

Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"



Утверждено:

ООО "ЮНИТА"



И.В. Старкова

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

1. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание; Пермь, 2011, 2013г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
3. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2018, 2021г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава

№ 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	2,048	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
	Итого завтрак:		12,488	10,618	50,32	347,34	0,139	1,766	315,65	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	1,55	3,735	4,865	57,9	0,033	11,14	24,8	0,49
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	7,92	8,24	6,72	132,8	0,04	1,2	32,96	1,24
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		16,89	19,179	50,925	487,17	0,211	14,59	101,41	4,97
	1 день									
608	Кодитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
	Итого полдник:		6,72	6,46	23,52	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
	1 день									
258(2018г)	Макаронны отварные с овощами	180	6,05	4,08	31,22	187,2	0,072	3,7	23,53	1,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
	Итого ужин:		8,87	4,65	52,95	291	0,792	3,7	39,2	3,508
			45,718	41,057	192,865	1373,31	1,243	25,396	688,56	12,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	2 день									
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	Итого завтрак:		8,46	10,88	55,45	334	0,122	2,145	217,3	0,81
	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	9,075	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
	Итого обед:		16,15	19,23	49,135	434,75	0,267	16,755	56,17	3,245
	2 день									
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
	Итого полдник:		9,83	5,72	43,39	264	0,137	1,05	192	0,84
	2 день									
319	Запеканка из творога	130	20,8	21,84	20,71	368,33	0,06	0,52	257,4	0,86
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
516	Киселья ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		26	25,5	68,02	609,98	0,796	0,885	317,43	2,593
	Итого:		61,04	61,93	230,695	1713,23	1,388	35,835	806,9	10,788

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
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
	Итого завтрак:		8,04	10,755	46,035	313,35	0,1075	1,305	158,9	1,41
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
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,4	3,32	37,6	0	7	16,8	0,22
136	Свеклольник	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
	Итого обед:		14,33	11,135	59,185	393,38	0,114	25,11	74,86	1,995
	3 день									
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
	Итого полдник:		6,46	8,1	22,38	187,8	0,076	2,34	223,4	0,68
	3 день									
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
	Итого ужин:		16,66	15,86	26,23	315,95	0,782	1,77	143,77	4,878
	Итого:		46,24	46	168,98	1274,98	1,0945	33,525	611,43	11,063

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	4 день									
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	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	Итого завтрак:		11,298	10,383	48,56	313,89	0,158	2,106	279,95	1,062
	4 день									
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
	Итого 2 завтрак:		1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
	4 день									
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)	Цицель 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
	Итого обед:		14,865	16,34	47,77	396,55	0,557	16,64	94,7	3,345
	4 день									
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,41	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
	Итого полдник:		7,68	6,9	24,64	190,87	0,09	1,8	213,41	0,57
	4 день									
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
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		17,34	14,82	25,905	306,75	0,791	1,105	40,6	4,666
	Итого:		52,983	48,843	162,975	1294,06	1,676	141,651	696,66	9,943

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
5 День										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
Итого завтрак:			7,485	9,81	42,255	314,7	0,124	1,155	150,58	2,005
5 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
5 день										
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 ёжики	50	8,8	8,68	2,18	122,39	0,031	1,27	5,64	1,24
428	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,615	18,64	51,115	443,69	0,163	25,03	111,44	3,935
5 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник:			6,69	5,66	27,39	186,9	0,09	2,34	219,66	0,38
5 день										
208	Картофель, запеч. в смет. соусе	150	3,79	8,7	13,5	168,9	0,11	4,09	4,69	0,799
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,48	4,16	2,6	49,6	0,004	2,2	12,8	0,44
481(2018г)	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,32	91,8	0	28,8	8,1	0,25
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин:			7,09	13,52	51,78	379,9	0,834	35,09	39,67	3,057
Итого:			39,63	47,78	187,69	1389,69	1,226	66,615	531,85	11,477

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,44	0,795
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
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:										
6 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
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	1,165	3,465	5,55	58,05	0,046	5,33	21,86	0,507
372 (2018 г)	Биточки из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
6 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
Итого полдник :										
6 день										
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
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин :										
Итого:										
			58,352	54,579	196,04	1554,71	1,65	15,65	731,4	12,365
			22,32	17,87	58,18	479,78	0,806	0,625	219,32	3,543

№ 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	27,44	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
Итого завтрак:			10,958	9,178	48,25	320,34	0,13	1,406	257,55	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										
3(2018г)	Салат капуста Белокочанной 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
Итого обед:			22,99	20,31	58,03	506,9	0,317	20,05	113,9	4,495
7 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,6	0,024	0	4,8	0,32
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,84	0,05	1,26	216,6	0,18
Итого полдник:			7,36	4,74	21,44	158,44	0,074	1,26	221,4	0,5
7 день										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
47(2018г)	Винегрет овощной	40	0,52	1,267	2,64	24,4	0,02	2,46	9,06	0,26
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин:			16,7	16,497	39,7	377,39	0,799	65,91	152,53	5,578
Итого:			58,608	51,325	182,12	1433,57	1,386	103,626	769,38	15,625

№ 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
466(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
	Итого завтрак:		8,4	11,25	45,48	317,1	0,111	1,53	201	0,7
	8 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	8 день									
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 апельсин 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
	Итого обед:		17,155	14,26	66,95	466,61	0,222	15,195	139,68	2,95
	8 день									
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
	Итого полдник:		8,92	6,2	49,54	289,4	0,11	2,44	227	0,88
	8 день									
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,6	1,42
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		23	9,68	83,11	506,8	0,868	1,9	261,68	3,138
	Итого:		58,225	41,54	260,23	1644,41	1,326	24,065	839,86	9,768

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	9 День									
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
	Итого завтрак:		10,008	9,573	46,345	312,09	0,0985	1,361	229,55	1,482
	9 день									
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
	Итого 2 завтрак:		3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
	9 день									
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 строгановски	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
	Итого обед:		24,28	23,44	70,2	591,18	1,995	21,09	88,22	8,24
	9 день									
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,18
	Итого полдник:		6,72	6,46	22,08	173,4	0,088	1,26	221,8	0,6
	9 день									
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
505	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		18,02	8,81	30,7	274,8	0,864	3,97	94,59	3,538
	ИТОГО:		62,028	49,283	211,325	1543,47	3,1255	47,681	650,16	15,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	10 день									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бургерборд 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:		8,925	11,07	46,215	328,2	0,142	2,055	210,78	1,315
	10 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрака:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	10 день									
113	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,18
139	Рассолыник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,543	0,04	5,81	9,31
347(2018г)	Котлета "Школьная"	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
201	Рагу из овощей	110	2,2	5,88	9,35	99	0,066	8,4	37,4	0,77
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		13,87	15,67	49,22	393,75	0,711	10,79	82,66	11,96
	10 день									
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	9	0,5
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
	Итого полдник:		9,72	12,3	44,84	328,4	0,13	2,34	225	0,68
	10 день									
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,06	0,04	0	42,59	0,719
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		9,74	8,57	52,28	326,26	0,772	3,42	78,06	3,767
	Итого:		43,005	47,76	207,705	1441,11	1,77	21,605	607	19,822

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	11 день									
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		11,388	10,563	46,67	327,39	0,149	1,566	277,85	1,622
	11 день									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
	11 день									
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
148	Суп из овощей с фасолью	150	2,705	3,39	9,425	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
	Итого обед:		17,895	16,365	56,615	488,24	0,257	11,781	99,77	4,87
	11 день									
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
	Итого полдник:		6,69	5,66	27,39	186,9	0,09	2,34	219,66	0,38
	11 день									
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
42(2018г)	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,8	2,52	3,32	39,2	0,032	3,52	5,8	0,28
505	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		16,62	17,57	28,41	340,89	0,802	4,87	145,58	5,028
	ИТОГО:		53,393	50,318	175,245	1417,02	1,313	23,757	754,11	14,14

№ 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	118,44	0,795
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,117	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:		9,67	12,51	46,08	316,5	0,175	2,325	237,94	1,185
	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									
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,4	3,32	37,6	0	7	16,8	0,22
136	Свеклольник	150	1,805	3,41	7,416	66,3	0,042	5,539	27,05	0,925
375(2018г)	Плов из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	11,7	50,25	0,015	6,825	14,3	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		20,16	23,2	56,696	516,05	0,132	20,214	84,65	3,255
	12 День									
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
	Итого полдник:		7,949	7,54	36,9	246,9	0,105	2,93	191,23	1,11
	12 День									
279(2018г)	Запеканка из творога	130	27,3	7,97	21,9	268,6	0,1	0,52	238,5	0,9
449	Соус Молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
	Итого ужин:		32,5	11,63	69,21	510,25	0,836	0,885	298,53	2,633
	Итого:		70,879	55,48	223,586	1660,2	1,314	41,354	836,35	11,483

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
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
Итого завтрак:			7,74	10,205	53,935	338,35	0,1025	1,38	159,2	1,53
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
13 день										
113	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,18
149	Сул 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
Итого обед:			15,9	11,895	40,88	335,2	0,3	22,125	81,72	2,505
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
Итого полдник:			6,46	8,1	22,38	187,8	0,076	2,34	223,4	0,68
13 день										
329(2021г)	Бигус с мясом	180	16,2	11,9	4,68	191,7	0,072	13,9	75,6	3
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого ужин:			19,02	12,47	26,41	295,5	0,792	13,9	91,27	5,268
Итого:			49,87	42,82	158,755	1221,35	1,2855	42,745	566,09	12,083

№ 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	2,048	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
	Итого завтрак:		12,398	10,438	52,21	333,84	0,148	2,306	317,75	1,062
	14 День									
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
	Итого 2 завтрак:		1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
	14 День									
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 "Термская"	50	7,1	4,2	4,7	85,5	0,05	0,5	10,43	1,14
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	110	11,79	2,67	21,29	156,6	0,24	0	51	3,69
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		23,41	15,12	62,64	480,75	0,885	2,27	85,39	15,01
	14 День									
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0,06	0	10	0,5
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	1,05	180,5	0,15
	Итого полдник:		9,15	5,43	34,68	224,5	0,11	1,05	190,5	0,65
	14 День									
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,79	4,09	31,39	177,95	0,04	1,69	150,1	0,45
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
	Итого ужин:		7,27	7,33	55,61	319,25	0,766	4,69	183,59	3,008
	Итого:		54,028	38,718	221,24	1444,34	1,989	130,316	845,23	20,03

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
	Итого завтрак:		9,015	11,25	44,325	341,7	0,133	1,515	208,68	1,875
	15 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	15 день									
51	Салат из 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	65,55	0,054	4,52	26,15	0,61
359(2018г)	Печень, тушеная 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
	Итого обед:		17	12,03	64,26	434,51	0,183	14,46	83,01	5,48
	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
	Итого полдник:		6,72	6,46	23,52	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
	15 день									
412	Рагу с курицей	180	14,18	14,79	16,32	255,06	0,12	10,68	25,7	1,8
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		18,08	15,27	55,78	434,46	0,84	10,68	40,68	3,458
	Итого:		51,565	45,16	203,035	1453,97	1,257	31,995	564,67	13,513

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
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
	Итого завтрак:		11,298	10,653	48,56	313,89	0,158	2,106	279,95	1,062
	16 День									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	16 День									
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,852	0,814	1,128	14,35	0,017	0,42	4,08	0,13
159	Сул с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,53	99,75	0,06	4,74	38,25	0,75
372 (2018 г)	Щицель из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
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
	Итого обед:		20,624	14,249	44,758	390,31	0,515	26,74	146,13	3,87
	16 День									
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
	Итого полдник:		9,05	7,45	40,2	264	0,12	1,05	190	0,75
	16 День									
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
65	Салат картофельный с огурцами соевыми	40	0,68	2,12	4,2	38,4	0,032	5,24	7,6	0,28
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		16,49	17,17	29,31	340	0,802	6,59	147,29	5,028
	Итого:		58,212	49,672	177,978	1377,2	1,61	39,486	773,87	12,81

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
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	Булгурборд 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
	Итого завтрак:		7,74	10,205	53,935	338,35	0,1025	1,38	159,2	1,53
	17 день									
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрака:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	17 день									
3(2018г)	Салат капуста 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 картошкой	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
	Итого обед:		19,265	15,2	65,295	475,2	0,2295	21,23	67,25	4,39
	17 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	8,1	95,4	0,07	2,34	216	0,18
	Итого полдник:		6,69	5,66	26,85	186,9	0,09	2,34	219,66	0,38
	17 день									
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,7	1,42
490	Молоко стуженное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		21,92	9,77	65,38	431,2	0,868	1,9	262,47	3,748
	Итого:		56,215	41,435	226,16	1502,15	1,356	41,85	732,58	13,348

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	18 День									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,44	0,795
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
106	Сыр порция	8	2,048	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
	Итого завтрак:		11,638	11,598	46,39	315,24	0,166	2,381	308,59	1,257
	18 День									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	18 День									
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
167	Суп пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,15	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
	Итого обед:		19,12	22,484	45,64	506,86	0,231	9,79	97,7	5,24
	18 День									
585	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,12	36	0,6
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
	Итого полдник:		10,11	5,07	39,72	245,4	0,144	1,17	216	0,75
	18 День									
351	Биточки рыбные	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	2,99	11,44	10,4	156	0,13	16,25	13,13	0,936
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
	Итого ужин:		12,53	12,979	41,14	332,5	0,879	16,54	45,16	2,921
	Итого:		54,148	52,281	188,04	1464,5	1,435	32,881	677,95	12,268

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
171	Суп молочный с вермишелью	150	4,27	3,94	14,24	109,5	0,057	0,69	123,3	0,27
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
	Итого завтрак:		9,19	10,54	39,2	288,3	0,115	1,32	240,7	1,22
	19 день									
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
	Итого 2 завтрак:		2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
	19 день									
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	0,0543	0,04	5,81	0,31
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
	Итого обед:		15,24	17,37	52,78	394,41	0,676	11,898	87,1	11,548
	19 день									
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
	Итого полдник:		6,72	6,46	23,52	178,8	0,086	2,34	221,8	0,6
	19 день									
323	Пудинг из творога запеченный	130	18,11	14,13	28,6	313,73	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		23,31	17,79	75,91	555,38	0,806	0,625	218,63	2,933
	Итого:		56,71	52,91	222,91	1560,89	1,743	31,183	780,23	17,201

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
230(2018г)	20 день Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		9,453	8,628	42,565	313,44	0,115	1,211	221,23	2,077
	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:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	20 день									
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)	Кнепи 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
	Итого обед:		15,59	20,36	44,75	436,51	0,172	16,85	91,89	2,99
	20 день									
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	1,05	180,5	0,15
	Итого полдник:		8,45	7,95	34,5	243,7	0,1	1,05	194,2	0,59
	20 день									
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
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого ужин:		10,3	10,05	55,03	353,47	0,78	2,18	79,94	3,418
	Итого:		44,543	47,138	191,995	1411,62	1,182	24,291	597,76	11,175

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 День	45,718	41,057	192,865	1373,31	1,243	25,396	688,56	12,8
2 День	61,04	61,93	230,695	1713,23	1,388	35,835	806,9	10,788
3 День	46,24	46	168,96	1274,98	1,0945	33,525	611,43	11,063
4 День	52,983	48,843	162,975	1294,06	1,676	141,651	696,66	9,943
5 День	39,63	47,78	187,69	1389,69	1,232	66,615	623,5	12,405
6 День	58,352	54,579	196,04	1554,71	1,65	15,65	731,4	12,365
7 День	58,608	51,325	182,12	1433,57	1,386	103,626	769,38	15,625
8 День	58,225	41,54	260,23	1644,41	1,326	24,065	839,86	9,768
9 День	62,028	49,283	211,305	1543,47	3,1255	47,681	650,16	15,06
10 День	43,005	47,76	207,705	1441,11	1,77	21,605	606,995	19,822
11 День	53,393	50,318	175,225	1417,02	1,313	23,757	754,11	14,14
12 День	70,879	55,48	223,566	1660,2	1,314	41,354	836,35	11,483
13 День	49,87	42,82	158,755	1221,35	1,2855	42,745	566,09	12,083
14 День	54,028	38,718	221,24	1444,34	1,995	130,316	845,23	20,03
15 День	51,565	45,16	203,035	1453,97	1,257	31,995	564,665	13,513
16 День	58,212	49,672	177,978	1377,2	1,61	39,486	773,87	12,81
17 День	56,215	41,435	226,16	1502,15	1,356	41,85	732,58	13,355
18 День	54,148	52,281	188,04	1464,5	1,435	32,881	677,95	12,268
19 День	56,71	52,91	222,91	1560,89	1,743	31,183	780,23	17,201
20 День	44,543	47,138	191,975	1411,62	1,188	24,291	597,755	11,175
Среднее	45,10	47,80	199,47	1458,80	1,52	47,78	707,68	13,38
Норма 100%	42,00	47,00	203,00	1400,00				

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

	завтрак	% от суточной нормы	Завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	ужин	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,34	24,81	69	4,93	487,17	34,80	178,8	12,77	291	20,79	1400
2 день	334	23,86	70,50	5,04	434,75	31,05	264,00	18,86	609,98	43,57	1400
3 день	313,35	22,38	64,50	4,61	393,38	28,10	187,80	13,41	315,95	22,57	1400
4 день	313,89	22,42	86,00	6,14	396,55	28,33	190,87	13,63	306,75	21,91	1400
5 день	314,7	22,48	64,50	4,61	443,69	31,69	186,90	13,35	379,90	27,14	1400
6 день	330	23,57	69,00	4,93	417,43	29,82	258,50	18,46	479,78	34,27	1400
7 день	320,34	22,88	70,50	5,04	506,9	36,21	158,44	11,32	377,39	26,96	1400
8 день	317,1	22,65	64,50	4,61	466,61	33,33	289,40	20,67	506,80	36,20	1400
9 день	312,09	22,29	192,00	13,71	591,18	42,23	173,40	12,39	274,80	19,63	1400
10 день	328,2	23,44	64,50	4,61	393,75	28,13	328,40	23,46	326,26	23,30	1400
11 день	327,39	23,39	73,60	5,26	488,24	34,87	186,90	13,35	340,89	24,35	1400
12 день	316,5	22,61	70,50	5,04	516,05	36,86	246,90	17,64	510,25	36,45	1400
13 день	338,35	24,17	64,50	4,61	335,2	23,94	187,80	13,41	295,50	21,11	1400
14 день	333,84	23,85	86,00	6,14	480,75	34,34	224,50	16,04	319,25	22,80	1400
15 день	341,7	24,41	64,50	4,61	434,51	31,04	178,80	12,77	434,46	31,03	1400
16 день	313,89	22,42	69,00	4,93	390,31	27,88	264,00	18,86	340,00	24,29	1400
17 день	338,35	24,17	70,50	5,04	475,2	33,94	186,90	13,35	431,20	30,80	1400
18 день	315,24	22,52	64,50	4,61	506,86	36,20	245,40	17,53	332,50	23,75	1400
19 день	288,3	20,59	144,00	10,29	394,41	28,17	178,80	12,77	555,38	39,67	1400
20 день	313,44	22,39	64,50	4,61	436,51	31,18	243,70	17,41	353,47	25,25	1400
среднее	322,90	23,06	79,33	5,67	449,47	32,11	218,01	15,57	389,08	27,79	

Калории за день: $23,06+5,67+32,11+15,57+27,79=104,2\%$

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364084756742163294038746300997604489167672715785

Владелец Бекетова Алия Фансафовна

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024