полдник	15% от суточной нормы	ужин	25% от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,3	24,81	69	4,93	494,1	35,29	178,8	12,77	353,8	25,27	1400
2 день	327,7	23,41	70,50	5,04	507,1	36,22	264,00	18,86	550,60	39,33	1400
3 день	313,4	22,39	64,50	4,61	491,4	35,10	187,80	13,41	407,20	29,09	1400
4 день	322	23,00	86,00	6,14	467,3	33,38	190,90	13,64	340,60	24,33	1400
5 день	314,7	22,48	64,50	4,61	472,2	33,73	186,90	13,35	481,50	34,39	1400
6 день	340,6	24,33	69,00	4,93	489,8	34,99	163,00	11,64	375,40	26,81	1400
7 день	320,3	22,88	70,50	5,04	545,5	38,96	269,80	19,27	360,00	25,71	1400
8 день	317,1	22,65	64,50	4,61	489,7	34,98	178,80	12,77	431,20	30,80	1400
9 день	312,1	22,29	192,00	13,71	498,6	35,61	284,00	20,29	342,30	24,45	1400
10 день	346,9	24,78	64,50	4,61	499,5	35,68	178,80	12,77	352,90	25,21	1400
11 день	327,4	23,39	73,60	5,26	488,3	34,88	186,90	13,35	378,60	27,04	1400
12 день	324,6	23,19	70,50	5,04	482,4	34,46	254,00	18,14	450,90	32,21	1400
13 день	324	23,14	64,50	4,61	510,7	36,48	187,80	13,41	351,00	25,07	1400
14 день	341,9	24,42	86,00	6,14	465,5	33,25	224,50	16,04	393,10	28,08	1400
15 день	314,6	22,47	64,50	4,61	488,9	34,92	178,80	12,77	412,00	29,43	1400
16 день	313,9	22,42	69,00	4,93	501,2	35,80	163,00	11,64	433,50	30,96	1400
17 день	324	23,14	70,50	5,04	533,2	38,09	264,00	18,86	441,20	31,51	1400
18 день	315,2	22,51	64,50	4,61	506,9	36,21	186,90	13,35	369,40	26,39	1400
19 день	288,3	20,59	144,00	10,29	488,8	34,91	243,00	17,36	481,60	34,40	1400
20 день	286,3	20,45	64,50	4,61	495,3	35,38	178,80	12,77	429,70	30,69	1400
среднее	321,12	22,94	79,33	5,67	495,82	35,42	207,53	14,82	406,83	29,06	

Каллории за 20 дней:
 Завтрак норма 20% в среднем 22,94%
 2 завтрак норма 5% в среднем 5,67%
 Обед норма 35% в среднем - 35,42%
 Полдник 15% в среднем 14,82%
 Ужин 25% в среднем 29,06%