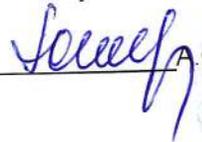


2020

Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"
корпус №1 (п.Гамово ул.50 лет Октября ,34а)


А.Ф. Бекетова



Утверждаю:



Ю.Ю. Иосипчук

Ю.Ю. Иосипчук

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

1. Меню составлено по : "Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова , издание 7-е , переработанное и дополненное(Пермь, 2013).
2. СанПиН 2.4.1.304913 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания дошкольных образовательных организаций".
3. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно - профилактических учреждений" (Пермь, 2018г.) (ООО "Уральский региональный центр питания ", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
1 день			Завтрак										
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	140	крупа	21	5,1	6,6	20,2	160	0,117	0,14	1,07	109,8	0,9
			молоко	82									
			масло сливочное	3									
			соль	1									
			сахар	2									
508	Какао с молоком	180	какао-порошок	2,5	2,91	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72
			молоко	90									
			сахар	15									
97	Бутерброд с сыром	30	сыр	8	3,7	2,75	11,3	85,1	0,026	0,037	0,06	11,4	0,33
			батон нарезной	22									
Итого завтрак:					11,71	12,32	54	374,7	0,179	0,321	2,3	232,8	1,95
1 день			2 Завтрак										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	0,2	11,2	2,24
1 день			Обед										
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	овощи свежие	45	1,05	3	4,8	50,025	0,03	0,027	11,1	20,4	0,48
			картофель	18									
			масло растительное	2,25									
			соль	1									
488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	мясо говядина	49	12,1	12	8,8	187	0,055	0,132	1,1	25,3	1,76
			хлеб	9,4									
			масло сливочное	2,3									
			соль	1									
			лук	23									
			соус молочный	30									
300	Макарон отварные с овощами	100	Макарон. изделия	24,5	2	5,2	8	116	0,04	0,02	1,15	7	0,6
			овощи свежие	20									
			зел. горошек	5									
			масло сливочное	6									
			соль	1									
527	Компот из смеси сухофруктов	180	сухофрукты	27,45	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35
			сахар	13,5									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,04	0,0105	0	7	0,4
Итого обед:					18,8	21,23	63,4	542,375	0,177	0,2085	13,84	89,3	4,6
1 день			Полдник										
609	Печенье сахарное	15	печенье	15	1,125	1,47	11,2	62,6	0,012	0,075	0	4,35	0,315
535	Кефир	180	Кефир	180	5,4	4,5	8,1	90	0,072	0,3	1,26	216	0,18
Итого полдник :					6,525	5,97	19,3	152,6	0,084	0,375	1,26	220,35	0,495
1 день			Ужин										
			морковь	85									
			яблоки	60,7									

191	Пудинг из моркови и яблок	150	крупа	7	4,8	6	22,5	160,2	0,09	0,16	3,87	84,6	2,26
			молоко	30									
			масло сливочное	3									
			сахар	3									
			яйцо	7,5									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
516	Кисель ягодно-плодовый	180	кисель концентрат	21	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,072
			сахар	8									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин :					12,36	9,6	81,95	455,4	1,008	0,314	4,17	195,2	4,352
ИТОГО:					50,195	49,28	234,81	1599,075	1,464	1,2401	21,77	748,9	13,637

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 2

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	2 день		Завтрак										
319	Запеканка из творога	100	творог	93	16	16,8	15,9	283	0,046	0,34	0,04	198	0,7
			крупы, бобовые	6									
			вода или молоко	24									
			яйцо	3,3									
			сахар	5									
			ванилин	0,01									
			сметана	3,5									
			сухари	3,5									
			масло сливочное	4									
соль	1												
516	Соус (кисель)	50	кисель концентрат	6	0,35	0	7,25	30,5	0	0	0	0,25	0,025
			сахар	2									
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2	2,9	2,45	14,3	71,1	0,036	0,15	1,17	113,4	0,09
			молоко	90									
			сахар	8									
100	Бутерброд с маслом	35	масло сливочное	5	1,53	4,7	10,4	89,8	0,022	0,011	0	4,4	0,25
			батон нарезной	30									
Итого завтрак:					20,78	23,95	47,85	474,4	0,104	0,501	1,21	316,05	1,065
	2 день		2 Завтрак										
118	Фрукты свежие	150	яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:					0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
	2 день		Обед										
112	Овощи натуральные	40	огурцы свеж	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4	9,2	0,24
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	макаронные изделия	5,625	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	0,027	3,63	8,1	0,525
			картофель	22,5									
			овощи свежие	10,125									
			масло растительное	0,75									
			соль	1									
417	Щицель из кур	60	цыплята 1 категории потр	45	9,43	6,43	5,57	113	0,06	0,09	0,514	22,28	0,7
			хлеб пшеничный	11									
			молоко	15									

			соль	1										
428	Капуста тушеная	150	овощи свежие	167,5	5,55	5,84	13,98	121,58	0,066	0,075	68,25	91,7	1,5	
			масло сливочное	4,16										
			мука пшеничная	1,5										
			соль	1										
526	Компот из свежих яблок	180	яблоки свежие	36	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	0,018	3,87	19,8	0,99	
			сахар	13,5										
			лимон.к-та	0,2										
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,04	0,0105	0	7	0,4	
Итого обед:					20,025	14,42	69,815	474,53	0,245	0,2365	80,264	158,08	4,355	
2 день			Полдник											
583	Булочка домашняя	50	Мука	34	3,75	6,5	30,2	195	0,05	0,025	0	7,5	0,42	
			сахар	6										
			масло сливочное	5										
			яйцо	1										
			дрожжи прессов.	0,8										
534	Молоко кипяченое	180	молоко	180	5,4	4,5	8,64	95,4	0,072	0,27	2,34	216	0,18	
Итого полдник :					9,15	11	38,84	290,4	0,122	0,295	2,34	223,5	0,6	
2 день			Ужин											
207	Руллет или запеканка картофельная с овощами	150	картофель	135	4	9	18	162	0,14	0,08	7,6	35	1,1	
			овощи свежие	45										
			масло растительное	7,5										
			сметана	4										
			сухари	4										
30	Салат из свежих помидоров	50	масло растительное	5	0,5	5,1	1,75	55	0,02	0,02	8,25	6,5	0,4	
			помидор свежий	45,5					0,072	0,032	0	14	1,56	
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56	
505	Чай сахаром с лимоном	180	чай-заварка	22	0,09	0	13,7	54,9	0	0	1,26	4,5	0,36	
			лимон	6										
			сахар	13										
Итого ужин :					7,23	14,58	46,85	341,5	0,232	0,132	17,11	60	3,42	
ИТОГО:					57,785	64,55	218,055	1651,23	0,748	1,1945	115,9	781,6	12,74	

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 3

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Ca	Fe
3 день			Завтрак										
270	Каша молочная пшеничная жидкая	140	крупы	28	5,2	5,24	25,6	170,1	0,1	0,13	0,93	95,34	1,34
			молоко	70									
			масло сливочное	3									
			соль	1									
			сахар	2									
97	Бутерброд с сыром	30	сыр	8	3,7	2,75	11,3	85,1	0,026	0,037	0,06	11,4	0,33
			батон нарезной	22									
506	Чай с молоком	180	Чай заварка	45	1,35	1,2	14,3	72,9	0,04	0,144	1,17	114,3	0,36
			молоко	45									

			сахар	13														
Итого завтрак:					10,25	9,19	51,2	328,1	0,166	0,311	2,16	221,04	2,03					
	3 день		2 Завтрак															
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24					
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24					
	3 день		Обед															
35	Салат из свежих овощей	40	помидоры	13,6	0,44	2,88	1,36	33,2	0,016	0,016	5,04	12,4	0,28					
			огурцы свежие	11,33														
			салат пекинский	11,33														
			лук репчатый	5,8														
			масло растительное	2,8														
148	Суп из овощей с зел.горошком	150	картофель	22,5	2,205	2,64	9,225	69,3	0,066	0,0435	9,42	29,85	0,87					
			зел.горошек	7,5														
			овощи свежие	37,5														
			масло сливочное	2,25														
			соль	1														
488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01					
374	Жаркое по-домашнему	180	говядина б/к	100	21,24	19	14,31	310,5	0,13	0,189	6,21	28,8	2,79					
			картофель	104														
			овощи свежие	20														
			масло сливочное	4,5														
			соль	1														
538	Напиток из шиповника	180	шиповник	18	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35					
			сахар	13,5														
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,04	0,0105	0	7	0,4					
Итого обед:					27,715	25,82	62,915	590,65	0,264	0,323	83,71	93,25	5,7					
	3 день		Полдник															
607	Вафли	15	вафли с фруктов.начинкой	15	0,42	0,5	11,6	52,5	0,045	0,007	0	2,4	0,225					
536	Йогурт	180	Йогурт	180	9	5,8	15,36	156,6	0,054	0,27	1,08	214,2	0,18					
Итого полдник :					9,42	6,3	26,96	209,1	0,099	0,277	1,08	216,6	0,405					
	3 день		Ужин															
355	Тефтели рыбные с соусом	70/30	рыба	45	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,11	0,7	29	0,7					
			хлеб пшеничный	9,3														
			лук	9,3														
			яйцо	4														
			мука пшеничная	5,6														
			соус белый	30														
420	Рис припущенный	100	рис	34	2,36	4,03	21,6	132,1	0,018	0,014	0	3,2	0,34					
			соль	1														
			масло сливочное	4														
502	Чай с сахаром	180	Чай заварка	45	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36					
			сахар	12														
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56					
Итого ужин :					13,79	9,81	58,1	376,7	0,16	0,156	0,7	50,7	2,96					
ИТОГО:					61,975	51,28	215,335	1578,55	0,705	1,0886	90,85	592,8	13,335					

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
4 день													
Завтрак													
171	Суп молочный с вермишелью	180	молоко	126	5,13	4,73	17,1	131,4	0,068	0,176	0,83	147,96	0,32
			вермишель	14									
			масло сливочное	2									
			сахар	1									
			соль	1									
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2	2,9	2,45	14,3	71,1	0,036	0,15	1,17	113,4	0,09
			молоко	90									
			сахар	8									
100	Бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	1,53	4,7	10,4	89,8	0,022	0,011	0	4,4	0,25
			батон нарезной	20									
Итого завтрак:					9,56	11,88	41,8	292,3	0,126	0,337	2	265,76	0,66
4 день													
2 Завтрак													
118	Фрукты свежие	200	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого 2 завтрак:					1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
4 день													
Обед													
112	Овощи натуральные	40	помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	0,016	10	5,6	0,096
151	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	картофель	40	0,96	2,08	7,1	50,6	0,04	0,032	4,6	8,6	0,48
			овощи свежие	16									
			масло растительное	1,5									
			мясо для супа	25									
			клецки	20									
			соль	1									
415	Фрикадельки из кур	60/5	грудка кур.	76	9,5	8,5	5	132	0,03	0,11	0,5	26,6	0,8
			хлеб пшеничный	11									
			яйцо	6									
			молоко	15									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
203	Овощи в молочном соусе	150	картофель	22	3	10,13	12	150,7	0,075	0,105	12,9	62,25	0,825
			овощи свежие	83									
			зел.горошек	19									
			масло сливочное	4,5									
			соль	1									
			соус молочный	56									
530	Компот из черной смородины	180	черная смородина	27	0,27	0,09	15,48	63,9	0,009	0,009	21,6	9,9	0,36
			сахар	13,5									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,04	0,0105	0	7	0,4
Итого обед:					16,87	21,16	58,4	489,05	0,218	0,2825	49,6	119,95	2,961
4 день													
Полдник													
				мука	32								
				сахар	1,6								

559	Ватрушка с повидлом	60	масло сливочное	1,3	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	11	0,7
			яйцо	4									
			дрожжи	1									
			повидло	30									
535	Кефир (снежок)	180	Кефир (снежок)	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
Итого полдник :					8,92	6,2	48,1	284	0,112	0,336	1,36	227	0,88
4 день			Ужин										
323	Пудинг из творога запеченый	130	творог	97,5	18,07	14,17	28,6	313,3	0,078	0,325	0,26	158,6	1,17
			яйцо	10,4									
			сахар	6,5									
			крупы, бобовые	10,5									
			масло сливочное	2,6									
изюм	13												
449	Соус молочный сладкий	50	молоко	37,5	1,3	4	7,9	62,25	0,02	0,056	0,365	45,05	0,075
			сахар	5									
			мука	2									
			масло сливочное	2									
516	Кисель ягодно-плодовый	180	кисель концентрат	21	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,072
			сахар	9									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
Итого ужин :					23,27	18,65	76	554,95	0,17	0,413	0,625	218,55	2,877
ИТОГО:					60,42	58,29	240,5	1706,3	0,706	1,4285	173,6	899,3	7,978

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 5

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
5 день			Завтрак										
274	Каша рисовая жидкая	140	крупы, бобовые	21	3,9	6,03	22,7	160,6	0,045	0,127	1,07	100,4	0,308
			молоко	82									
			масло сливочное	3									
			сахар	2									
			соль	1									
97	Бутерброд с сыром	30	сыр	8	3,7	2,75	11,3	85,1	0,026	0,037	0,06	11,4	0,33
			батон нарезной	22									
506	Чай с молоком	180	Чай заварка	45	1,35	1,2	14,3	72,9	0,04	0,144	1,17	114,3	0,36
			молоко	45									
			сахар	13									
Итого завтрак:					8,95	9,98	48,3	318,6	0,111	0,308	2,3	226,1	0,998
5 день			2 Завтрак										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,5	74	0,016	0,0214	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,5	74	0,016	0,0214	3,2	11,2	2,24
5 день			Обед										
36	Салат из свежих огурцов	40	масло растительное	4	0,3	4,04	0,8	40,8	0,012	0,012	2	7,2	0,2
			огурец свежий	36									
			картофель	26,25									

136	Свекольник	150	овоши свежие	53,25	1,31	2,67	7,2	58,2	0,039	0,0375	5,55	22,65	0,915
			масло сливочное	2,25									
			соль	1									
488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
346	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	минтай	71	14	8	18,9	195,8	0,14	0,19	7,3	36,7	1,334
			картофель	97,5									
			масло сливочное	5									
			соль	2									
			соус белый	66									
			сухари	2,5									
526	Компот из свежих яблок	180	яблоки свежие	36	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	0,018	3,87	19,8	0,99
			сахар	13,5									
			лимон.к-та	0,2									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,04	0,0105	0	7	0,4
Итого обед:					19,26	15,92	65,19	471,55	0,252	0,278	18,76	97,75	3,849
5 день		Полдник											
609	Сушка горчичная	15	Сушка горчичная	15	1,125	1,47	11,2	62,6	0,012	0,0075	0	4,35	0,315
535	Кефир	180	Кефир	180	5,4	4,5	8,1	90	0,072	0,3	1,26	216	0,18
Итого полдник :					6,525	5,97	19,3	152,6	0,084	0,3075	1,26	220,35	0,495
5 день		Ужин											
224	Запеканка капустная	150	капуста	156	5,9	9,6	21,8	183	0,0675	0,0975	31,6	85,5	1,28
			масло сливочное	9									
			яйцо	9									
			крупы, бобовые	15									
			сметана	5									
			сухари	5									
соль	1												
445	Соус молочный	30	мука	1,5	0,79	1,9	2,4	30	0,01	0,0336	0,147	27,06	0,04
			молоко	22									
			масло сливочное	2									
504	Чай сахаром с лимоном	180	чай-заварка	45	0,09	0	13,7	54,9	0	0	2,52	12,8	0,36
			лимон	6									
			сахар	13									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
Итого ужин :					9,42	11,98	51,3	337,5	0,1495	0,1631	34,267	139,36	3,24
ИТОГО:					44,955	44,01	200,59	1354,25	0,613	1,078	59,79	694,8	10,822

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 6

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Ca	Fe
6 день			Завтрак										
268	Каша манная молочная жидкая	140	крупы, бобовые	21	4,34	5,23	21,6	150,8	0,055	0,117	0,97	93	0,308
			молоко	79									
			сахар	3									
			соль	1									
			масло сливочное	3									

514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2	2,9	2,45	14,3	71,1	0,036	0,15	1,17	113,4	0,09
			молоко	90									
			сахар	8									
100	Бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	1,53	4,7	10,5	89,8	0,022	0,011	0	4,4	0,25
			батон нарезной	20									
Итого завтрак:					8,77	12,38	46,4	311,7	0,113	0,278	2,14	210,8	0,648
6 день		2 Завтрак											
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
6 день		Обед											
121	Икра кабачковая	30	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,63	0,015	2,1	12,3	0,21
149	Суп гороховый	150	картофель	46,5	2,13	2,55	9,075	64,8	0,117	0,036	5,22	11,4	0,555
			овощи свежие	18,75									
			масло сливочное	3,75									
			горох	12									
			соль	1									
375	Плов из отварной говядины	150	мясо говядина	48,75	11,34	11,16	29,46	264	0,042	0,108	0,24	13,8	1,68
			морковь	15									
			лук	6									
			крупа рис	40,5									
			масло сливочное	6									
			соль	1									
531	Компот из изюма	180	изюм	28,8	0,27	0	18,09	72,9	0	0	0,72	9	0,54
			сахар	13,5									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,0385	0,0105	0	7	0,385
Итого обед:					17,01	16,66	76,235	519,65	0,8275	0,1695	8,28	53,5	3,37
6 день		Полдник											
534	Молоко кипяченое	180	молоко	180	5,4	4,5	8,64	95,4	0,072	0,27	2,34	216	0,18
608	Пряники заварные	15	пряники	15	0,885	0,7	11,25	55	0,012	0,003	0	1,65	0,12
Итого полдник :					6,285	5,2	19,89	150,4	0,084	0,273	2,34	217,65	0,3
6 день		Ужин											
220	Котлеты морковные	150	морковь	141	9,45	7	20,7	163	0,08	0,13	0	76	1,4
			масло сливочное	8									
			молоко	23									
			соль	1									
			крупы, бобовые	10									
			яйцо	8									
			мука	7									
			сметана	5									
449	Соус молочный сладкий	30	молоко	22,5	0,78	1,9	4,7	39,3	0,0099	0,033	0,22	9	0,045
			сахар	1									
			мука	1,2									
			масло сливочное	1,2									
502	Чай с сахаром	180	Чай заварка	45	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36
			сахар	12									

547(2018г)	Манник	60	яйцо	10,5	3,34	3,15	18,6	115,8	0,03	0,011	0,09	33,4	0,42
			сахар	7,5									
			масло сливочное	1,8									
536	Йогурт	180	Йогурт	180	9	5,8	15,36	156,6	0,054	0,27	1,08	214,2	0,18
Итого полдник :					12,34	8,95	33,96	272,4	0,084	0,281	1,17	247,6	0,6
7 день			Ужин										
307	Омлет натуральный	150	яйцо	95	12,9	20,1	3,5	244,6	0,09	0,51	0,46	122,3	2,3
			молоко	60									
			соль	2									
			масло сливочное	10									
181	Кукуруза отварная	30	масло сливочное	1	2,67	1,68	18,5	99,87	0,05	0,019	0	7,93	0,9
			Кукуруза консервированная	30									
516	Кисель ягодно-плодовый	180	кисель концентрат	21	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,072
			сахар	8									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
Итого ужин :					19,47	22,26	61,5	523,87	0,212	0,561	0,46	145,13	4,832
ИТОГО:					69,33	66,725	251,81	1892,47	0,732	1,5865	52,67	779	11,822

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 8

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
8 день			Завтрак										
266	Каша Дружба	140	крупы, бобовые	18	3,7	8,2	17,6	158,3	0,05	0,09	0,92	88,6	0,39
			молоко	71									
			сахар	3									
			соль	1									
			масло сливочное	3									
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2	2,9	2,45	14,3	71,1	0,036	0,15	1,17	113,4	0,09
			молоко	90									
			сахар	8									
100	Бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	1,53	4,7	10,3	89,8	0,022	0,011	0	4,4	0,25
			батон нарезной	20									
Итого завтрак:					8,13	15,35	42,2	319,2	0,108	0,251	2,09	206,4	0,73
8 день			2 Завтрак										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
8 день			Обед										
51	Салат из свеклы отварной	30	свекла	28,5	0,45	1,65	2,52	26,7	0,006	0,012	1,71	9,9	0,39
			масло растительное	3									
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	овощи свежие	45	1,05	3	4,8	50,025	0,03	0,027	11,1	20,4	0,48
			картофель	18									
			масло растительное	3									
			соль	1									
488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
339(2018г)	Котлета "Пермская"	70	говядина б/к	50	9,95	5,9	6,69	120	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
			хлеб белый	10,5									
			сухари	3,5									
			масло растительное	1,4									

118	Плоды свежие	150	яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:					0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
9 день		Обед											
44	Салат зеленый с огурцами и помидорами	40	салат пекинский	12	0,4	2,44	1	27,6	0,012	0,012	4,44	9,2	0,24
			огурцы свежие	14,4									
			помидоры свежие	11,6									
			масло растительное	2,4									
139	Рассольник ленинградский	150	картофель	45	1,275	3,15	9,75	72,75	0,054	0,033	4,59	9,3	0,555
			крупы, бобовые	3									
			овощи свежие	18									
			масло растительное	3									
			соль	2									
488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
377	Голубцы ленивые	180	говядина (котлетная часть)	81	15,3	14,94	7,2	225	0,072	0,126	22,32	61,2	2,7
			крупы, бобовые	9									
			лук	13,5									
			капуста свежая	126									
			масло сливочное	5,4									
516	Кисель ягодно-плодовый	180	кисель концентрат	20,9	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,072
			сахар	8									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,0385	0,0105	0	7	0,385
Итого обед:					21,435	21,56	61,55	525,5	0,1795	0,1915	31,39	92	3,962
9 день		Полдник											
578	Булочка "Веснушка"	60	мука	43	5	4	34,2	189	0,06	0,04	0	10	0,6
			дрожжи прессованные	1,3									
			сахар	3									
			яйцо	1,3									
			изюм	2,1									
			масло сливочное	3									
535	Кефир	180	Кефир	180	5,4	4,5	8,1	90	0,072	0,3	1,26	216	0,18
Итого полдник :					10,4	8,5	42,3	279	0,132	0,34	1,26	226	0,78
9 день		Ужин											
319	Запеканка из творога	120	творог	111	19,2	20,16	19,1	339,6	0,055	0,4	0,048	237,6	0,84
			крупы, бобовые	7									
			вода или молоко	28									
			яйцо	3,3									
			сахар	5									
			ванилин	0,01									
			сметана	3,5									
			сухари	3,5									
			масло сливочное	3									
			соль	1									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
539	Напиток клюквенный	180	клюква	18	0,09	0	18,63	74,7	0	0	1,08	2,7	0,18
			сахар	18									

609	Сушка горчичная	15	Сушка горчичная	15	1,125	1,47	11,2	62,6	0,012	0,0075	0	4,35	0,315
534	Молоко кипяченое	180	молоко	180	5,4	4,5	8,64	95,4	0,072	0,27	2,34	216	0,18
Итого полдник :					6,525	5,97	19,84	158	0,084	0,2775	2,34	220,35	0,495
	10 день		Ужин										
203	Овощи в молочном соусе	200	картофель	29	4	13,5	16	200,9	0,1	0,14	17,2	83	1,1
			овощи свежие	110									
			зел.горошек	25									
			масло сливочное	6									
			соус молочный	74									
502	Чай с сахаром	180	Чай заварка	45	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36
			сахар	12									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
Итого ужин :					6,73	13,98	42,9	324,5	0,172	0,172	17,2	101,5	3,02
ИТОГО:					47,99	48,91	187,8	1313,57	0,724	1,0106	42,8	671,2	10,795

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 1

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	11 день		Завтрак										
274	Каша рисовая жидкая	140	крупы, бобовые	21	3,9	6,03	22,7	160,6	0,045	0,127	1,07	100,4	0,308
			молоко	82									
			масло сливочное	3									
			сахар	2									
			соль	1									
508	Какао с молоком	180	какао-порошок	2,5	2,91	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72
			молоко	90									
			сахар	16									
97	Бутерброд с сыром	30	сыр	8	3,7	2,75	11,3	85,1	0,026	0,037	0,06	11,4	0,33
			батон нарезной	22									
Итого завтрак:					10,51	11,75	56,5	375,3	0,107	0,308	2,3	223,4	1,358
	11 день		2 Завтрак										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
	11 день		Обед										
154(2018)	Овощи консервированные отварные	30	зел горошек	28,6	0,85	1,085	1,51	19,14	0,022	0,022	0,57	5,45	0,182
			масло сливочное	1,4									
160	Суп крестьянский с крупой	150	крупы, бобовые	6	1,275	3,075	8,775	67,5	0,033	0,024	6	15,75	0,435
			картофель	15									
			овощи свежие	30									
			масло растительное	2,25									
			соль	1									
488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
373	Гуляш из говядины	50/50	мясо говядина	93	17,2	18,4	3,5	247,5	0,058	0,133	1,1	14,2	2,7
			лук	11,7									
			масло сливочное	4,2									

			соль	1										
			Мука пшеничная	3,1										
			томат пюре	9,2										
243	Каша гречневая рассыпчатая	100	греча	46	5,7	5,23	24,8	168,7	0,014	0,075	0	9,5	3,03	
			соль	1										
			масло сливочное	4,5										
527	Компот из смеси сухофруктов	180	сухофрукты	27,45	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	
			сахар	13,5							0	7	0,385	
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,0385	0,0105				
Итого обед:					28,675	28,82	80,385	692,19	0,1775	0,2835	8,16	81,5	8,092	
11 день														
Полдник														
609	Печенье сах.	15	Печенье сах.	15	1,125	1,47	11,2	62,6	0,012	0,0075	0	4,35	0,315	
536	Йогурт	180	Йогурт	180	9	5,8	15,36	156,6	0,054	0,27	1,08	214,2	0,18	
Итого полдник:					10,125	7,27	26,56	219,2	0,066	0,2775	1,08	218,55	0,495	
11 день														
Ужин														
320	Запеканка морковная с творогом	150	морковь	94	13,1	15,6	27,3	290	0,11	0,26	2,4	146	1,4	
			творог	56										
			крупа	15										
			молоко	23										
			масло сливочное	7,5										
			сухари	4										
			сметана	4										
			сахар	5										
яйцо	6													
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	3	3	16,8	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06	
516	Кисель ягодно-плодовый	180	кисель концентрат	21	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,072	
			сахар	8										
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56	
Итого ужин:					20	19,08	83,6	567,8	0,2	0,406	2,7	253	3,092	
ИТОГО:					70,11	67,08	263,205	1928,49	0,567	1,2966	17,44	787,7	15,277	

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 2

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
12 день													
171	Суп молочный с вермишелью	180	Завтрак		5,13	4,73	17,1	131,4	0,068	0,176	0,83	147,96	0,32
			молоко	126									
			вермишель	14									
			масло сливочное	2									
			сахар	1									
514	Кофейный напиток с молоком	180	соль	1									
			кофейный напиток	2									
			молоко	90									
			сахар	8									
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	батон нарезной	10	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3
			джем	15									

118	Флоды свежие	200	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого 2 завтрак:					1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
14 день			Обед										
181	Кукуруза отварная	30	масло сливочное	1	2,67	1,68	18,5	99,87	0,05	0,019	0	7,93	0,9
			Кукуруза консервированная	29									
151	Суп картофельный с клецками	200	картофель	40	0,96	2,08	7,1	50,6	0,04	0,032	4,6	8,6	0,48
			овощи свежие	16									
			масло растительное	1,5									
			клецки	20									
			соль	1									
413	Суфле из кур	60	грудка кур.	53	9,4	11,4	2,3	149,2	0,026	0,14	0,43	24	0,85
			яйцо	11,1									
			соус для запекания 20г/молоко	13,2									
			мука	2,7									
			масло сливочное	4									
			соль	1									
428	Калуста тушеная	100	овощи свежие	125	3,7	3,6	3,9	63	0,03	0,04	17	61	1
			масло сливочное	4,5									
			мука пшеничная	1,2									
			сахар	0,66									
			соль	1									
526	Компот из свежих яблок	180	яблоки свежие	36	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	0,018	3,87	19,8	0,99
			сахар	13,5									
			лимон.к-та	0,2									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,04	0,0105	0	7	0,4
Итого обед:					19,88	19,22	69,89	531,32	0,204	0,2595	25,9	128,33	4,62
14 день			Полдник										
582	Булочка ванильная	60	мука	40	4,3	4,1	29,06	170	0,05	0,03	0	7,7	0,43
			масло сливочное	4,3									
			сахар	4,3									
			дрожжи прессованные	0,77									
			ванилин	0,04									
			яйцо	3,6									
534	Молоко кипяченое	180	молоко	180	5,4	4,5	8,64	95,4	0,072	0,27	2,34	216	0,18
Итого полдник :					9,7	8,6	37,7	265,4	0,122	0,3	2,34	223,7	0,61
14 день			Ужин										
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	картофель	108	3,8	8,7	13,5	169	0,11	0,1	4,1	4,7	0,8
			масло сливочное	5									
			соль	1									
			соус сметанный/сметана	63/31									
			сыр	2,5									
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	помидоры	28,8	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	0,018	8,46	10,2	0,42
			огурцы свеж	21									
			лук репчатый	7,2									
			масло растительное	3									

516	Кисель ягодно-плодовый	180	кисель концентрат	21	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,072
			сахар	8									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
Итого ужин :					8,24	12,24	55,16	386,8	0,206	0,15	12,56	29,8	2,852
ИТОГО:					58,15	58,66	259,65	1809,92	0,73	1,1805	162,9	695,1	10,572

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 5

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
15 день			Завтрак										
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	140	крупа	21	5,1	6,6	20,2	160	0,117	0,14	1,07	109,8	0,9
			молоко	82									
			масло сливочное	2									
			соль	1									
			сахар	2									
97	Бутерброд с сыром	30	сыр	8	3,7	2,75	11,3	85,1	0,026	0,037	0,06	11,4	0,33
			батон нарезной	22									
506	Чай с молоком	180	Чай заварка	45	1,35	1,2	14,3	72,9	0,04	0,144	1,17	114,3	0,36
			молоко	45									
			сахар	12									
Итого завтрак:					10,15	10,55	45,8	318	0,183	0,321	2,3	235,5	1,59
15 день			2 Завтрак										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
15 день			Обед										
1	Салат из свежей капусты	40	овощи свежие	50	1,06	4,04	3,73	54,4	0,016	0,02	10,26	22,4	0,33
			сахар	1,2									
			масло растительное	4									
136	Сварогення	160	картофель	26,25	1,31	2,67	7,2	58,2	0,039	0,0075	5,55	22,65	0,915
			овощи свежие	53,25									
			масло сливочное	2,25									
			соль	1									
488	Сметана	5	сметана	5	0,13	0,75	0,2	8,1	0,002	0,005	0,02	4,4	0,01
349	Рыба тушеная в томате с овощами	120	минтай	75	11,4	6,2	5,4	122,5	0,072	0,06	4	30	0,7
			масло растительное	5									
			соль	1									
			овощи свежие	44									
434	Пюре картофельное	100	картофель	84	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7
			молоко	15									
			соль	1									
			масло сливочное	4,5									
530	Компот из черной смородины	180	черная смородина	27	0,27	0,09	15,48	63,9	0,009	0,009	21,6	9,9	0,36
			сахар	13,5									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,04	0,0105	0	7	0,4
Итого обед:					18,97	18,43	60,21	481,35	0,268	0,212	44,83	122,35	3,415

15 день		Полдник											
609	Сушка горчичная	15	Сушка горчичная	15	1,125	1,47	11,2	62,6	0,012	0,0075	0	4,35	0,315
536	Йогурт	180	Йогурт	180	9	5,8	15,36	156,6	0,054	0,27	1,08	214,2	0,18
Итого полдник :					10,125	7,27	26,56	219,2	0,066	0,2775	1,08	218,55	0,495
15 день		Ужин											
203	Овощи в молочном соусе	200	картофель	29	4	13,5	16	200,9	0,1	0,14	17,2	83	1,1
			овощи свежие	110									
			зел.горошек	25									
			масло сливочное	6									
			соус молочный	74									
502	Чай с сахаром	180	Чай заварка	45	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36
			сахар	12									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
Итого ужин :					6,73	13,98	42,9	324,5	0,172	0,172	17,2	101,5	3,02
ИТОГО:					46,775	50,39	191,63	1417,05	0,705	1,0041	68,61	689,1	10,76

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 6

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
16 день		Завтрак											
268	Каша манная молочная жидкая	140	крупы, бобовые	21	4,34	5,23	21,6	150,8	0,055	0,117	0,97	93	0,308
			молоко	79									
			сахар	3									
			соль	1									
			масло сливочное	3									
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2	2,9	2,45	14,3	71,1	0,036	0,15	1,17	113,4	0,09
			молоко	90									
			сахар	8									
413	Бутерброд с маслом	95	масло сливочное	5	1,53	4,7	10,3	89,8	0,022	0,011	0	4,4	0,25
			батон нарезанный	20									
Итого завтрак:					8,77	12,38	46,2	311,7	0,113	0,278	2,14	210,8	0,648
16 день		2 Завтрак											
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
16 день		Обед											
121	Икра кабачковая	30	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,63	0,015	2,1	12,3	0,21
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	овощи свежие	45	1,05	3	4,8	50,025	0,03	0,027	11,1	20,4	0,48
			картофель	18									
			масло растительное	2,25									
			соль	1									
488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
411	Плов из отварной птицы	150	курица	94	16,47	11,35	27,1	256,4	0,02	0,06	0,93	23,6	0,93
			овощи свежие	15,7									
			крупы	35									
			масло растительное	7									

			соль	1									
531	Компот из кураги	180	курага	18	0,27	0	18,1	72,9	0	0	0,72	9	0,54
			сахар	12									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35									
Итого обед:					21,56	18,05	69,81	505,375	0,723	0,1225	14,89	76,7	2,57
16 день			Полдник										
535	Кефир (снежок)	180	Кефир (снежок)	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
609	Печенье сах.	15	Печенье сах.	15	1,125	1,47	11,2	62,6	0,012	0,0075	0	4,35	0,315
Итого полдник :					6,345	5,97	18,4	152,6	0,084	0,3135	1,26	220,35	0,495
16 день			Ужин										
329	Сырники с морковью	130	яйцо	5	18,4	13,9	23,2	275,6	0,095	0,3	3,3	133,5	1,04
			творог	91									
			крупа	3,2									
			сахар	4									
			морковь	30									
			соль	1									
			масло сливочное	6									
449	Соус молочный сладкий	50	молоко	37,5	1,3	3,2	7,9	62,25	0,02	0,056	0,365	45,05	0,075
			сахар	5									
			мука	2									
			масло сливочное	2									
516	Кисель ягодно-плодовый	180	кисель концентрат	21	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,072
			сахар	8									
115	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
Итого ужин :					23,6	17,58	70,6	517,25	0,187	0,388	3,665	193,45	2,747
ИТОГО:					61,075	54,14	221,17	1560,925	1,123	1,1236	25,16	712,5	8,7

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 7

Приложение 1

ингредиенты	количество	блюда	продукты	вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
Завтрак													
273	Каша пшеничная жидкая	140	крупы, бобовые	28	5,46	6,622	25,06	198,52	0,133	0,125	1,022	101,22	0,84
			молоко	79									
			сахар	2,8									
			соль	1									
			масло сливочное	3,5									
97	Бутерброд с сыром	30	сыр	8	3,7	2,75	11,3	85,1	0,026	0,037	0,06	11,4	0,33
			батон нарезной	22									
508	Какао с молоком	180	какао-порошок	2,5	2,91	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72
			молоко	90									
			сахар	16									
Итого завтрак:					12,07	12,342	58,86	413,22	0,195	0,306	2,252	224,22	1,89
17 день			2 Завтрак										
112	Фрукты свежие	200	банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого 2 завтрак:					3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
18 день													
Завтрак													
171	Суп молочный с вермишелью	180	молоко	126	5,13	4,73	17,1	131,4	0,068	0,176	0,83	147,96	0,32
			вермишель	14									
			масло сливочное	1,8									
			сахар	1									
			соль	1									
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2	2,9	2,45	14,3	71,1	0,036	0,15	1,17	113,4	0,09
			молоко	90									
			сахар	8									
100	Бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	1,53	4,7	10,3	89,8	0,022	0,011	0	4,4	0,25
			батон нарезной	20									
Итого завтрак:					9,56	11,88	41,7	292,3	0,126	0,337	2	265,76	0,66
18 день													
2 Завтрак													
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
18 день													
Обед													
51	Салат из свеклы отварной	30	свекла	28,5	0,45	1,65	2,52	26,7	0,006	0,012	1,71	9,9	0,39
			масло растительное	3									
160	Суп крестьянский с крупой	150	крупы, бобовые	6	1,275	3,075	8,775	67,5	0,033	0,024	6	15,75	0,435
			картофель	15									
			овощи свежие	30									
			масло растительное	2,25									
			соль	1									
Итого обед:					1,725	4,725	11,295	74,2	0,039	0,036	7,71	16,14	0,825
18 день													
Ужин													
263	Пюре картофельное с мясом	210	картофель	100	14,05	5,2	22,56	125,2	0,272	0,14	10,54	35,52	5,496
			масло растительное	2,4									
			соль	4									
			масло сливочное	3,2									
			мясо	7									
445	Соус молочный	30	мука	2,5	0,78	1,92	2,34	29,76	0,01	0,036	0,147	27,06	0,042
			молоко	22,5									
			масло сливочное	2									
527	Компот из смеси сухофруктов	180	сухофрукты	22,5	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35
			сахар	13,5									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	62,25	0,0385	0,0105	0	7	0,385
Итого ужин:					26,835	10,4	70,315	508,51	0,3715	0,2415	18,987	124,83	8,108
18 день													
Полдник													
533	Пюре из картофеля	15	картофель	15	0,335	0,7	11,25	55	0,012	0,003	0	1,05	0,12
534	Молоко кипяченое	180	молоко	180	5,4	4,5	8,64	95,4	0,072	0,27	2,34	216	0,18

386	Котлета из говядины	70	хлеб пшеничный	13,3	12,5	12,3	10	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96
			молоко/вода	16									
			масло сливочное	4,9									
			соль	1									
423	Пюре из гороха	100	горох	48	9,5	2,9	18,9	210	0,2	0,06	0	54,7	3,22
			масло сливочное	3,4									
339	Каша гречневая вязкая молочная	100	гречка	27	8,27	0,08	18,43	63,9	0,008	0,009	21,6	8,9	0,36
			сахар	10,5									
114	Хлеб пшеничный	35	хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,3	82,25	0,04	0,0105	0	7	0,4
Итого завтрак:					27,25	22,5	74,43	678	0,181	0,2495	33,93	129,4	6,755
19 день			Полдник										
593	Булочка школьная	50	мука	57	6,45	2,35	43,65	220,5	0,095	0,035	0	14	0,82
			сахар	3,5									
			масло сливочное	1,75									
			масло растительное	0,3									
			дрожжи	1									
536	Йогурт	180	Йогурт	180	9	5,8	15,36	156,6	0,054	0,27	1,08	214,2	0,18
Итого полдник:					15,45	8,15	59,01	377,1	0,149	0,305	1,08	228,2	1
19 день			Ужин										
322	Запеканка рисовая с творогом	130	крупы, бобовые	24	7,45	7,28	32,6	226,2	0,04	0,98	0,09	45,9	0,7
			творог	20									
			яйцо	5,4									
			сахар	7,4									
			ванилин	0,01									
			сметана	1,5									
			сухари	2,5									
			масло сливочное	2,5									
			соль	1									
			дрожжи	1									
504	Чай сахаром с лимоном	180	лимон	6	0,09	0	13,7	55	0	0	2,52	12,8	0,36
			сахар	45									
			соль	1									
Итого ужин:					10,51	7,76	68,95	381,3	0,112	1,012	2,61	72,95	2,645
Итого день:					47,75	49,56	240,88	1824,8	0,87	1,9175	54,92	850,1	15,29

возраст 1,5-3 лет летне-осенний период года

страница 10

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
254	Каша гречневая вязкая молочная	140	Завтрак	140	6,65	9	22,82	198,1	0,13	0,15	0,952	95,06	2,4
			молоко	70									
			масло сливочное	3,9									
			соль	1									

			сахар	3,9									
514	Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2	2,9	2,45	14,3	71,1	0,036	0,15	1,17	113,4	0,09
			молоко	90									
			сахар	8									
100	Бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	1,53	4,7	10,9	89,8	0,022	0,011	0	4,4	0,25
			батон нарезной	20									
						18,14		156	0,134	0,011	2,122	210,96	0,74
537	Сок апельсиновый	180	Сок фруктовый	180	0,9	0,16	18,18	74	0,015	0,016	3,2	11,2	2,24
						0,16		74	0,015	0,016	3,2	11,2	2,24
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	помидоры	13,2	0,36	2,04	1,44	25,6	0,016	0,016	5,64	6,8	0,28
			огурцы свеж	14									
			лук репчатый	4,8									
			масло растительное	2									
133	Борщ с капустой и картофелем	150	овощи свежие	54	1,875	3	6,45	5,7	0,03	0,025	6,18	20,7	0,72
			картофель	12									
			масло растительное	2,25									
			соль	1									
488	Сметана	5	сметана	5	0,13	0,75	0,2	8,1	0,002	0,005	0,02	4,4	0,01
343	Рыба запеченная в омлете	120	минтай	120	19	9,6	3,84	176,4	0,1	0,17	0,6	48	1,2
			мука	9									
			масло растительное	8									
			молоко	12									
			соль	1									
			яйцо	31									
				1,8									
				22,5				138	0,13	0,015	5,1	20	1,15
				1									
				6									
				3,5									
526	Компот из свежих яблок	140	сахар	13,5	0,45	0,18	14,78	86,4	0,018	0,018	3,87	10,8	0,99
			лимон к-та	0,2									
114	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	0,1	0,25	17,3	61,25	0,04	0,01	0	7	1,4
					22,48	22,48	10,77	622,45	0,11	0,349	21,41	146,7	4,65
507	Вафли	15	вафли с фруктами начинкой	15	0,2	0,5	11,6	52,5	0,045	0,007	0	2,4	0,225
505	Кефир (снежок)	180	Кефир (снежок)	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,308	1,26	216	0,18
Итого полдник :					5,64	5	18,8	142,5	0,117	0,313	1,26	218,4	0,405
20 день													
			Ужин										
			говядина б.	50									
				10,8									
522(2015)	Попелуша пермская	70	сухари	5,5	9,15	5,9	8,88	120	0,07	0,21	0,7	14,3	1,6
			масло растительное	1,4									
			овощи свежие	7									

Приложение 2

Сравнительная характеристика набора продуктов для детей 1,5-3 лет на летне-осенний период года						
Продукты		Фактически	Норматив на 20 дней НЕТТО		разница в гр.	разница в %
№		Нетто		Нетто	Нетто	Нетто
1	Хлеб ржаной	800	800	800	0	0,00
2	Хлеб пшеничный	1198	1200	1200	-2	-0,17
3	Мука пшеничная	490	500	500	-10	-2,00
4	Крупы, бобовые	630	600	600	30	5,00
5	Макаронные изделия	165	160	160	5	3,13
6	Картофель	2410	2400	2400	10	0,42
7	Овощи свежие, зелень	4167	4100	4100	67	1,63
8	Фрукты (плоды) свежие	1851	1900	1900	-49	-2,58
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповни	182	180	180	2	1,11
10	Соки	1920	2000	2000	-80	-4,00
11	Говядина б/к	964	1000	1000	-36	-3,60
12	Цыплята 1 категории потрошенные	398	400	400	-2	-0,50
13	Рыба-филе	625	640	640	-15	-2,34
14	Молоко	7578	7800	7800	-222	-2,85
15	Творог	586	600	600	-14	-2,33
16	Сыр	83	80	80	3	3,75
17	Сметана	185	180	180	5	2,78
18	Масло сливочное	365	360	360	5	1,39
19	Масло растительное	181	180	180	1	0,56
20	Яйцо диетическое	410	400	400	10	2,50
21	Сахар	775	740	740	35	4,73
22	Кондитерские изделия	145	140	140	5	3,57
23	Чай	9,9	10	10	-0,1	-1,00
25	Кофейный напиток	20	20	20	0	0,00
26	Какао	10	10	10	0	0,00
27	Дрожжи	8,1	8	8	0,1	1,25
28	Соль	80	80	80	0	0,00

Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 1,5-3 лет на летне-осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Ca	Fe
1 день	50,195	49,28	234,81	1599,075	1,464	1,2401	21,77	748,9	13,637
2 день	57,785	64,55	218,055	1651,23	0,748	1,1945	115,9	781,6	12,74
3 день	61,975	51,28	215,335	1578,55	0,705	1,0886	90,85	592,8	13,335
4 день	60,42	58,29	240,5	1706,3	0,706	1,4285	173,6	899,3	7,978
5 день	44,755	43,71	200,49	1394,75	0,611	1,074	59,77	693	10,818
6 день	46,94	44,41	219,735	1424,25	1,21	0,939	16,18	597,9	10,016
7 день	69,33	66,725	251,81	1892,47	0,732	1,5865	52,67	779	11,822
8 день	50,605	42,84	196,07	1337,075	0,59	1,0416	31,11	613,3	11,32
9 день	67,415	63,19	237,43	1825,8	0,666	1,414	51,22	907,7	12,708
10 день	47,99	48,91	187,8	1313,57	0,716	1,0106	42,8	671,2	10,795
11 день	70,11	67,08	263,205	1928,49	0,567	1,2966	17,44	787,7	15,277
12 день	55,005	64,915	215,89	1630,8	0,728	1,4728	42,31	843,1	13,336
13 день	54,63	45,64	213,975	1465,55	0,771	1,0891	95,58	640,8	12,521
14 день	58,15	58,66	259,65	1809,92	0,73	1,1805	162,9	695,1	10,572
15 день	46,775	50,39	191,63	1417,05	0,705	1,0041	68,61	689,1	10,76
16 день	60,37	53,17	221,57	1550,825	1,156	1,1231	25,16	710,6	8,61
17 день	65,3	50,807	265,83	1789,703	0,838	1,2275	44,08	615,7	11,58
18 день	52,16	54,235	196,255	1464,11	1,6	1,3851	28,93	762,4	16,07
19 день	63,885	49,26	260,79	1865,3	0,869	1,9135	54,9	688,3	15,286
20 день	63,415	56,14	188,84	1436,55	0,864	1,2816	54,19	712,8	15,055
среднее	58,20	55,85	223,98	1604,07	0,85	1,25	62,50	721,52	12,21
Норма 100%	59,00	56,00	215,00	1560,00					

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 1,5-3 лет на летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	ужин	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	374,7	24,02	74	4,74	542,375	34,77	152,6	9,78	455,4	29,19	1560
2 день	474,4	30,41	70,40	4,51	474,53	30,42	290,40	18,62	341,50	21,89	1560
3 день	328,1	21,03	74,00	4,74	590,65	37,86	209,10	13,40	376,70	24,15	1560
4 день	292,3	18,74	86,00	5,51	489,05	31,35	284,00	18,21	554,95	35,57	1560
5 день	318,6	20,42	74,00	4,74	512,05	32,82	152,60	9,78	337,50	21,63	1560
6 день	311,7	19,98	74,00	4,74	519,65	33,31	193,00	12,37	325,90	20,89	1560
7 день	333,3	21,37	192,00	12,31	570,9	36,60	272,40	17,46	523,87	33,58	1560
8 день	319,2	20,46	74,00	4,74	476,075	30,52	152,60	9,78	315,20	20,21	1560
9 день	328,1	21,03	70,40	4,51	566	36,28	279,00	17,88	582,30	37,33	1560
10 день	359,42	23,04	74,00	4,74	397,65	25,49	158,00	10,13	324,50	20,80	1560
11 день	375,3	24,06	74,00	4,74	692,19	44,37	219,20	14,05	567,80	36,40	1560
12 день	347,9	22,30	70,40	4,51	492,2	31,55	290,00	18,59	430,30	27,58	1560
13 день	328,1	21,03	74,00	4,74	534,15	34,24	142,50	9,13	386,80	24,79	1560
14 день	540,4	34,64	86,00	5,51	531,32	34,06	265,40	17,01	386,80	24,79	1560
15 день	318	20,38	74,00	4,74	481,35	30,86	219,20	14,05	324,50	20,80	1560
16 день	311,7	19,98	74,00	4,74	505,375	32,40	142,50	9,13	517,25	33,16	1560
17 день	413,22	26,49	192,00	12,31	585,8	37,55	279,00	17,88	319,68	20,49	1560
18 день	292,3	18,74	74,00	4,74	508,51	32,60	150,40	9,64	438,90	28,13	1560
19 день	318	20,38	70,40	4,51	718,5	46,06	377,10	24,17	381,30	24,44	1560
20 день	359	23,01	74,00	4,74	522,45	33,49	142,50	9,13	338,60	21,71	1560
среднее	352,19	22,58	86,28	5,53	535,54	34,33	218,58	14,01	411,49	26,38	

Каллории за день: $22,58+5,53+34,33+14,01+26,38=102,83\%$