

Согласовано:

МАДОУ Двуреченский детский сад "Семицветик"



Л.П. Старкова

Утверждаю:



И.В. Старкова И.В.

И.В. Старкова

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

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

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>1 день</b>										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,488</b>	<b>10,618</b>	<b>50,32</b>	<b>347,34</b>	<b>0,139</b>	<b>1,766</b>	<b>315,65</b>	<b>1,622</b>
<b>1 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	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>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>1 день</b>										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,55	3,735	4,865	57,9	0,033	11,14	24,8	0,49
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	7,92	8,24	6,72	132,8	0,04	1,2	32,96	1,24
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	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
<b>Итого обед:</b>			<b>16,89</b>	<b>19,179</b>	<b>50,925</b>	<b>487,17</b>	<b>0,211</b>	<b>14,59</b>	<b>101,41</b>	<b>4,97</b>
<b>1 день</b>										
608	Кодитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>23,52</b>	<b>178,8</b>	<b>0,086</b>	<b>2,34</b>	<b>221,8</b>	<b>0,6</b>
<b>1 день</b>										
258(2018г)	Макароньы отварные с овощами	180	6,05	4,08	31,22	187,2	0,072	3,7	23,53	1,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
<b>Итого ужин :</b>			<b>8,87</b>	<b>4,65</b>	<b>52,95</b>	<b>291</b>	<b>0,792</b>	<b>3,7</b>	<b>39,2</b>	<b>3,508</b>
			<b>45,718</b>	<b>41,057</b>	<b>192,865</b>	<b>1373,31</b>	<b>1,243</b>	<b>25,396</b>	<b>688,56</b>	<b>12,8</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>2 день</b>										
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,46</b>	<b>10,88</b>	<b>55,45</b>	<b>334</b>	<b>0,122</b>	<b>2,145</b>	<b>217,3</b>	<b>0,81</b>
<b>2 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	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>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>2 день</b>										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,55	0,1	8,9	21,42	1,5
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
<b>Итого обед:</b>			<b>16,15</b>	<b>19,23</b>	<b>49,135</b>	<b>434,75</b>	<b>0,267</b>	<b>16,755</b>	<b>56,17</b>	<b>3,245</b>
<b>2 день</b>										
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,83</b>	<b>5,72</b>	<b>43,39</b>	<b>264</b>	<b>0,137</b>	<b>1,05</b>	<b>192</b>	<b>0,84</b>
<b>2 день</b>										
319	Запеканка из творога	130	20,8	21,84	20,71	368,33	0,06	0,52	257,4	0,86
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
516	Кисель ягодно-фруктовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>26</b>	<b>25,5</b>	<b>68,02</b>	<b>609,98</b>	<b>0,796</b>	<b>0,885</b>	<b>317,43</b>	<b>2,593</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,04</b>	<b>61,93</b>	<b>230,695</b>	<b>1713,23</b>	<b>1,388</b>	<b>35,835</b>	<b>806,9</b>	<b>10,788</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>3 день</b>										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,04</b>	<b>10,755</b>	<b>46,035</b>	<b>313,35</b>	<b>0,1075</b>	<b>1,305</b>	<b>158,9</b>	<b>1,41</b>
<b>3 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>3 день</b>										
112	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	6,9	0,18
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	66,28	0,043	5,54	27,04	0,925
351	Котлета рыбная	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
386(2018г)	Рис припущенный	110	2,56	3,96	20,9	129,5	0,01	0	1,9	0,01
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,075	8,025	33	0,008	12,37	5,62	0,21
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>13,93</b>	<b>8,765</b>	<b>56,615</b>	<b>359,98</b>	<b>0,123</b>	<b>21,11</b>	<b>64,96</b>	<b>1,955</b>
<b>3 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,46</b>	<b>8,1</b>	<b>22,38</b>	<b>187,8</b>	<b>0,076</b>	<b>2,34</b>	<b>223,4</b>	<b>0,68</b>
<b>3 день</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
<b>Итого ужин :</b>			<b>16,66</b>	<b>15,86</b>	<b>26,23</b>	<b>315,95</b>	<b>0,782</b>	<b>1,77</b>	<b>143,77</b>	<b>4,878</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>45,84</b>	<b>43,63</b>	<b>166,41</b>	<b>1241,58</b>	<b>1,1035</b>	<b>29,525</b>	<b>601,53</b>	<b>11,023</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>4 день</b>										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,298</b>	<b>10,383</b>	<b>48,56</b>	<b>313,89</b>	<b>0,158</b>	<b>2,106</b>	<b>279,95</b>	<b>1,062</b>
<b>4 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	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>120</b>	<b>68</b>	<b>0,3</b>
<b>4 день</b>										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	40	0,62	2,9	1,3	34	0,014	6,38	16,5	0,26
139	Рассольник ленинградский	150	1,775	3,9	9,95	80,85	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
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	0,015	2,47	10,12	0,86
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>14,865</b>	<b>16,34</b>	<b>47,77</b>	<b>396,55</b>	<b>0,557</b>	<b>16,64</b>	<b>94,7</b>	<b>3,345</b>
<b>4 день</b>										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	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
<b>Итого полдник :</b>			<b>7,68</b>	<b>6,9</b>	<b>24,64</b>	<b>190,87</b>	<b>0,09</b>	<b>1,8</b>	<b>213,41</b>	<b>0,57</b>
<b>4 день</b>										
263(2018г)	Макароник с мясом	130	13,97	12,61	1,885	176,8	0,065	0,325	20,6	2,2
419(2018г)	Соус томатный	50	0,55	1,64	2,29	26,15	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
<b>Итого ужин :</b>			<b>17,34</b>	<b>14,82</b>	<b>25,905</b>	<b>306,75</b>	<b>0,791</b>	<b>1,105</b>	<b>40,6</b>	<b>4,666</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,983</b>	<b>48,843</b>	<b>162,975</b>	<b>1294,06</b>	<b>1,676</b>	<b>141,651</b>	<b>696,66</b>	<b>9,943</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>5 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,485</b>	<b>9,81</b>	<b>42,255</b>	<b>314,7</b>	<b>0,124</b>	<b>1,155</b>	<b>150,58</b>	<b>2,005</b>
<b>5 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>5 день</b>										
112	Овощи натуральные	30	0,3	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	4,2	0,27
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
273(2011г)	Мясные ёжики	50	8,8	8,68	2,18	122,39	0,031	1,27	5,64	1,24
428	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
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
<b>Итого обед:</b>			<b>17,475</b>	<b>14,66</b>	<b>48,615</b>	<b>398,09</b>	<b>0,163</b>	<b>31,25</b>	<b>106,04</b>	<b>3,965</b>
<b>5 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,69</b>	<b>5,66</b>	<b>27,39</b>	<b>186,9</b>	<b>0,09</b>	<b>2,34</b>	<b>219,66</b>	<b>0,38</b>
<b>5 день</b>										
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	3,79	8,7	13,5	168,9	0,11	4,09	4,69	0,799
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,48	4,16	2,6	49,6	0,004	2,2	12,8	0,44
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>7,09</b>	<b>13,52</b>	<b>51,78</b>	<b>379,9</b>	<b>0,834</b>	<b>35,09</b>	<b>39,67</b>	<b>3,057</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>39,49</b>	<b>43,8</b>	<b>185,19</b>	<b>1344,09</b>	<b>1,226</b>	<b>72,835</b>	<b>526,45</b>	<b>11,507</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>6 день</b>										
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
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,76</b>	<b>12,69</b>	<b>44,19</b>	<b>330</b>	<b>0,166</b>	<b>1,785</b>	<b>235,84</b>	<b>1,745</b>
<b>6 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	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>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>6 день</b>										
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	1,165	3,465	5,55	58,05	0,046	5,33	21,86	0,507
372 (2018 г)	Биточки из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	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
<b>Итого обед:</b>			<b>15,872</b>	<b>15,419</b>	<b>42,52</b>	<b>417,43</b>	<b>0,543</b>	<b>8,29</b>	<b>73,64</b>	<b>4,247</b>
<b>6 день</b>										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,65</b>	<b>8,45</b>	<b>36</b>	<b>258,5</b>	<b>0,12</b>	<b>1,95</b>	<b>192,1</b>	<b>0,73</b>
<b>6 день</b>										
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	130	18,2	14,12	28,6	313,73	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>22,32</b>	<b>17,87</b>	<b>58,18</b>	<b>479,78</b>	<b>0,806</b>	<b>0,625</b>	<b>219,32</b>	<b>3,543</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>58,352</b>	<b>54,579</b>	<b>196,04</b>	<b>1554,71</b>	<b>1,65</b>	<b>15,65</b>	<b>731,4</b>	<b>12,365</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>7 день</b>										
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	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,958</b>	<b>9,178</b>	<b>48,25</b>	<b>320,34</b>	<b>0,13</b>	<b>1,406</b>	<b>257,55</b>	<b>1,752</b>
<b>7 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	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>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>7 день</b>										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0	6,2	13,9	0,46
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,775	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,195	3,895	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
<b>Итого обед:</b>			<b>22,99</b>	<b>20,31</b>	<b>58,03</b>	<b>506,9</b>	<b>0,317</b>	<b>20,05</b>	<b>113,9</b>	<b>4,495</b>
<b>7 день</b>										
578(2021г)	Кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,6	0,024	0	4,8	0,32
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,84	0,05	1,26	216,6	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>7,36</b>	<b>4,74</b>	<b>21,44</b>	<b>158,44</b>	<b>0,074</b>	<b>1,26</b>	<b>221,4</b>	<b>0,5</b>
<b>7 день</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
47(2018г)	Винегрет овощной	40	0,52	1,267	2,64	24,4	0,02	2,46	9,06	0,26
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>16,7</b>	<b>16,497</b>	<b>39,7</b>	<b>377,39</b>	<b>0,799</b>	<b>65,91</b>	<b>152,53</b>	<b>5,578</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>58,608</b>	<b>51,325</b>	<b>182,12</b>	<b>1433,57</b>	<b>1,386</b>	<b>103,626</b>	<b>769,38</b>	<b>15,625</b>



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>8 день</b>										
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,4</b>	<b>11,25</b>	<b>45,48</b>	<b>317,1</b>	<b>0,111</b>	<b>1,53</b>	<b>201</b>	<b>0,7</b>
<b>8 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>8 день</b>										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,44	1,04	27,6	0,012	1,66	7,6	0,2
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	106,26	0,04	0,01	4,18	0,57
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	11,7	50,25	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
<b>Итого обед:</b>			<b>17,075</b>	<b>11,06</b>	<b>67,27</b>	<b>439,01</b>	<b>0,226</b>	<b>14,255</b>	<b>128,48</b>	<b>2,95</b>
<b>8 день</b>										
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>8,92</b>	<b>6,2</b>	<b>49,54</b>	<b>289,4</b>	<b>0,11</b>	<b>2,44</b>	<b>227</b>	<b>0,88</b>
<b>8 день</b>										
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
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,43	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>23</b>	<b>9,68</b>	<b>83,11</b>	<b>506,8</b>	<b>0,868</b>	<b>1,9</b>	<b>261,68</b>	<b>3,138</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>58,145</b>	<b>38,34</b>	<b>260,55</b>	<b>1616,81</b>	<b>1,33</b>	<b>23,125</b>	<b>828,66</b>	<b>9,768</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>9 день</b>										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,008</b>	<b>9,573</b>	<b>46,345</b>	<b>312,09</b>	<b>0,0985</b>	<b>1,361</b>	<b>229,55</b>	<b>1,482</b>
<b>9 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	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>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
<b>9 день</b>										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	2,6	18,8	0,2
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
403	Печень говяжья по строгиновски	100	16,36	12,54	3,91	193,63	0,26	7,72	20,9	6,09
419	Рис отварной	110	2,69	4,44	24,78	144,19	1,69	0	4,42	0,37
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>24,04</b>	<b>26,68</b>	<b>67,6</b>	<b>608,78</b>	<b>2,003</b>	<b>16,69</b>	<b>90,22</b>	<b>8,22</b>
<b>9 день</b>										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>22,08</b>	<b>173,4</b>	<b>0,088</b>	<b>1,26</b>	<b>221,8</b>	<b>0,6</b>
<b>9 день</b>										
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>18,02</b>	<b>8,81</b>	<b>30,7</b>	<b>274,8</b>	<b>0,864</b>	<b>3,97</b>	<b>94,59</b>	<b>3,538</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,788</b>	<b>52,523</b>	<b>208,725</b>	<b>1561,07</b>	<b>3,1335</b>	<b>43,281</b>	<b>652,16</b>	<b>15,04</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>10 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,925</b>	<b>11,07</b>	<b>46,215</b>	<b>328,2</b>	<b>0,142</b>	<b>2,055</b>	<b>210,78</b>	<b>1,315</b>
<b>10 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>10 день</b>										
112	Овощи натуральные	30	0,3	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	4,2	0,27
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,543	0,04	5,81	9,31
347(2018г)	Котлета "Школьная"	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
201	Рагу из овощей	110	2,2	5,88	9,35	99	0,066	8,4	37,4	0,77
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
<b>Итого обед:</b>			<b>13,93</b>	<b>15,7</b>	<b>49,85</b>	<b>397,05</b>	<b>0,721</b>	<b>16,79</b>	<b>79,96</b>	<b>12,05</b>
<b>10 день</b>										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	9	0,5
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,72</b>	<b>12,3</b>	<b>44,84</b>	<b>328,4</b>	<b>0,13</b>	<b>2,34</b>	<b>225</b>	<b>0,68</b>
<b>10 день</b>										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,06	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
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>9,74</b>	<b>8,57</b>	<b>52,28</b>	<b>326,26</b>	<b>0,772</b>	<b>3,42</b>	<b>78,06</b>	<b>3,767</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>43,065</b>	<b>47,79</b>	<b>208,335</b>	<b>1444,41</b>	<b>1,78</b>	<b>27,605</b>	<b>604,3</b>	<b>19,912</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>11 день</b>										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	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	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,388</b>	<b>10,563</b>	<b>46,67</b>	<b>327,39</b>	<b>0,149</b>	<b>1,566</b>	<b>277,85</b>	<b>1,622</b>
<b>11 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>11 день</b>										
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	2,705	3,39	9,425	77,4	0,069	9,46	34,25	0,88
282(2011г)	Шницель рубленный	50	7,77	5,771	7,85	114,37	0,05	0,071	21,87	0,75
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	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
<b>Итого обед:</b>			<b>17,895</b>	<b>16,365</b>	<b>56,615</b>	<b>488,24</b>	<b>0,257</b>	<b>11,781</b>	<b>99,77</b>	<b>4,87</b>
<b>11 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,69</b>	<b>5,66</b>	<b>27,39</b>	<b>186,9</b>	<b>0,09</b>	<b>2,34</b>	<b>219,66</b>	<b>0,38</b>
<b>11 день</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
42(2018г)	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,8	2,52	3,32	39,2	0,032	3,52	5,8	0,28
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>16,62</b>	<b>17,57</b>	<b>28,41</b>	<b>340,89</b>	<b>0,802</b>	<b>4,87</b>	<b>145,58</b>	<b>5,028</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>53,393</b>	<b>50,318</b>	<b>175,245</b>	<b>1417,02</b>	<b>1,313</b>	<b>23,757</b>	<b>754,11</b>	<b>14,14</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>12 день</b>										
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	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,67</b>	<b>12,51</b>	<b>46,08</b>	<b>316,5</b>	<b>0,175</b>	<b>2,325</b>	<b>237,94</b>	<b>1,185</b>
<b>12 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	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>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>12 день</b>										
44	Салат зеленый с огурцами и помидорами	40	0,4	2,44	1	27,6	0	4,44	9,2	0,24
136	Свекольник	150	1,805	3,41	7,416	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	0,375	0,15	11,7	50,25	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
<b>Итого обед:</b>			<b>19,92</b>	<b>23,24</b>	<b>54,376</b>	<b>506,05</b>	<b>0,132</b>	<b>17,654</b>	<b>77,05</b>	<b>3,275</b>
<b>12 день</b>										
562	Пирожок печеный с яблоками	60	3,599	3,79	30,9	171,9	0,045	1,88	11,23	0,96
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>7,949</b>	<b>7,54</b>	<b>36,9</b>	<b>246,9</b>	<b>0,105</b>	<b>2,93</b>	<b>191,23</b>	<b>1,11</b>
<b>12 день</b>										
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	62,25	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
516	Кисель ягодно-фруктовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
<b>Итого ужин :</b>			<b>32,5</b>	<b>11,63</b>	<b>69,21</b>	<b>510,25</b>	<b>0,836</b>	<b>0,885</b>	<b>298,53</b>	<b>2,633</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>70,639</b>	<b>55,52</b>	<b>221,266</b>	<b>1650,2</b>	<b>1,314</b>	<b>38,794</b>	<b>828,75</b>	<b>11,503</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>13 день</b>										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,74</b>	<b>10,205</b>	<b>53,935</b>	<b>338,35</b>	<b>0,1025</b>	<b>1,38</b>	<b>159,2</b>	<b>1,53</b>
<b>13 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>13 день</b>										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	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
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,075	8,025	33	0,008	12,37	5,62	0,21
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>16,51</b>	<b>12,675</b>	<b>41,49</b>	<b>345,65</b>	<b>0,312</b>	<b>21,045</b>	<b>78,9</b>	<b>2,455</b>
<b>13 день</b>										
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
<b>Итого полдник:</b>			<b>6,46</b>	<b>8,1</b>	<b>22,38</b>	<b>187,8</b>	<b>0,076</b>	<b>2,34</b>	<b>223,4</b>	<b>0,68</b>
<b>13 день</b>										
329(2021г)	Бигус с мясом	180	16,2	11,9	4,68	191,7	0,072	13,9	75,6	3
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
<b>Итого ужин:</b>			<b>19,02</b>	<b>12,47</b>	<b>26,41</b>	<b>295,5</b>	<b>0,792</b>	<b>13,9</b>	<b>91,27</b>	<b>5,268</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>50,48</b>	<b>43,6</b>	<b>159,365</b>	<b>1231,8</b>	<b>1,2975</b>	<b>41,665</b>	<b>563,27</b>	<b>12,033</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>14 день</b>										
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	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,398</b>	<b>10,438</b>	<b>52,21</b>	<b>333,84</b>	<b>0,148</b>	<b>2,306</b>	<b>317,75</b>	<b>1,062</b>
<b>14 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	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>120</b>	<b>68</b>	<b>0,3</b>
<b>14 день</b>										
112	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	6,9	0,18
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,543	0,04	5,81	9,31
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 фруктов	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
<b>Итого обед:</b>			<b>23,21</b>	<b>11,11</b>	<b>59,75</b>	<b>432,15</b>	<b>0,884</b>	<b>3,99</b>	<b>82,69</b>	<b>14,95</b>
<b>14 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,15</b>	<b>5,43</b>	<b>34,68</b>	<b>224,5</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>190,5</b>	<b>0,65</b>
<b>14 день</b>										
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,79	4,09	31,39	177,95	0,04	1,69	150,1	0,45
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
<b>Итого ужин :</b>			<b>7,27</b>	<b>7,33</b>	<b>55,61</b>	<b>319,25</b>	<b>0,766</b>	<b>4,69</b>	<b>183,59</b>	<b>3,008</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>53,828</b>	<b>34,708</b>	<b>218,35</b>	<b>1395,74</b>	<b>1,988</b>	<b>132,036</b>	<b>842,53</b>	<b>19,97</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>15 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,015</b>	<b>11,25</b>	<b>44,325</b>	<b>341,7</b>	<b>0,133</b>	<b>1,515</b>	<b>208,68</b>	<b>1,875</b>
<b>15 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>15 день</b>										
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	65,55	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	106,26	0,04	0,01	4,18	0,57
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
<b>Итого обед:</b>			<b>17</b>	<b>12,03</b>	<b>64,26</b>	<b>434,51</b>	<b>0,183</b>	<b>14,46</b>	<b>83,01</b>	<b>5,48</b>
<b>15 день</b>										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>23,52</b>	<b>178,8</b>	<b>0,086</b>	<b>2,34</b>	<b>221,8</b>	<b>0,6</b>
<b>15 день</b>										
412	Рагу с курицей	180	14,18	14,79	16,32	255,06	0,12	10,68	25,7	1,8
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>18,08</b>	<b>15,27</b>	<b>55,78</b>	<b>434,46</b>	<b>0,84</b>	<b>10,68</b>	<b>40,68</b>	<b>3,458</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>51,565</b>	<b>45,16</b>	<b>203,035</b>	<b>1453,97</b>	<b>1,257</b>	<b>31,995</b>	<b>564,67</b>	<b>13,513</b>



возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>16 день</b>										
233(2018г)	Каша пшенинная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,298</b>	<b>10,653</b>	<b>48,56</b>	<b>313,89</b>	<b>0,158</b>	<b>2,106</b>	<b>279,95</b>	<b>1,062</b>
<b>16 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	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>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>16 день</b>										
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	5,535	4,335	9,53	99,75	0,06	4,74	38,25	0,75
372 (2018 г)	Щицель из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
207(2018г)	Каша перловая	130	3,5	3,4	3,71	60,1	0,03	16,2	58,1	0,9
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	0,015	2,47	10,12	0,86
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>19,772</b>	<b>15,545</b>	<b>45,36</b>	<b>402,46</b>	<b>0,494</b>	<b>25,92</b>	<b>145,35</b>	<b>3,75</b>
<b>16 день</b>										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	1,95	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,05</b>	<b>7,45</b>	<b>41,4</b>	<b>268,5</b>	<b>0,11</b>	<b>1,95</b>	<b>190</b>	<b>0,75</b>
<b>16 день</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
65	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,68	2,12	4,2	38,4	0,032	5,24	7,6	0,28
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>16,49</b>	<b>17,17</b>	<b>29,31</b>	<b>340</b>	<b>0,802</b>	<b>6,59</b>	<b>147,29</b>	<b>5,028</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>57,36</b>	<b>50,968</b>	<b>179,78</b>	<b>1393,85</b>	<b>1,579</b>	<b>39,566</b>	<b>773,09</b>	<b>12,69</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>17 день</b>										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,74</b>	<b>10,205</b>	<b>53,935</b>	<b>338,35</b>	<b>0,1025</b>	<b>1,38</b>	<b>159,2</b>	<b>1,53</b>
<b>17 день</b>										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	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>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>17 день</b>										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0,007	6,2	13,9	0,46
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	230,25	0,135	11,25	23,25	2,52
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,0385	0	7	0,385
<b>Итого обед:</b>			<b>19,265</b>	<b>15,2</b>	<b>65,295</b>	<b>475,2</b>	<b>0,2295</b>	<b>21,23</b>	<b>67,25</b>	<b>4,39</b>
<b>17 день</b>										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,69</b>	<b>5,66</b>	<b>25,95</b>	<b>181,5</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>219,66</b>	<b>0,38</b>
<b>17 день</b>										
280(2018г)	Залпеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,7	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
<b>Итого ужин :</b>			<b>21,92</b>	<b>9,77</b>	<b>65,38</b>	<b>431,2</b>	<b>0,868</b>	<b>1,9</b>	<b>262,47</b>	<b>3,748</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,215</b>	<b>41,435</b>	<b>225,26</b>	<b>1496,75</b>	<b>1,356</b>	<b>40,77</b>	<b>732,58</b>	<b>13,348</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>18 день</b>										
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	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,638</b>	<b>11,598</b>	<b>46,39</b>	<b>315,24</b>	<b>0,166</b>	<b>2,381</b>	<b>308,59</b>	<b>1,257</b>
<b>18 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>18 день</b>										
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	66,15	0,04	5,64	43,2	0,45
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	50/30	10,3	10,9	4	156,04	0,042	1,5	20,8	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	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
<b>Итого обед:</b>			<b>19,12</b>	<b>22,484</b>	<b>45,64</b>	<b>506,86</b>	<b>0,231</b>	<b>9,79</b>	<b>97,7</b>	<b>5,24</b>
<b>18 день</b>										
585	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,12	36	0,6
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	1,95	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>10,11</b>	<b>5,07</b>	<b>40,92</b>	<b>249,9</b>	<b>0,134</b>	<b>2,07</b>	<b>216</b>	<b>0,75</b>
<b>18 день</b>										
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
461(2018г)	Чай каркаде	180	0	0,009	12,6	50,4	0,009	0,09	0,45	0,117
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>12,53</b>	<b>12,979</b>	<b>41,14</b>	<b>332,5</b>	<b>0,879</b>	<b>16,54</b>	<b>45,16</b>	<b>2,921</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,148</b>	<b>52,281</b>	<b>189,24</b>	<b>1469</b>	<b>1,425</b>	<b>33,781</b>	<b>677,95</b>	<b>12,268</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>19 день</b>										
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,19</b>	<b>10,54</b>	<b>39,2</b>	<b>288,3</b>	<b>0,115</b>	<b>1,32</b>	<b>240,7</b>	<b>1,22</b>
<b>19 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>
<b>19 день</b>										
112	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	6,9	0,18
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,543	0,04	5,81	9,31
415	Фрикадельки из кур	50	8,34	7,25	2,9	76,86	0,025	0,308	15,99	0,458
428	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
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
<b>Итого обед:</b>			<b>17,11</b>	<b>15,45</b>	<b>47,72</b>	<b>364,71</b>	<b>0,65</b>	<b>22,198</b>	<b>116,8</b>	<b>11,878</b>
<b>19 день</b>										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>20,88</b>	<b>158,4</b>	<b>0,076</b>	<b>1,05</b>	<b>185,8</b>	<b>0,57</b>
<b>19 день</b>										
323	Пудинг из творога запеченый	130	18,11	14,13	28,6	313,73	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>23,31</b>	<b>17,79</b>	<b>75,91</b>	<b>555,38</b>	<b>0,806</b>	<b>0,625</b>	<b>218,63</b>	<b>2,933</b>

<b>ИТОГО:</b>	<b>57,71</b>	<b>50,24</b>	<b>215,21</b>	<b>1510,79</b>	<b>1,707</b>	<b>40,193</b>	<b>773,93</b>	<b>17,501</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	---------------	---------------

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>20 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	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	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,453</b>	<b>8,628</b>	<b>42,565</b>	<b>313,44</b>	<b>0,115</b>	<b>1,211</b>	<b>221,23</b>	<b>2,077</b>
<b>20 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>20 день</b>										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	40	0,62	2,9	1,3	34	0,014	6,38	16,5	0,26
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
368 (2018г)	Кнели из кур с рисом	50	8,43	9,5	3,3	132,85	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
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
<b>Итого обед:</b>			<b>15,57</b>	<b>20,86</b>	<b>42,73</b>	<b>432,91</b>	<b>0,186</b>	<b>16,23</b>	<b>91,59</b>	<b>3,03</b>
<b>20 день</b>										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,05	1,95	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>8,45</b>	<b>7,95</b>	<b>35,7</b>	<b>247,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,95</b>	<b>193,7</b>	<b>0,59</b>
<b>20 день</b>										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
156(2018г)	Овощи отварные (смесь овощная)	30	1	0,8	3,4	25,5	0	0,6	7,7	0,2
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>10,86</b>	<b>6,81</b>	<b>54,79</b>	<b>326,17</b>	<b>0,77</b>	<b>1,5</b>	<b>78,04</b>	<b>3,378</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>45,083</b>	<b>44,398</b>	<b>190,935</b>	<b>1384,52</b>	<b>1,186</b>	<b>23,891</b>	<b>595,06</b>	<b>11,175</b>

**Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу для  
детей 1,5-3 лет**

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>	45,718	41,057	192,865	1373,31	1,243	25,396	688,56	12,8
<b>2 день</b>	61,04	61,93	230,695	1713,23	1,388	35,835	806,9	10,788
<b>3 день</b>	45,84	43,63	166,41	1241,58	1,1035	29,525	601,53	11,023
<b>4 день</b>	52,983	48,843	162,975	1294,06	1,676	141,651	696,66	9,943
<b>5 день</b>	39,49	43,8	185,19	1344,09	1,226	72,835	623,5	12,405
<b>6 день</b>	58,352	54,579	196,04	1554,71	1,65	15,65	731,4	12,365
<b>7 день</b>	58,608	51,325	182,12	1433,57	1,386	103,626	769,38	15,625
<b>8 день</b>	58,145	38,34	260,55	1616,81	1,33	23,125	828,66	9,768
<b>9 день</b>	61,788	52,523	208,725	1561,07	3,1335	43,281	652,16	15,04
<b>10 день</b>	43,065	47,79	208,335	1444,41	1,78	27,605	604,295	19,912
<b>11 день</b>	53,393	50,318	175,225	1417,02	1,313	23,757	754,11	14,14
<b>12 день</b>	70,639	55,52	221,266	1650,2	1,314	38,794	828,75	11,503
<b>13 день</b>	50,48	43,6	159,365	1231,8	1,2975	41,665	563,27	12,033
<b>14 день</b>	53,828	34,708	218,35	1395,74	1,988	132,036	842,53	19,97
<b>15 день</b>	51,565	45,16	203,035	1453,97	1,257	31,995	564,665	13,513
<b>16 день</b>	57,36	50,96	179,78	1393,85	1,57	39,56	773,09	12,69
<b>17 день</b>	56,215	41,435	225,26	1496,75	1,356	40,77	732,58	13,348
<b>18 день</b>	54,148	52,281	189,24	1469	1,425	33,781	677,95	12,268
<b>19 день</b>	57,71	50,24	215,21	1510,79	1,707	40,193	773,93	17,501
<b>20 день</b>	45,083	44,398	190,935	1384,52	1,186	23,891	595,06	11,175
<b>среднее</b>	<b>45,10</b>	<b>47,80</b>	<b>198,58</b>	<b>1449,00</b>	<b>1,52</b>	<b>48,25</b>	<b>705,45</b>	<b>13,39</b>
<b>Норма 100%</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>				

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

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	ужин	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,34	24,81	69	4,93	487,17	34,80	178,8	12,77	291	20,79	1400
2 день	334	23,86	70,50	5,04	434,75	31,05	264,00	18,86	609,98	43,57	1400
3 день	313,35	22,38	64,50	4,61	359,98	25,71	187,80	13,41	315,95	22,57	1400
4 день	313,89	22,42	86,00	6,14	396,55	28,33	190,87	13,63	306,75	21,91	1400
5 день	314,7	22,48	64,50	4,61	398,09	28,44	186,90	13,35	379,90	27,14	1400
6 день	330	23,57	69,00	4,93	417,43	29,82	258,50	18,46	479,78	34,27	1400
7 день	320,34	22,88	70,50	5,04	506,9	36,21	158,44	11,32	377,39	26,96	1400
8 день	317,1	22,65	64,50	4,61	439,01	31,36	289,40	20,67	506,80	36,20	1400
9 день	312,09	22,29	192,00	13,71	608,78	43,48	173,40	12,39	274,80	19,63	1400
10 день	328,2	23,44	64,50	4,61	397,05	28,36	328,40	23,46	326,26	23,30	1400
11 день	327,39	23,39	73,60	5,26	488,24	34,87	186,90	13,35	340,89	24,35	1400
12 день	316,5	22,61	70,50	5,04	506,05	36,15	246,90	17,64	510,25	36,45	1400
13 день	338,35	24,17	64,50	4,61	345,65	24,69	187,80	13,41	295,50	21,11	1400
14 день	333,84	23,85	86,00	6,14	432,15	30,87	224,50	16,04	319,25	22,80	1400
15 день	341,7	24,41	64,50	4,61	434,51	31,04	178,80	12,77	434,46	31,03	1400
16 день	313,89	22,42	69,00	4,93	402,46	28,75	268,50	19,18	340,00	24,29	1400
17 день	338,35	24,17	70,50	5,04	475,2	33,94	181,50	12,96	431,20	30,80	1400
18 день	315,24	22,52	64,50	4,61	506,86	36,20	249,90	17,85	332,50	23,75	1400
19 день	288,3	20,59	144,00	10,29	364,71	26,05	158,40	11,31	555,38	39,67	1400
20 день	313,44	22,39	64,50	4,61	432,91	30,92	247,50	17,68	326,17	23,30	1400
среднее	<b>322,90</b>	<b>23,06</b>	<b>79,33</b>	<b>5,67</b>	<b>441,72</b>	<b>31,55</b>	<b>217,36</b>	<b>15,53</b>	<b>387,71</b>	<b>27,69</b>	

Каллории за день:  $23,06+5,67+31,55+15,53+27,69=103,5\%$