

с 02.06.2024

Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"



А.Ф.Бекетова



Утверждаю:

ООО "Юнита"


И.В.Старкова



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

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;Пермь, 2011,2013г.)(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 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	2,048	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	315,7	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	1,55	3,74	4,86	12,9	0,033	11,14	24,8	0,49
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	7,92	8,24	6,72	132,8	0,04	1,2	32,96	1,24
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,27	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,89	19,184	50,92	442,17	0,211	14,59	101,4	4,97
1 день										
609	Кодитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
258(2018г)	Макароньы отварные с овощами	180	6,05	4,08	31,22	187,2	0,072	3,7	23,53	1,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник:			14,54	10,27	66,66	419,7	0,868	5,65	223,4	3,378
			44,668	40,222	183,05	1278,21	1,233	25,01	651	12,07

№ 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
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:			9,37	11,96	53,98	341,5	0,17	2,4	238,2	1,305
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	16,76	56,17	3,245
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	368,33	0,06	0,52	257	0,86
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			34,57	31,22	85,31	764,88	0,915	1,935	508,6	3,343
ИТОГО:			60,69	63,01	203,125	1611,63	1,418	36,09	827	11,19

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
3 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
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
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										
112	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	6,9	0,18
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	66,28	0,043	5,54	27,04	0,925
351	Котлета рыбная	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
386(2018г)	Рис припущенный	110	2,56	3,96	20,9	129,5	0,01	0	1,9	0,01
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,075	8,025	33	0,008	12,37	5,62	0,21
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			13,93	8,765	56,615	359,98	0,123	21,11	64,96	1,955
3 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,9
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			18,89	19,37	57,52	482,15	0,788	0,87	145	5,498
ИТОГО:			41,61	39,04	175,32	1219,98	1,0335	26,29	379,3	10,96

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			10,938	10,203	46,49	321,99	0,142	1,566	264	1,072
4 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрак:			1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
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)	Щицель из кур	50	7,66	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	0,015	2,47	10,12	0,86
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
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
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
263(2018г)	Макаронник с мясом	130	13,97	12,61	1,885	176,8	0,065	0,325	20,6	2,2
419(2018г)	Соус томатный	50	0,55	1,64	2,29	26,15	0,006	0,78	4,33	0,198
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			24,84	21,63	43,375	467,92	0,881	3,805	252,4	4,536
ИТОГО:			52,263	48,533	152,125	1263,86	1,652	130	672,3	9,223

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
Итого завтрак:			7,485	9,81	42,255	314,7	0,124	1,155	150,6	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										
112	Овощи натуральные	30	0,3	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	4,2	0,27
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
273(2011г)	Мясные ежики	50	8,8	8,68	2,18	122,39	0,031	1,27	5,64	1,24
428	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,475	14,66	48,615	398,09	0,163	31,25	106	3,965
5 день										
608	Пряники заварные	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	180	4,54	10,44	16,2	202,78	0,132	4,9	5,62	0,95
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			13	15,83	54,31	439,58	0,914	5,95	203,9	2,868
ИТОГО:			38,71	40,45	160,33	1216,87	1,216	41,36	471	10,94

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ 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
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:			9,76	12,69	44,19	330	0,166	1,785	235,8	1,745
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	58,05	0,046	5,33	21,86	0,5
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:			15,867	15,414	42,52	417,43	0,543	8,29	73,64	4,24
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
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	130	18,2	14,12	28,6	313,73	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			31,79	26,23	85,81	704,08	0,926	2,575	409,8	3,573
ИТОГО:			58,167	54,484	187,67	1520,51	1,65	15,65	729,8	11,66

№ 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	257,6	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										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0	6,2	13,9	0,46
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
334(2021г)	Залеканка 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	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,6	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			22,89	19,76	37,9	423,34	0,848	1,92	322,1	4,568
ИТОГО:			57,438	49,848	158,88	1321,08	1,361	38,38	717,5	14,12

возраст 1,5-3 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	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			8,76	11,43	47,55	309	0,127	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										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,44	1,04	27,6	0,012	1,66	7,6	0,2
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	150	3	3,5	10,8	87,6	0,07	5,2	73,2	0,6
355	Тефтели рыбные с соусом	80	6,96	4,24	7,68	96,8	0,056	0,56	23,2	0,56
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,04	0,01	4,18	0,57
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	11,7	50,25	0,015	6,825	14,3	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,075	11,06	67,27	439,01	0,226	14,26	128,5	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	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,6	1,42
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник:			29,79	15,13	105,11	670,5	0,968	3,95	451,8	3,898
ИТОГО:			56,375	37,77	235,08	1483,01	1,336	23,28	807,8	9,638

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ 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	229,6	1,482
9 день										
118	Фрукты 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										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	40	0,4	5,64	0,72	55,2	0,008	2,6	18,8	0,2
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
403	Печень говяжья по строгоновски	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:			24,04	26,68	67,6	608,78	2,003	16,69	90,22	8,22
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	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			23,6	14,43	43,03	397,2	0,94	4,12	273,3	3,328
ИТОГО:			60,348	51,583	194,775	1490,87	3,1135	40,17	607,5	14,11

возраст 1,5-3 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	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			8,925	11,07	46,215	328,2	0,142	2,055	210,8	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 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
10 день										
112	Овощи натуральные	30	0,3	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	4,2	0,27
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,54	0,04	5,81	9,31
347(2018г)	Котлета "Школьная"	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
201	Рагу из овощей	110	2,2	5,88	9,35	99	0,066	8,4	37,4	0,77
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			13,93	15,7	49,85	397,05	0,718	16,79	79,96	12,05
10 день										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	9	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,06	0,04	0	42,59	0,719
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,3	35,6	0,008	2,2	13,2	0,52
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			13,94	15,27	86,73	541,46	0,828	2,2	80,46	4,007
ИТОГО:			37,545	42,19	197,945	1331,21	1,703	24,05	381,7	19,47

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	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	277,9	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	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:			17,89	16,365	56,59	488,24	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	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,91	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,6	2,4
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			22,82	21,12	44,89	463,19	0,87	3,05	376,3	4,368
ИТОГО:			52,898	48,208	164,31	1352,42	1,291	19,6	765,2	13,1

№ 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
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			9,67	12,51	46,08	316,5	0,175	2,325	237,9	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										
44	Салат зеленый с огурцами и помидорами	40	0,4	2,44	1	27,6	0	4,44	9,2	0,24
136	Свекольник	150	1,805	3,41	7,4	66,3	0,042	5,53	27,05	0,925
375(2018г)	Плов из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	11,7	50,25	0,015	6,825	14,3	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			19,92	23,24	54,36	506,05	0,132	17,65	77,05	3,275
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
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
Итого уплотненный полдник:			39,189	19,17	80,01	647,35	0,941	3,815	488,9	3,653
ИТОГО:			69,379	55,52	195,15	1540,4	1,314	38,79	827,9	11,41

№ 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										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,85	0,81	1,12	14,35	0,012	0,42	4,08	0,13
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
343	Рыба, запеченная в омлете	60	9,54	4,6	1,8	88,2	0,054	0,3	24	0,6
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	0,088	2,75	27,8	0,63
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,075	8,025	33	0,008	12,37	5,62	0,21
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,51	12,675	41,49	345,65	0,312	21,05	78,9	2,455
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
329(2021г)	Бигус с мясом	180	16,2	11,9	4,68	191,7	0,072	13,9	75,6	3
461(2018г)	Чай каркаде	180	0	0,009	12,6	50,4	0,009	0,09	0,45	0,117
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			20,08	15,989	44,38	404,1	0,807	13,99	97,53	5,185
ИТОГО:			45,08	39,019	154,955	1152,6	1,2365	39,42	346,1	11,27

№ 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	317,8	1,062
14 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрак:			1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
14 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	0,543	0,04	5,81	9,31
341(2018г)	Котлета "Пермская"	50	7,1	4,2	4,7	85,5	0,05	0,5	10,43	1,14
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	110	11,79	2,67	21,29	156,6	0,24	0	51	3,69
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			23,21	11,11	59,75	432,15	0,884	3,99	82,69	14,95
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:			53,558	32,726	212,15	1351,03	1,982	117,4	846,3	19,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			9,015	11,25	44,325	341,7	0,133	1,515	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 свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	2,28	13,2	0,52
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой	150	1,55	3,75	6,36	65,55	0,054	4,52	26,15	0,61
359(2018г)	Печень, тушенная в соусе	60	7,98	5,28	3,42	93,6	0,048	7,5	18,48	2,95
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,04	0,01	4,18	0,57
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17	12,03	64,26	434,51	0,183	14,46	83,01	5,48
15 день										
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,55	0,1	8,9	21,42	1,5
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			20,31	18,52	49,04	445,05	0,896	10,85	221,3	3,638
ИТОГО:			47,075	41,95	172,775	1285,76	1,227	29,83	523,5	13,09

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,145	21,4	149,85	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	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	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										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	0,852	0,814	1,128	14,35	0,017	0,42	4,08	0,13
159	Суп с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,53	99,75	0,06	4,74	38,25	0,75
372 (2018 г)	Щицель из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
207(2018г)	Каша перловая	130	3,5	3,4	3,71	60,1	0,03	16,2	58,1	0,9
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	0,015	2,47	10,12	0,86
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			20,054	13,689	44,178	381,11	0,505	24,24	137,1	3,67
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
62	Салат картофельный	40	0,76	2,16	5,36	44	0,032	4,88	5,6	0,32
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			25,35	24,57	63,32	578,1	0,922	7,28	328,2	5,038
ИТОГО:			57,452	49,062	171,208	1342,1	1,6	36,63	755,8	11,87

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 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
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
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 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
17 день										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0,007	6,2	13,9	0,46
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,575	1,65	11,175	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	230,25	0,135	11,25	23,25	2,52
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,0385	0	7	0,385
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
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,7	1,42
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			27,56	14,59	81,76	563,5	0,948	2,95	444,5	3,398
ИТОГО:			55,165	40,595	215,69	1447,55	1,346	40,56	695	12,62

№ 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	27,44	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	308,6	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
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 :			22,64	18,04	69,46	532	1,014	18,52	260,7	3,554
ИТОГО:			54,148	52,272	176,64	1418,6	1,426	33,69	677,5	12,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
19 день										
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	0,543	0,04	5,81	9,31
415	Фрикадельки из кур	50	8,34	7,25	2,9	76,86	0,025	0,308	15,99	0,458
428	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,11	15,45	47,72	364,71	0,65	22,2	116,8	11,88
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 запеченый	130	18,11	14,13	28,6	313,73	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			27,9	23,5	70,69	604,68	0,864	1,675	404	3,413
ИТОГО:			56,45	50,24	189,11	1401,69	1,689	40,19	773,5	17,41

№ 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
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	221,2	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 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
20 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
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
368 (2018г)	Кнели из кур с рисом	50	8,43	9,5	3,3	132,85	0,03	0,43	13,64	0,78
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	78,8	0,088	2,75	27,8	0,63
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			15,57	20,86	42,73	432,91	0,186	16,23	91,59	3,03
20 день										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
156(2018г)	Овощи отварные (смесь овощная)	30	1	0,8	3,4	25,5	0	0,6	7,7	0,2
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			14,96	11,01	83,29	494,17	0,82	1,5	91,74	3,818
ИТОГО:			40,733	40,648	183,735	1305,02	1,136	21,94	415,1	11,03

**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	44,668	40,217	183,055	1278,21	1,233	25,006	650,97	12,07
2 день	60,69	63,01	203,125	1611,63	1,418	36,09	827,04	11,193
3 день	41,61	39,04	175,32	1219,98	1,0335	26,285	379,32	10,963
4 день	52,263	48,533	152,125	1263,86	1,652	130,011	672,27	9,223
5 день	38,71	40,45	160,33	1216,87	1,216	41,355	623,5	12,405
6 день	58,172	54,489	187,67	1520,51	1,65	15,65	729,81	11,665
7 день	57,438	49,848	158,88	1321,08	1,361	38,376	717,5	14,115
8 день	56,375	37,77	235,08	1483,01	1,336	23,275	807,76	9,638
9 день	60,348	51,583	194,775	1490,87	3,1135	40,171	607,45	14,11
10 день	37,545	42,19	197,945	1331,21	1,706	24,045	381,695	19,472
11 день	52,903	48,208	164,335	1352,42	1,291	19,597	765,2	13,1
12 день	69,379	55,52	195,166	1540,4	1,314	38,794	827,85	11,413
13 день	45,08	39,019	154,955	1152,6	1,2365	39,415	346,13	11,27
14 день	53,558	32,726	212,15	1351,03	1,982	117,374	846,34	19,04
15 день	47,075	41,95	172,775	1285,76	1,227	29,825	523,485	13,093
16 день	57,45	49,06	171,2	1342,1	1,6	36,63	755,8	11,87
17 день	55,165	40,595	215,69	1447,55	1,346	40,56	694,99	12,625
18 день	54,148	52,272	176,64	1418,6	1,426	33,691	677,5	12,151
19 день	56,45	50,24	189,11	1401,69	1,689	40,19	773,5	17,41
20 день	40,733	40,64	183,73	1305,02	1,136	21,94	415,1	11,03
среднее	38,50	44,57	184,20	1306,60	1,50	40,91	651,16	12,89
Норма 100%	37,80	42,30	182,70	1260,00				

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

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	Уплатненн ый полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,34	27,57	69	5,48	442,17	35,09	419,7	33,31	1260
2 день	341,5	27,10	70,50	5,60	434,75	34,50	764,88	60,70	1260
3 день	313,35	24,87	64,50	5,12	359,98	28,57	482,15	38,27	1260
4 день	321,99	25,55	77,40	6,14	396,55	31,47	467,92	37,14	1260
5 день	314,7	24,98	64,50	5,12	398,09	31,59	439,58	34,89	1260
6 день	330	26,19	69,00	5,48	417,43	33,13	704,08	55,88	1260
7 день	320,34	25,42	70,50	5,60	506,9	40,23	423,34	33,60	1260
8 день	309	24,52	64,50	5,12	439,01	34,84	670,50	53,21	1260
9 день	312,09	24,77	172,80	13,71	608,78	48,32	397,20	31,52	1260
10 день	328,2	26,05	64,50	5,12	397,05	31,51	541,46	42,97	1260
11 день	327,39	25,98	73,60	5,84	488,24	38,75	463,19	36,76	1260
12 день	316,5	25,12	70,50	5,60	506,05	40,16	647,35	51,38	1260
13 день	338,35	26,85	64,50	5,12	345,65	27,43	404,10	32,07	1260
14 день	301,33	23,92	77,40	6,14	432,15	34,30	507,64	40,29	1260
15 день	341,7	27,12	64,50	5,12	434,51	34,48	445,05	35,32	1260
16 день	313,89	24,91	69,00	5,48	381,11	30,25	578,10	45,88	1260
17 день	338,35	26,85	70,50	5,60	475,2	37,71	563,50	44,72	1260
18 день	315,24	25,02	64,50	5,12	506,86	40,23	532,00	42,22	1260
19 день	288,3	22,88	144,00	11,43	394,41	31,30	604,68	47,99	1260
20 день	313,44	24,88	64,50	5,12	432,91	34,36	494,17	39,22	1260
среднее	321,65	25,53	77,51	6,15	439,89	34,91	467,20	37,08	

Каллории за день: $25,53+6,15+34,91+37,08=103,7\%$

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364084756742163294038746300997604489167672715785

Владелец Бекетова Алия Фансафовна

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024