

С 10.03.2025

Согласовано:

МАДОУ "Лобановский детский сад
"Солнечный город"



В.С.Бронникова

Утверждаю:



И.В.Старкова

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

1. "Сборником технологических нормативов, рецептов 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, рецептов 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..

№ 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	25,05	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	2,05	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:		12,49	10,63	50,32	347,3	0,139	1,766	315,7	1,622
1 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
1 день										
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	1,18	3,74	10,06	57,9	0,037	11,1	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	4,2	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
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:		17,84	19,4	62,8	522	0,255	14,55	108,4	5,75
1 день										
609	Колдтерское 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	80	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
Итого уплотненный полдник :			14,54	10,27	66,66	420,2	0,868	5,65	223,4	3,378
			45,62	40,45	194,93	1358,5	1,277	24,97	658	12,85

возраст 1-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
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
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
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:			9,29	9,06	54,07	335,2	0,148	1,855	222,7	1,385
2 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
2 день										
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	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,6	0,1	8,9	21,42	1,5
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:			17,77	19,55	64,82	507,1	0,298	19,51	77,12	4,555
2 день										
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	368,3	0,06	0,52	257	0,86
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
Итого уплотненный полдник :			34,57	31,22	85,31	764,9	0,915	1,935	508,6	3,343
ИТОГО:			62,23	60,43	218,9	1677,7	1,427	38,3	832,4	12,58

Возраст 1-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	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
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:		8,04	10,76	46,04	313,4	0,1075	1,305	158,9	1,41
3 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
3 день										
16(2018г)	Салат из соевых отруцов с луком	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
136	Свеклольник	150	1,8	3,41	7,4	66,3	0,043	5,54	27,04	0,925
351	Биточки рыбные	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
516	Кисель ягодно-плодовый	150	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0,75	0,075
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:		15,99	11,3	76,75	473,1	0,146	6,18	62,07	2,47
3 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
268(2012г)	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	1,24	4,56	3,9	61,6	0,032	4,08	7,2	0,14
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		18,29	28,33	42,75	499,6	0,828	5,44	151,2	5,388
	Итого:		43,07	50,54	180,69	1350,6	1,0965	15,93	382,7	11,37

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	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:										
4 день										
118	Плоды свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрак:										
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	1,78	3,9	15,15	80,9	0,057	4,63	13,7	0,565
372 (2018 г)	Щицеель из кур	50	7,66	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
377(2018г)	Пюре картофельное	130	2,73	5,2	7,93	88,4	0,104	3,25	32,85	0,75
528	Компот из яблос 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:										
4 день										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	113,9	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
299	Макаронник с мясом	130	7,1	5	34,3	240,6	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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			47,16	41,51	207,81	1382,1	1,684	131,6	737,6	8,973

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,37	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
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	1,17	58,5	0,4
Итого завтрак:			7,4	9,81	47,57	335,4	0,142	2,055	155,9	1,625
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	1,08	1,5	19,2	0,012	0,42	4,08	0,13
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,55	1,67	11,2	69,7	0,049	3,63	8,1	0,525
273(2011г)	Мясные ежики	50	8,8	8,68	2,18	122,4	0,031	1,27	5,64	1,24
428	Капуста тушеная	130	4,8	4,68	5,07	85,9	0,047	22,1	79,3	1,3
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:			19,97	16,59	61,64	485	0,212	27,79	131,1	5,405
5 день										
608	Праники заварные	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
53	Салат из сыскты с соленым оурцом	40	0,48	4,16	2,6	49,6	0,004	3,3	12,8	0,44
208	Картофель, запеч. в смет.соусе	180	4,54	10,44	16,2	202,8	0,132	4,9	5,62	0,95
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	0,072	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			9,76	16,51	71,43	500,8	0,885	71,2	46,96	4,508
ИТОГО:			37,88	43,06	195,79	1385,7	1,254	104	344,5	13,64

№ 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	118,4	0,795
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
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	236,6	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	1,16	3,46	5,55	59,1	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	4,22	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:		17,487	15,73	58,2	490,8	0,574	11,04	94,59	5,55
6 день										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	9	0,49
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
301	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,1	0,04	0	42,59	0,719
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		17,51	16,73	82,26	551,2	0,88	1,95	245,7	2,927
	ИТОГО:		45,487	42,03	209,86	1451,6	1,624	17,85	587,4	12,51

Возраст 1-3 лет												
№ 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	2,048	2,088	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:			10,958	9,178	48,25	320,3	0,13	1,406	257,6	1,752		
7 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		
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		
151	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45		
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		
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1		
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33		
Итого обед:			23,29	20,03	63,825	528,4	0,24	19,49	128,2	4,76		
7 день												
578(2021г)	Кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,5	0,024	0	4,8	0,32		
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15		
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4		
156(2018г)	Овощи отварные (смесь овощная)	30	1,02	0,81	3,48	25,5	0	0,66	7,7	0,24		
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568		
Итого уплотненный полдник :			23,05	24,88	41,48	482,2	0,874	3,07	322	4,678		
ИТОГО:			57,898	54,688	168,255	1401,4	1,31	38,96	731,7	14,49		

Возраст 1-3 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
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,03	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
	Итого завтрак:		8,76	11,43	47,55	309	0,121	2,07	217	0,69
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										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	1,08	1,5	19,2	0,012	0,42	4,08	0,13
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	97	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:		18,93	9,94	79,21	485,1	0,261	14,85	131,9	3,55
8 день										
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	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
	Итого уплотненный полдник:		29,79	15,13	103,91	666,7	0,95	3,05	452,3	3,898
	ИТОГО:		58,23	36,65	245,82	1525,3	1,347	22,97	811,7	10,24

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	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	9,59	46,35	312,1	0,0985	1,361	229,6	1,482
9 день										
118	Плоды свежие	1шт	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
	Итого 2 завтрак:		2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
9 день										
16(2018г)	Салат из соевых отруцов 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
403	Печень говяжья по строгоновски	100	16,36	12,54	3,91	193,6	0,26	7,72	20,9	6,09
419	Рис отварной	110	2,69	4,44	24,78	144,2	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
	Итого обед:		23,72	23,44	67,36	577,6	1,995	14,53	73,3	8,07
9 день										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	4,32	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
	Итого уплотненный полдник :		20,51	10,68	63,13	432	0,88	3,07	94,18	3,268
	ИТОГО:		56,94	44,61	214,64	1494,5	3,0455	36,96	411,4	13,9

возраст 1-3 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	4,7	19,4	135,8	0,075	0,885	91,28	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)	Пловидло 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	7,67	54,24	319,8	0,115	1,585	195,5	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										
62	Салат картофельный	30	0,48	1,6	4	35	0,02	3,7	4,2	0,24
159	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,53	100	0,06	4,74	38,25	0,75
347(2018г)	Котлета "Школьная"	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
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:										
			19,32	16,98	64,09	490,5	0,218	33,34	179,1	4,54
10 день										
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
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	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
Итого уплотненный полдник :										
			31,79	26,23	85,81	704,08	0,926	2,575	409,8	3,573
ИТОГО:										
			60,41	51,03	219,29	1578,88	1,274	40,5	795	11,73

Возраст 1-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
233(2018г)	Каша пшениная 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	277,9	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	9,4	78	0,069	9,46	34,25	0,88
282(2011г)	Шницель рубленый	50	7,77	5,8	7,85	115	0,05	0,071	21,87	0,75
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	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	16,37	56,59	489,5	0,257	11,78	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
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,1	0,05	0,45	118,6	2,4
156(2018г)	Овощи отварные (смесь овощная)	30	1,02	0,81	3,48	25,5	0	0,66	7,7	0,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник:		23,26	21,43	47,41	478,1	0,86	3,45	360	4,588
	ИТОГО:		53,34	48,54	166,83	1368,6	1,281	20	748,9	13,32

Возраст 1-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
12 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	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	221,9	1,195
12 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
12 день										
113	Овощи натуральные соленные	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	5,53	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
492(2018г)	Компот из яблок и ягод замороженных	150	0,07	0,07	8,2	40,5	0	7,7	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		19,45	20,75	50,37	472,6	0,117	15,58	65,4	2,885
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	4,05	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	0,072	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			40,89	20,08	77,91	654,45	0,956	1,935	489,7	3,273
ИТОГО:			70,25	53,76	186,99	1522,15	1,298	34,3	801,1	10,65

№ 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	161,55	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:										
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
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:										
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
329(2018г)	Бигус с мясом	180	19,35	19,44	4,5	270	0,07	13,9	77,4	3,5
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 уплотненный полдник:										
ИТОГО:										
			50,69	51,43	179,37	1385,15	1,3115	43,02	348,7	13,87

Возраст 1-3 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	27,44	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
Итого завтрак:			12,04	10,27	50,14	341,94	0,132	1,766	301,8	1,072
14 день										
118	Плоды свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрака:			1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
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	130	13,95	3,15	25,16	185,1	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:			25,4	15,68	62,49	494	0,38	7,05	105,5	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
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
Итого уплотненный полдник :			16,33	10,818	85,7	507,64	0,878	3,078	384,7	2,758
ИТОГО:			55,39	37,128	212,82	1420,98	1,462	119,9	853,1	10,21

№ 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	91,28	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
	Итого завтрак:		9,02	11,25	44,33	314,6	0,133	4,515	208,7	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 свежеты 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	67	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	490,3	0,223	14,68	96,01	6,86
15 день										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
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	0,072	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		21,18	19,27	50,48	460,95	0,906	11,24	257,3	3,668
	ИТОГО:		49,19	42,87	186,08	1330,35	1,277	30,44	572,5	14,5

возраст 1-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшениная 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	280	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	4,3	9,53	99,8	0,06	4,74	38,25	0,75
372 (2018 г)	Щициель из кур	50	7,7	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
207(2018г)	Каша перловая	130	2,8	4,1	19,6	126,5	0,02	0	15,7	0,6
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:			19,07	16,21	69,4	501,2	0,469	9,72	101	3,49
16 день										
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
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник:			26,03	26,67	64,2	603,1	0,91	7,14	349	5,718
ИТОГО:			57,15	53,7	197,31	1487,2	1,552	21,97	740,5	12,37

возраст 1-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
17 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	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
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	0,0965	1,375	159,7	1,6
17 день										
118	Флоды 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	1,6	1,65	11,2	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	230,4	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	0,0385	0	7	0,385
	Итого обед:		20,69	15,33	78,02	533,3	0,2625	22,37	83,22	5,54
17 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	13,75	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
282(2018г)	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,06	0,08	64,3	0,57
490	Молоко стуженное	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
	Итого уплотненный полдник :		21,56	12,99	94,16	573,5	0,878	1,43	354,1	2,548
	ИТОГО:		50,87	36,41	242,98	1501,3	1,303	40,18	621	12,99

возраст 1-3 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	118,4	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	27,4	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:										
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:										
18 день										
57	Салат из свежкл 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 ежки 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	4,224	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,075	8	33	0,008	12,37	5,6	0,22
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
18 день										
585	Булочка молочная	60	5,79	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
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			54,228	52,277	176,34	1417,05	1,425	45,61	680,6	12,07

№ 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	110	0,057	0,69	123,3	0,27
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	1,17	111,6	0,72
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:										
19 день										
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:										
19 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,86	1,09	1,5	19,1	0,02	0,57	5,45	0,18
139	Рассольник ленинградский	150	1,62	5,4	10,29	85	0,54	0,03	8,01	9,3
415	Фрикадельки из кур	50	8,34	7,25	2,9	78	0,025	0,308	15,99	0,458
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
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:										
19 день										
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 запеченный	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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			57,7	54,47	220	1560,4	1,751	41,11	810,6	19,07

возраст 1-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	1,17	58,5	0,4
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	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:										
20 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
20 день										
16(2018г)	Салат из соевых отруцов 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:										
20 день										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
516	Кисель яблочно-плодовый	180	1,26	0	23,1	109,8	0	0	0,9	0,09
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	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
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			42,113	45,218	218,775	1491,57	1,179	20,75	431,6	11,06

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

	завтрак	20 % от суточной нормы	Завтрак	5 % от суточной нормы	обед	35 % от суточной нормы	Уп- лотнен- ный полдник	30 % от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,34	24,81	69	4,93	522	37,29	420,2	30,01	1400
2 день	335,2	23,94	70,50	5,04	507,1	36,22	764,90	54,64	1400
3 день	313,35	22,38	64,50	4,61	473,1	33,79	499,60	35,69	1400
4 день	322	23,00	77,40	5,53	480,9	34,35	501,80	35,84	1400
5 день	335,4	23,96	64,50	4,61	485	34,64	500,80	35,77	1400
6 день	340,6	24,33	69,00	4,93	490,8	35,06	551,20	39,37	1400
7 день	320,3	22,88	70,50	5,04	528,4	37,74	482,20	34,44	1400
8 день	309	22,07	64,50	4,61	485,1	34,65	666,70	47,62	1400
9 день	312,1	22,29	172,80	12,34	577,6	41,26	432,00	30,86	1400
10 день	319,8	22,84	64,50	4,61	490,5	35,04	704,08	50,29	1400
11 день	327,4	23,39	73,60	5,26	489,5	34,96	478,10	34,15	1400
12 день	324,6	23,19	70,50	5,04	472,6	33,76	654,45	46,75	1400
13 день	323,95	23,14	64,50	4,61	510,7	36,48	486,00	34,71	1400
14 день	341,94	24,42	77,40	5,53	494	35,29	507,64	36,26	1400
15 день	341,7	24,41	64,50	4,61	490,3	35,02	460,95	32,93	1400
16 день	313,89	22,42	69,00	4,93	501,2	35,80	603,10	43,08	1400
17 день	324	23,14	70,50	5,04	533,3	38,09	573,50	40,96	1400
18 день	315,2	22,51	64,50	4,61	505,35	36,10	532,00	38,00	1400
19 день	333,8	23,84	144,00	10,29	477,9	34,14	604,70	43,19	1400
20 день	334,1	23,86	64,50	4,61	495,3	35,38	597,67	42,69	1400
среднее	326,78	23,34	77,51	5,54	500,53	35,75	551,08	39,36	

Калории 20 дней:

завтрак норма 20% в среднем 23,34%
 2 завтрак норма 5% в среднем 5,54%
 обед норма 35% в среднем - 35,75%
 Уплотненный полдник 30% в среднем 39,36%