

Согласовано:  
МАОУ" Бершетская средняя школа

*Саввина*



Е.Ф. Саввина

Утверждаю:



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, 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 России..

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>315,7</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	3,74	4,86	12,9	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>19,184</b>	<b>50,92</b>	<b>442,17</b>	<b>0,211</b>	<b>14,59</b>	<b>101,4</b>	<b>4,97</b>
<b>1 день</b>										
609	Кодитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
258(2018г)	Макароны 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
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>14,54</b>	<b>10,27</b>	<b>66,66</b>	<b>419,7</b>	<b>0,868</b>	<b>5,65</b>	<b>223,4</b>	<b>3,378</b>
			<b>44,668</b>	<b>40,222</b>	<b>183,05</b>	<b>1278,21</b>	<b>1,233</b>	<b>25,01</b>	<b>651</b>	<b>12,07</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>2 день</b>										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
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>9,37</b>	<b>11,96</b>	<b>53,98</b>	<b>341,5</b>	<b>0,17</b>	<b>2,4</b>	<b>238,2</b>	<b>1,305</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>16,76</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
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
319	Запеканка из творога	130	20,8	21,84	20,71	368,33	0,06	0,52	257	0,86
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
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>34,57</b>	<b>31,22</b>	<b>85,31</b>	<b>764,88</b>	<b>0,915</b>	<b>1,935</b>	<b>508,6</b>	<b>3,343</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>60,69</b>	<b>63,01</b>	<b>203,125</b>	<b>1611,63</b>	<b>1,418</b>	<b>36,09</b>	<b>827</b>	<b>11,19</b>

№ 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>										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,4	3,32	37,6	0	7	16,8	0,22
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>14,33</b>	<b>11,135</b>	<b>59,185</b>	<b>393,38</b>	<b>0,114</b>	<b>25,11</b>	<b>74,86</b>	<b>1,995</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
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,9
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
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>18,89</b>	<b>19,37</b>	<b>57,52</b>	<b>482,15</b>	<b>0,788</b>	<b>0,87</b>	<b>145</b>	<b>5,498</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>42,01</b>	<b>41,41</b>	<b>177,89</b>	<b>1253,38</b>	<b>1,0245</b>	<b>30,29</b>	<b>389,2</b>	<b>11</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
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,938</b>	<b>10,203</b>	<b>46,49</b>	<b>321,99</b>	<b>0,142</b>	<b>1,566</b>	<b>264</b>	<b>1,072</b>
<b>4 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,62</b>	<b>0,36</b>	<b>14,49</b>	<b>77,4</b>	<b>0,072</b>	<b>108</b>	<b>61,2</b>	<b>0,27</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
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
263(2018г)	Макаронник 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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>24,84</b>	<b>21,63</b>	<b>43,375</b>	<b>467,92</b>	<b>0,881</b>	<b>3,805</b>	<b>252,4</b>	<b>4,536</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,263</b>	<b>48,533</b>	<b>152,125</b>	<b>1263,86</b>	<b>1,652</b>	<b>130</b>	<b>672,3</b>	<b>9,223</b>

№ 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	91,28	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>150,6</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>										
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,28	9,6	0,24
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 ежики	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>17,615</b>	<b>18,64</b>	<b>51,115</b>	<b>443,69</b>	<b>0,163</b>	<b>25,03</b>	<b>111,4</b>	<b>3,935</b>
<b>5 день</b>										
608	Пряники заварные	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	180	4,54	10,44	16,2	202,78	0,132	4,9	5,62	0,95
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>13</b>	<b>15,83</b>	<b>54,31</b>	<b>439,58</b>	<b>0,914</b>	<b>5,95</b>	<b>203,9</b>	<b>2,868</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>38,85</b>	<b>44,43</b>	<b>162,83</b>	<b>1262,47</b>	<b>1,216</b>	<b>35,14</b>	<b>476,4</b>	<b>10,91</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	118,4	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>235,8</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	1,16	3,46	5,55	58,05	0,046	5,33	21,86	0,5
372 (2018 г)	Биточки из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,4	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>15,867</b>	<b>15,414</b>	<b>42,52</b>	<b>417,42</b>	<b>0,543</b>	<b>8,29</b>	<b>73,64</b>	<b>4,24</b>
<b>6 день</b>										
540(2021г)	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	0,09	1,3	41,8	0,76
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>32,29</b>	<b>26,93</b>	<b>84,31</b>	<b>706,08</b>	<b>0,956</b>	<b>3,875</b>	<b>439,5</b>	<b>3,753</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>58,667</b>	<b>55,184</b>	<b>186,17</b>	<b>1522,5</b>	<b>1,68</b>	<b>16,95</b>	<b>759,5</b>	<b>11,84</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>257,6</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	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,6	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
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>22,89</b>	<b>19,76</b>	<b>37,9</b>	<b>423,34</b>	<b>0,848</b>	<b>1,92</b>	<b>322,1</b>	<b>4,568</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>57,438</b>	<b>49,848</b>	<b>158,88</b>	<b>1321,08</b>	<b>1,361</b>	<b>38,38</b>	<b>717,5</b>	<b>14,12</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
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>8,76</b>	<b>11,43</b>	<b>47,55</b>	<b>309</b>	<b>0,127</b>	<b>2,07</b>	<b>217</b>	<b>0,69</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>										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	2,6	18,8	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>17,155</b>	<b>14,26</b>	<b>66,95</b>	<b>466,61</b>	<b>0,222</b>	<b>15,2</b>	<b>139,7</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	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>29,79</b>	<b>15,13</b>	<b>105,11</b>	<b>670,5</b>	<b>0,968</b>	<b>3,95</b>	<b>451,8</b>	<b>3,898</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,455</b>	<b>40,97</b>	<b>234,76</b>	<b>1510,61</b>	<b>1,332</b>	<b>24,22</b>	<b>819</b>	<b>9,638</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>229,6</b>	<b>1,482</b>
<b>9 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>37,8</b>	<b>172,8</b>	<b>0,072</b>	<b>18</b>	<b>14,4</b>	<b>1,08</b>
<b>9 день</b>										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,4	3,32	37,6	0	7	16,8	0,22
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>24,28</b>	<b>23,44</b>	<b>70,2</b>	<b>591,18</b>	<b>1,995</b>	<b>21,09</b>	<b>88,22</b>	<b>8,24</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	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>23,6</b>	<b>14,43</b>	<b>43,03</b>	<b>397,2</b>	<b>0,94</b>	<b>4,12</b>	<b>273,3</b>	<b>3,328</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>60,588</b>	<b>48,343</b>	<b>197,375</b>	<b>1473,27</b>	<b>3,1055</b>	<b>44,57</b>	<b>605,5</b>	<b>14,13</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	91,28	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>210,8</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>										
113	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,18
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,54	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>13,87</b>	<b>15,67</b>	<b>49,22</b>	<b>393,75</b>	<b>0,708</b>	<b>10,79</b>	<b>82,66</b>	<b>11,96</b>
<b>10 день</b>										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	9	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
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	40	0,6	2,2	3,3	35,6	0,008	2,2	13,2	0,52
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>13,94</b>	<b>15,27</b>	<b>86,73</b>	<b>541,46</b>	<b>0,828</b>	<b>2,2</b>	<b>80,46</b>	<b>4,007</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>37,485</b>	<b>42,16</b>	<b>197,315</b>	<b>1327,91</b>	<b>1,693</b>	<b>18,05</b>	<b>384,4</b>	<b>19,38</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>11 день</b>										
233(2018г)	Каша пшенная 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>277,9</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	150	2,7	3,39	9,4	77,4	0,069	9,46	34,25	0,88
282(2011г)	Шницель рубленый	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>17,89</b>	<b>16,365</b>	<b>56,59</b>	<b>488,24</b>	<b>0,257</b>	<b>11,78</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	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,6	2,4
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>22,82</b>	<b>21,12</b>	<b>44,89</b>	<b>463,19</b>	<b>0,87</b>	<b>3,05</b>	<b>376,3</b>	<b>4,368</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,898</b>	<b>48,208</b>	<b>164,31</b>	<b>1352,42</b>	<b>1,291</b>	<b>19,6</b>	<b>765,2</b>	<b>13,1</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	118,4	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>237,9</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>										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,4	3,32	37,6	0	7	16,8	0,22
136	Свекольник	150	1,805	3,41	7,4	66,3	0,042	5,53	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>20,16</b>	<b>23,2</b>	<b>56,68</b>	<b>516,05</b>	<b>0,132</b>	<b>20,21</b>	<b>84,65</b>	<b>3,255</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
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
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>39,189</b>	<b>19,17</b>	<b>80,01</b>	<b>647,35</b>	<b>0,941</b>	<b>3,815</b>	<b>488,9</b>	<b>3,653</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>69,619</b>	<b>55,48</b>	<b>197,47</b>	<b>1550,4</b>	<b>1,314</b>	<b>41,35</b>	<b>835,5</b>	<b>11,39</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>										
113	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,18
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>15,9</b>	<b>11,895</b>	<b>40,88</b>	<b>335,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,13</b>	<b>81,72</b>	<b>2,505</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
329(2021г)	Бигус с мясом	180	16,2	11,9	4,68	191,7	0,072	13,9	75,6	3
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 уплотненный полдник :</b>			<b>20,08</b>	<b>15,989</b>	<b>44,38</b>	<b>404,1</b>	<b>0,807</b>	<b>13,99</b>	<b>97,53</b>	<b>5,185</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>44,47</b>	<b>38,239</b>	<b>154,345</b>	<b>1142,15</b>	<b>1,2245</b>	<b>40,5</b>	<b>349</b>	<b>11,32</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>317,8</b>	<b>1,062</b>
<b>14 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,62</b>	<b>0,36</b>	<b>14,49</b>	<b>77,4</b>	<b>0,072</b>	<b>108</b>	<b>61,2</b>	<b>0,27</b>
<b>14 день</b>										
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,28	9,6	0,24
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 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>23,41</b>	<b>15,12</b>	<b>62,64</b>	<b>480,75</b>	<b>0,885</b>	<b>2,27</b>	<b>85,39</b>	<b>15,01</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
237(2018г)	Рис с овощами	180	4,54	4,908	37,66	213,54	0,048	2,028	180,1	0,54
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>16,33</b>	<b>10,818</b>	<b>85,7</b>	<b>507,64</b>	<b>0,878</b>	<b>3,078</b>	<b>384,7</b>	<b>2,758</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>53,758</b>	<b>36,736</b>	<b>215,04</b>	<b>1399,63</b>	<b>1,983</b>	<b>115,7</b>	<b>849</b>	<b>19,1</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	91,28	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>208,7</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	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,55	0,1	8,9	21,42	1,5
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>20,31</b>	<b>18,52</b>	<b>49,04</b>	<b>445,05</b>	<b>0,896</b>	<b>10,85</b>	<b>221,3</b>	<b>3,638</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>47,075</b>	<b>41,95</b>	<b>172,775</b>	<b>1285,76</b>	<b>1,227</b>	<b>29,83</b>	<b>523,5</b>	<b>13,09</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 пшениная 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>280</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>										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,852	0,814	1,128	14,35	0,017	0,42	4,08	0,13
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)	Щницель из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
428	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
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>20,624</b>	<b>14,249</b>	<b>44,758</b>	<b>390,31</b>	<b>0,515</b>	<b>26,74</b>	<b>146,1</b>	<b>3,87</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	0,06	1,95	180	0,15
268(2018г)	Омлет. натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
62	Салат картофельный	40	0,76	2,16	5,36	44	0,032	4,88	5,6	0,32
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>25,35</b>	<b>24,57</b>	<b>63,32</b>	<b>578,1</b>	<b>0,922</b>	<b>7,28</b>	<b>328,2</b>	<b>5,038</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>58,022</b>	<b>49,622</b>	<b>171,788</b>	<b>1351,3</b>	<b>1,61</b>	<b>39,13</b>	<b>764,8</b>	<b>12,07</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	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
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
280(2018г)	Запеканка 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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>27,56</b>	<b>14,59</b>	<b>81,76</b>	<b>563,5</b>	<b>0,948</b>	<b>2,95</b>	<b>444,5</b>	<b>3,398</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>55,165</b>	<b>40,595</b>	<b>215,69</b>	<b>1447,55</b>	<b>1,346</b>	<b>40,56</b>	<b>695</b>	<b>12,62</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	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	118,4	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>308,6</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	0,06	1,95	180	0,15
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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>22,64</b>	<b>18,04</b>	<b>69,46</b>	<b>532</b>	<b>1,014</b>	<b>18,52</b>	<b>260,7</b>	<b>3,554</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,148</b>	<b>52,272</b>	<b>176,64</b>	<b>1418,6</b>	<b>1,426</b>	<b>33,69</b>	<b>677,5</b>	<b>12,15</b>

№ 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
201	Рагу из овощей	110	2,2	5,88	9,35	99	0,066	8,4	37,4	0,77
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>15,24</b>	<b>17,37</b>	<b>52,78</b>	<b>394,41</b>	<b>0,676</b>	<b>11,9</b>	<b>87,1</b>	<b>11,55</b>
<b>19 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	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>27,9</b>	<b>23,5</b>	<b>70,69</b>	<b>604,68</b>	<b>0,864</b>	<b>1,675</b>	<b>404</b>	<b>3,413</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,58</b>	<b>52,16</b>	<b>194,17</b>	<b>1431,39</b>	<b>1,715</b>	<b>29,89</b>	<b>743,8</b>	<b>17,08</b>

№ 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	91,28	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>221,2</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>										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,4	3,32	37,6	0	7	16,8	0,22
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>15,59</b>	<b>20,36</b>	<b>44,75</b>	<b>436,51</b>	<b>0,172</b>	<b>16,85</b>	<b>91,89</b>	<b>2,99</b>
<b>20 день</b>										
562	Пирожок печёный с капустой	60	4,1	5,4	22,45	154,6	0,04	4,4	21,1	0,6
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,28	9,6	0,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>14,4</b>	<b>15,45</b>	<b>77,48</b>	<b>508,07</b>	<b>0,82</b>	<b>6,58</b>	<b>101</b>	<b>4,018</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>40,193</b>	<b>44,588</b>	<b>179,945</b>	<b>1322,52</b>	<b>1,122</b>	<b>27,64</b>	<b>424,7</b>	<b>11,19</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>	44,668	40,217	183,055	1278,21	1,233	25,006	650,97	12,07
<b>2 день</b>	60,69	63,01	203,125	1611,63	1,418	36,09	827,04	11,193
<b>3 день</b>	42,01	41,41	177,87	1253,38	1,0245	30,285	389,22	11,003
<b>4 день</b>	52,263	48,533	152,125	1263,86	1,652	130,011	672,27	9,223
<b>5 день</b>	38,85	44,43	162,83	1262,47	1,222	35,135	623,5	12,405
<b>6 день</b>	58,172	54,489	187,67	1520,5	1,65	15,65	729,81	11,665
<b>7 день</b>	57,438	49,848	158,88	1321,08	1,361	38,376	717,5	14,115
<b>8 день</b>	56,455	40,97	234,76	1510,61	1,332	24,215	818,96	9,638
<b>9 день</b>	60,588	48,343	197,355	1473,27	3,1055	44,571	605,45	14,13
<b>10 день</b>	37,485	42,16	197,315	1327,91	1,696	18,045	384,395	19,382
<b>11 день</b>	52,903	48,208	164,335	1352,42	1,291	19,597	765,2	13,1
<b>12 день</b>	69,619	55,48	197,466	1550,4	1,314	41,354	835,45	11,393
<b>13 день</b>	44,47	38,239	154,345	1142,15	1,2245	40,495	348,95	11,32
<b>14 день</b>	53,758	36,736	215,04	1399,63	1,989	115,654	849,04	19,1
<b>15 день</b>	47,075	41,95	172,775	1285,76	1,227	29,825	523,485	13,093
<b>16 день</b>	58,022	49,622	171,788	1351,3	1,61	39,126	764,76	12,07
<b>17 день</b>	55,165	40,595	215,69	1447,55	1,346	40,56	694,99	12,625
<b>18 день</b>	54,148	52,272	176,64	1418,6	1,426	33,691	677,5	12,151
<b>19 день</b>	54,58	52,16	194,17	1431,39	1,715	29,893	743,83	17,081
<b>20 день</b>	40,193	44,588	179,925	1318,52	1,128	27,641	424,655	11,185
<b>среднее</b>	<b>38,50</b>	<b>44,57</b>	<b>184,86</b>	<b>1306,60</b>	<b>1,50</b>	<b>40,76</b>	<b>652,35</b>	<b>12,90</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

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	Уплатненн ый полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,34	27,57	69	5,48	442,17	35,09	419,7	33,31	1260
2 день	341,5	27,10	70,50	5,60	434,75	34,50	764,88	60,70	1260
3 день	313,35	24,87	64,50	5,12	393,38	31,22	482,15	38,27	1260
4 день	321,99	25,55	77,40	6,14	396,55	31,47	467,92	37,14	1260
5 день	314,7	24,98	64,50	5,12	443,69	35,21	439,58	34,89	1260
6 день	330	26,19	69,00	5,48	417,42	33,13	704,08	55,88	1260
7 день	320,34	25,42	70,50	5,60	506,9	40,23	423,34	33,60	1260
8 день	309	24,52	64,50	5,12	466,61	37,03	670,50	53,21	1260
9 день	312,09	24,77	172,80	13,71	591,18	46,92	581,33	46,14	1260
10 день	328,2	26,05	64,50	5,12	393,75	31,25	541,46	42,97	1260
11 день	327,39	25,98	73,60	5,84	488,24	38,75	463,19	36,76	1260
12 день	316,5	25,12	70,50	5,60	516,05	40,96	647,35	51,38	1260
13 день	338,35	26,85	64,50	5,12	335,2	26,60	404,10	32,07	1260
14 день	301,33	23,92	77,40	6,14	480,75	38,15	507,64	40,29	1260
15 день	341,7	27,12	64,50	5,12	434,51	34,48	445,05	35,32	1260
16 день	313,89	24,91	69,00	5,48	390,31	30,98	578,10	45,88	1260
17 день	338,35	26,85	70,50	5,60	475,2	37,71	563,50	44,72	1260
18 день	315,24	25,02	64,50	5,12	506,86	40,23	532,00	42,22	1260
19 день	288,3	22,88	144,00	11,43	394,41	31,30	604,68	47,99	1260
20 день	313,44	24,88	64,50	5,12	432,51	34,33	508,07	40,32	1260
среднее	321,65	25,53	77,51	6,15	447,02	35,48	467,20	37,08	

Каллории за день:  $25,53+6,15+34,93+37,08=103,7\%$