

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Ординская СОШ»

В. Эрман

Приказ № \_\_\_\_\_ от 20\_\_ г.



## примерное 10-дневное меню

### для детей в возрасте от 1,5 – 3 лет

сезон: осень - зима

режим пребывания: 10,5 часов

Разработано на основании единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий  
(Уральский региональный центр питания, 2018 г.)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Первая неделя - первый день. Возраст 1,5 – 3 года.</b>														
<b>Завтрак</b>														
212	каша геркулесовая	150	8,42	9,04	31,46	240,80	146,26	70,28	40,9	0,18	0,72	0,76	229,16	1,71
70	бутерброд с маслом	20	0,96	5,92	6	80,8	5,12	2,24	32	0,016	0	0,22	10,24	0,14
466	коф нап со сгущ	150	1,95	2,400	14,25	86,25	78,75	8,7	11,4	0,015	0,15	0,06	53,02	0,05
108	хлеб пшеничный	30	2,95	0,29	19,6	89,0	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>14,28</b>	<b>17,65</b>	<b>71,31</b>	<b>496,85</b>	242,13	89,62	84,3	0,281	0,87	1,7	331,42	3,9
501	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
<b>Итого за второй завтрак:</b>		100	0,5	0,1	10,1	43,00	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
<b>Обед</b>														
34	салат из свеклы с чес	30	0,6	3	3,4	42,50	8,75	4,9	0	0,05	1,4	1,15	10	0,33
128	суп гороховый	150	4,49	2,20	9,72	76,65	28,05	22,05	12	0,15	0,3	0,18	56,88	1,61
375	плов из отв куры	120	12,66	14,28	16,38	244,80	17,22	22,44	49,44	0,03	0,72	3,36	69,42	0,92
108	хлеб пшеничный	30	2,95	0,29	19,6	89	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
495	компот из сухофрук	150	0,45	0,07	15,08	63	15,08	10,8	0	0,01	0,15	0,3	14,4	0,52
<b>Итого за обед:</b>		480	21,2	19,84	64,2	515,95	81,1	68,59	61,44	0,31	2,57	5,65	189,7	5,38
<b>Полдник</b>														
246	печенье	40	4,9	5,3	26,5	156	39,5	13,5	30,6	0,08	1,25	0,6	69,5	0,56
484	кисель	150	0	0	11,25	45	2,55	0	0	0	0	0	4,35	0,01
<b>Итого за полдник:</b>		190	4,9	5,3	37,75	201	42,05	13,5	30,6	0,08	1,25	0,6	73,85	0,57
<b>Итого за день:</b>		1120	40,8	42,89	183,3	1256,80	372,28	175,71	176,34	0,681	6,69	8,05	601,97	11,25

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Первая неделя - второй день. Возраст 1,5 – 3 года.</b>														
<b>Завтрак</b>														
214	каша манная	150	5,11	5,12	26,97	177,15	108,23	17,54	31,5	0,06	1,08	0,54	103,2	0,44
267	яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,0	22,1	7,8	100,6	0,03	0	0,2	77,3	1,01
73	бутерброд с джемом	35	1,4	3,330	17,68	105,88	6,48	3,41	17,5	0,02	0,08	0,24	13,91	0,39
460	чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48,0	44,33	7,88	7,13	0,02	0,23	0	34,43	0,65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>375</b>	<b>12,81</b>	<b>14,03</b>	<b>53,58</b>	<b>394,03</b>	181,14	36,63	156,73	0,13	1,39	0,98	228,84	2,49
<b>Второй завтрак</b>														
82	бананы	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Итого за второй завтрак:</b>		100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Обед</b>														
18	салат из огур и пом	30	0,3	1,55	0,88	18,25	4,38	4,08	0	0,13	3,35	0,98	7,65	0,35
<b>95</b>	<b>борщ с капустой</b>	<b>150</b>	<b>1,08</b>	<b>2,66</b>	<b>4,29</b>	<b>56,72</b>	30,66	19,26	0	0,03	5,61	1,8	39,66	0,92
<b>377</b>	<b>пюре картофельное</b>	120	<b>2,52</b>	<b>1,12</b>	<b>7,28</b>	<b>81,60</b>	30,6	19,68	23,88	0,09	3	0,12	61,8	0,7
307	котлета рыбная	50	4,6	0,7	2,95	48,5	24,8	10,5	6,15	0,05	0,15	0,3	62,15	0,36
108	хлеб пшенич,ржан	40	3,04	0,32	19,68	94	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
486	компот изслив	150	0,08	0,08	8,33	34,5	2,55	1,28	0	0,01	0,45	0,03	1,58	0,35
<b>Итого за обед:</b>		540	11,57	6,43	43,41	333,57	104,99	63,2	30,03	0,31	12,56	3,89	210,26	4,68
<b>Полдник</b>														
531	ватрушка с творогом	60	1,9	1,15	9,9	62,5	4,1	2,65	4,85	0,03	0	0,28	13,15	0,23
470	йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6	75,75	180,6	21,08	30,08	0,06	1,05	0	135,45	0,15
<b>Итого за полдник:</b>		210	6,25	4,9	15,9	138,25	184,7	23,73	34,93	0,09	1,05	0,28	148,6	0,38
<b>Итого за день:</b>		1225	31,03	25,76	122,69	909,85	486,93	132,56	221,69	0,56	20,95	5,15	598,7	9,76

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Первая неделя - третий день. Возраст 1,5 – 3 года.</b>														
<b>Завтрак</b>														
279	запеканка твор	130	30,5	8,60	24,6	295,00	265,3	36,5	62,3	0,11	0,9	0,2	326,7	1
64	бутерброд с сыром	35	5,2	7,80	7,4	121,0	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,28	103,4	0,28
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,320	19,68	94,00	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
462	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>42,04</b>	<b>19,62</b>	<b>65,48</b>	<b>604,00</b>	<b>546,4</b>	<b>77,7</b>	<b>133,6</b>	<b>0,23</b>	<b>1,7</b>	<b>1,15</b>	<b>560,2</b>	<b>3,93</b>
82	груши	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	<b>16,1</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>														
42	салат из картоф с зел гор	30	1,0	3,15	4,15	49,00	3,63	4,5	0	0,03	2,3	1,15	13,15	0,18
<b>101</b>	<b>рассольник домашний</b>	<b>150</b>	<b>1,25</b>	<b>3,06</b>	<b>8,21</b>	<b>65,25</b>	<b>17,34</b>	<b>16,59</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>5,98</b>	<b>1,42</b>	<b>38,94</b>	<b>0,63</b>
<b>380</b>	<b>капуста тушеная</b>	<b>120</b>	<b>2,64</b>	<b>4,08</b>	<b>9,72</b>	<b>86,40</b>	<b>72,12</b>	<b>27,48</b>	<b>20,52</b>	<b>0,03</b>	<b>17,04</b>	<b>0,36</b>	<b>53,16</b>	<b>1,06</b>
350	"ежики"	60	9,82	7,05	6,75	101,25	28,2	12,38	10,5	0,03	0,98	0,23	86,7	0,94
108	хлеб пшенич,ржан	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6	4,2	0	0,35	0	0,33	19,5	1
494	компот из кураги	150	0,22	0,01	13,13	54	12,3	3,23	0	0	0,07	0,07	8,02	0,68
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>23,81</b>	<b>26,23</b>	<b>80,3</b>	<b>653,75</b>	<b>139,59</b>	<b>68,38</b>	<b>31,02</b>	<b>0,49</b>	<b>26,37</b>	<b>3,56</b>	<b>0,68</b>	<b>4,49</b>
<b>Полдник</b>														
246	пряники	50	5,8	2,9	38,6	178,5	86,48	26,7	26,63	0,06	1,88	0,22	113,2	0,96
459	чай с лимоном	150	0,23	0,07	7,13	30	5,92	3,75	0	0	0,75	0,01	6,81	0,65
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>6,03</b>	<b>2,97</b>	<b>45,73</b>	<b>208,5</b>	<b>92,4</b>	<b>30,45</b>	<b>26,63</b>	<b>0,06</b>	<b>2,63</b>	<b>0,23</b>	<b>120,01</b>	<b>1,61</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1455</b>	<b>72,28</b>	<b>49,22</b>	<b>201,31</b>	<b>1510,25</b>	<b>794,49</b>	<b>185,53</b>	<b>191,25</b>	<b>0,81</b>	<b>37,7</b>	<b>5,14</b>	<b>691,89</b>	<b>12,24</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Первая неделя - четвертый день. Возраст 1,5 – 3 года.</b>														
<b>Завтрак</b>														
268	омлет	130	8,96	11,30	2,3	165,00	101,3	15,4	223,6	0,04	0,3	0,5	175,6	1,9
472	бутерброд с вар сгущ	35	2,9	3,60	25,6	158,6	135,2	15	19	0,02	0,35	0,1	98,6	0,1
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,240	14,76	70,50	6	4,2	0	0,03	0	0,33	19,5	1
466	коф нап со сгущ	150	1,95	2,4	14,25	86,3	78,75	8,7	11,4	0,01	0,15	0,06	53,03	0,05
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>16,09</b>	<b>17,54</b>	<b>56,91</b>	<b>480,35</b>	<b>321,25</b>	<b>43,3</b>	<b>254</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,99</b>	<b>346,73</b>	<b>3,05</b>
<b>Второй завтрак</b>														
82	апельсины	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	<b>16,1</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>														
47	винегрет овощной	30	0,4	0,8	1,65	15,25	6,3	5	0	0,01	1,7	1,25	10,9	0,21
<b>120</b>	<b>уха из св мор рыбы</b>	<b>150</b>	<b>6,65</b>	<b>2,36</b>	<b>9,65</b>	<b>86,25</b>	<b>26,91</b>	<b>26,38</b>	<b>14,13</b>	<b>0,1</b>	<b>7,25</b>	<b>0,44</b>	<b>102,38</b>	<b>0,86</b>
<b>333</b>	<b>голубцы ленивые</b>	<b>60</b>	<b>7,60</b>	<b>6,80</b>	<b>3,9</b>	<b>101,20</b>	<b>26,9</b>	<b>18,6</b>	<b>10,4</b>	<b>0,03</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>98,6</b>	<b>1,25</b>
419	соус томатный	25	0,28	0,82	1,45	13,08	2,17	1,92	5	0,01	0,39	0,05	4,18	0,1
108	хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
494	компот из чернослива	150	0,23	0,01	13,13	54	12,3	3,23	0	0	0,07	0,07	8,03	0,68
<b>Итого за обед:</b>		<b>495</b>	<b>19,67</b>	<b>11,27</b>	<b>59,3</b>	<b>410,78</b>	<b>86,58</b>	<b>63,53</b>	<b>29,53</b>	<b>0,22</b>	<b>12,61</b>	<b>2,67</b>	<b>263,09</b>	<b>5,1</b>
<b>Полдник</b>														
294	булочка домашняя	60	17,4	4,2	18	179	140,3	21,5	24,7	0,04	0,4	0,1	189,1	0,54
469	молоко кипяченое	180	4,35	3,75	6	75,75	180,6	21,08	30,08	0,06	1,05	0	135,45	0,15
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>21,75</b>	<b>7,95</b>	<b>24</b>	<b>254,75</b>	<b>320,9</b>	<b>42,58</b>	<b>54,78</b>	<b>0,1</b>	<b>1,45</b>	<b>0,1</b>	<b>324,55</b>	<b>0,69</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1180</b>	<b>57,91</b>	<b>37,16</b>	<b>150,01</b>	<b>1189,88</b>	<b>744,83</b>	<b>158,41</b>	<b>338,31</b>	<b>0,45</b>	<b>21,86</b>	<b>3,96</b>	<b>598,64</b>	<b>11,05</b>

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Первая неделя - пятый день. Возраст 1,5 – 3 года</b>														
<b>Завтрак</b>														
226	каша дружба	150	3,93	5,01	20,72	143,70	97,61	30,66	23	0,06	0,99	0,1	105,06	0,33
70	бутерброд с маслом	25	1,2	7,40	7,5	101,0	6,4	2,8	40	0,02	0	0,27	12,8	0,18
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,240	14,76	70,50	6	4,2	0	0,03	0	0,33	19,5	1
461	чай каркадэ	150	0	0,01	10,5	42,0	0,38	0,01	2,18	0,01	0,07	0	0,02	0,09
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>7,41</b>	<b>12,66</b>	<b>53,48</b>	<b>357,20</b>	<b>110,39</b>	<b>37,67</b>	<b>65,18</b>	<b>0,12</b>	<b>1,06</b>	<b>0,7</b>	<b>137,38</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>														
82	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	<b>16,1</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>														
2	салат витаминный	45	0,4	1,55	1,53	21,25	9,1	5,6	0	0,01	3,4	0,78	8,4	0,29
<b>115</b>	суп перловый	<b>150</b>	<b>1,34</b>	<b>1,64</b>	<b>8,05</b>	<b>5,24</b>	<b>13,86</b>	<b>17,46</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>4,7</b>	<b>0,8</b>	<b>43,46</b>	<b>0,63</b>
<b>176</b>	рагу из овощей	<b>120</b>	<b>2,80</b>	<b>6,30</b>	<b>13</b>	<b>135,60</b>	<b>68,3</b>	<b>33,2</b>	<b>10,3</b>	<b>0,06</b>	<b>6,9</b>	<b>1,87</b>	<b>85,6</b>	<b>1,1</b>
348	тефтели мясные	60	9,6	6,3	68	124	11,2	4,2	1,9	0,03	1,2	0,3	126,4	1,9
108	хлеб пшенич,ржан	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6	8,4	0	0,03	0	0,33	19,5	1
487	компот из яблок с лим	150	0,22	0,15	10,65	45	10,12	4,42	0	0,01	2,48	0,1	6	0,87
<b>Итого за обед:</b>		<b>555</b>	<b>16,59</b>	<b>16,18</b>	<b>115,99</b>	<b>401,59</b>	<b>118,58</b>	<b>73,28</b>	<b>12,2</b>	<b>0,2</b>	<b>18,68</b>	<b>4,18</b>	<b>289,36</b>	<b>5,79</b>
<b>Полдник</b>														
294	сырок творожный	100	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
459	чай с лимоном	150	4,35	3,75	6	75,75	180,6	21,08	30,08	0,06	1,05	0	135,45	0,15
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,55</b>	<b>10,45</b>	<b>33,8</b>	<b>264,75</b>	<b>190,3</b>	<b>26,78</b>	<b>68,88</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>0,7</b>	<b>166,25</b>	<b>0,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1260</b>	<b>32,95</b>	<b>39,69</b>	<b>213,07</b>	<b>1067,54</b>	<b>435,37</b>	<b>146,73</b>	<b>146,26</b>	<b>0,46</b>	<b>27,79</b>	<b>5,78</b>	<b>603,99</b>	<b>10,2</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Вторая неделя - первый день. Возраст 1,5 – 3 года.</b>														
<b>Завтрак</b>														
140	суп молоч.вермиш	150	4,8	3,60	17,6	123,50	134,6	18,7	34,5	0,06	0,07	0,22	125,6	0,36
267	яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,0	22,1	7,8	100,6	0,03	0	0,2	77,3	1,01
73	бутерброд с джемом	35	1,3	3,600	18,6	101,20	6,3	2,8	17	0,01	0,1	0,2	13,6	0,35
462	какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	83,48	16,73	14,25	0,02	0,52	0,01	68,33	0,48
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>375</b>	<b>13,68</b>	<b>13,98</b>	<b>46,85</b>	<b>358,20</b>	<b>246,48</b>	<b>46,03</b>	<b>166,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,69</b>	<b>0,63</b>	<b>284,83</b>	<b>2,2</b>
<b>Второй завтрак</b>														
501	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,00</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>														
24	салат из морко с сухоф	45	0,3	1,025	4,05	31,25	7,1	8,1	0	0,01	0,71	0,9	14,15	0,23
<b>118</b>	<b>суп фасолевый</b>	<b>150</b>	<b>2,11</b>	<b>2,82</b>	<b>7,23</b>	<b>62,70</b>	<b>31,58</b>	<b>18,86</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>6,21</b>	<b>1,41</b>	<b>58,55</b>	<b>0,85</b>
<b>202</b>	<b>каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>5,63</b>	<b>5,76</b>	<b>9,83</b>	<b>173,55</b>	<b>14,12</b>	<b>88,71</b>	<b>24</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>134,3</b>	<b>3</b>
367	кура в соусе с томат	60	12,6	12,5	2,8	220,3	14,3	16,8	98,6	0,02	1,15	0,63	55	1,1
108	хлеб пшенич,ржан	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
488	компот из апел с яблок	180	0,2	0,18	12,3	45	17,8	7	0	0,01	8,6	0,1	11,4	0,87
<b>Итого за обед:</b>		<b>645</b>	<b>25,40</b>	<b>22,77</b>	<b>65,73</b>	<b>673,80</b>	<b>96,9</b>	<b>147,87</b>	<b>122,6</b>	<b>0,3</b>	<b>16,67</b>	<b>4,12</b>	<b>312,4</b>	<b>8,05</b>
<b>Полдник</b>														
246	вафли	40	14,12	13,6	2,1	198	21,6	19	18,6	0,05	0,38	1,26	143,6	2,2
484	Кисель	150	0	0	11,25	45	2,55	0	0	0	0	0	4,35	0,01
<b>Итого за полдник:</b>		<b>190</b>	<b>14,12</b>	<b>13,6</b>	<b>13,35</b>	<b>243</b>	<b>24,15</b>	<b>19</b>	<b>18,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,38</b>	<b>1,26</b>	<b>147,95</b>	<b>2,21</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1310</b>	<b>53,70</b>	<b>50,45</b>	<b>136,03</b>	<b>1318,00</b>	<b>374,53</b>	<b>216,9</b>	<b>307,55</b>	<b>0,48</b>	<b>19,74</b>	<b>6,11</b>	<b>752,18</b>	<b>13,86</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Вторая неделя - второй день. Возраст 1,5 – 3 года.</b>														
<b>Завтрак</b>														
230	Каша пшеничная	150	5,2	5,80	23,6	157,00	115	23,5	31	0,1	1,15	0,3	135,7	1,1
57	Бутерброд с вар колбасой	25	2,6	1,80	6,5	58,0	4,6	3,8	0	0,03	0	0,21	23,2	0,35
462	Чай с молоком	150	2,6	2,800	12,1	68,00	108,3	19,6	16	0,02	0,5	0,01	86,5	0,6
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>10,4</b>	<b>10,40</b>	<b>20,8</b>	<b>283,00</b>	<b>227,9</b>	<b>46,90</b>	<b>47</b>	<b>0,15</b>	<b>1,65</b>	<b>4,15</b>	<b>245,4</b>	<b>2,05</b>
<b>Второй завтрак</b>														
82	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	<b>16,1</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат из огур и помидор	30	0,3	1,75	0,93	21,15	4,45	4,18	0	0,01	3,6	1	7,9	0,21
<b>129</b>	Суп-лапша	<b>150</b>	<b>4,80</b>	<b>4,30</b>	<b>16,2</b>	<b>125,00</b>	<b>24,3</b>	<b>10,3</b>	<b>58,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>0,56</b>	<b>65,4</b>	<b>0,9</b>
<b>385</b>	отвар.рис	<b>120</b>	<b>2,85</b>	<b>4,16</b>	<b>29</b>	<b>198,40</b>	<b>5,4</b>	<b>21,4</b>	<b>20,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>63,05</b>	<b>0,01</b>
408	соус сметанный	50	0,74	4,67	1,21	49,85	22,05	2,33	28,5	0,01	0,05	0,11	14,66	0,08
295	рыба отварная	60	0,5	0,4	0,68	52	24,3	20,4	4,8	0,03	1	1	158,1	0,32
488	компот из апел	150	0,4	0,1	12,6	55	18,4	6	0	0,01	8,7	0,1	9,8	0,89
108	Хлеб пшенич	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>14,2</b>	<b>15,86</b>	<b>90,14</b>	<b>642,40</b>	<b>110,9</b>	<b>73,01</b>	<b>111,9</b>	<b>0,19</b>	<b>13,65</b>	<b>3,65</b>	<b>357,91</b>	<b>4,41</b>
<b>Полдник</b>														
532	пирожок из капусты	60	2,7	2,6	16,4	101	6,5	3,4	18,5	0,03	0	0,3	24,2	0,28
469	молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	17,09	19,95	30,08	0,05	1,05	0	121,05	0,14
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>7,05</b>	<b>6,58</b>	<b>23,23</b>	<b>181,25</b>	<b>23,59</b>	<b>23,35</b>	<b>48,58</b>	<b>0,08</b>	<b>1,05</b>	<b>0,3</b>	<b>145,25</b>	<b>0,42</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1255</b>	<b>32,0</b>	<b>33,24</b>	<b>143,97</b>	<b>1150,65</b>	<b>378,49</b>	<b>152,26</b>	<b>207,48</b>	<b>0,45</b>	<b>23,35</b>	<b>8,3</b>	<b>759,56</b>	<b>9,09</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Вторая неделя - третий день. Возраст 1,5 – 3 года.</b>														
<b>Завтрак</b>														
286	сырники из творога	120	23,68	6,70	29,3	289,00	201,3	30,4	56,3	0,06	0,2	0,4	290	0,85
64	бутерброд с сыром	35	5,2	7,80	7,4	121,0	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,28	103,4	0,28
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,320	19,68	94,00	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
465	коф нап с молоком	150	2,1	1,88	10,2	66,0	40,62	4,72	7,13	0,01	0,39	0	43,04	0,06
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>34,02</b>	<b>16,70</b>	<b>66,58</b>	<b>570,00</b>	<b>411,72</b>	<b>54,02</b>	<b>115,73</b>	<b>0,16</b>	<b>0,69</b>	<b>1,34</b>	<b>475,44</b>	<b>3,19</b>
<b>Второй завтрак</b>														
82	груши	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	<b>16,1</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>														
22	салат из моркови с яблоком	45	0,3	1,65	2,15	21,80	6,15	7,15	0	0,01	1,2	0,95	10	0,34
104	щи из св капусты	200	1,26	3,60	4,62	56,00	7,15	16,24	0	0,04	9,52	1,88	36,52	0,62
256	отв макароны	120	4,38	4,80	26,15	165,00	11,5	6,3	29,7	0,04	0	0,6	39,28	1
419	соус томатный	25	0,28	4	1,15	13,08	2,17	1,92	5	0,01	0,39	0,05	4,18	0,1
371	кнели из птицы	70	11,8	13,5	4,7	187	17,9	15,3	59,1	0,05	0,6	0,4	77,2	1,03
494	компот из изюма	150	0,15	0,01	8,75	36	8,2	2,15	0	0	0,05	0,05	5,35	0,45
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>21,21</b>	<b>27,88</b>	<b>67,2</b>	<b>572,88</b>	<b>65,07</b>	<b>57,46</b>	<b>93,8</b>	<b>0,22</b>	<b>11,76</b>	<b>4,59</b>	<b>211,53</b>	<b>5,54</b>
<b>Полдник</b>														
246	печенье	50	5,8	2,9	38,6	178,5	86,48	26,7	26,63	0,06	1,88	0,22	113,2	0,96
461	чай каркадэ	150	0	0,01	7	28	0,25	0,01	1,45	0,01	0,1	0	0,01	0,06
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>2,91</b>	<b>45,6</b>	<b>206,5</b>	<b>86,73</b>	<b>26,71</b>	<b>28,08</b>	<b>0,07</b>	<b>1,98</b>	<b>0,22</b>	<b>113,21</b>	<b>1,02</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1295</b>	<b>62,73</b>	<b>47,89</b>	<b>189,18</b>	<b>1393,38</b>	<b>147,19</b>	<b>147,19</b>	<b>237,61</b>	<b>0,48</b>	<b>21,43</b>	<b>6,35</b>	<b>811,18</b>	<b>11,96</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Вторая неделя - четвертый день. Возраст 1,5 – 3 года.</b>														
<b>Завтрак</b>														
234	каша рисовая	150	4,16	5,16	24,47	160,95	110,61	23,75	31,95	0,04	1,16	0,13	114,33	0,13
72	бутерброд с джемом	40	4,7	2,80	10	84,0	12,1	17,2	33,5	0,07	0,3	0,5	57,1	0,43
463	какао со сгущ.мол	150	2,4	2,700	14,4	91,50	81	15,98	11,4	0,01	0,15	0,06	64,05	0,44
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>380</b>	<b>14,3</b>	<b>10,98</b>	<b>68,55</b>	<b>430,45</b>	<b>215,71</b>	<b>65,33</b>	<b>76,85</b>	<b>0,19</b>	<b>1,61</b>	<b>1,35</b>	<b>274,48</b>	<b>3</b>
<b>Второй завтрак</b>														
82	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	<b>16,1</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>														
13	салат из капусты с яблоком	45	0,4	1,52	1,4	17,75	8,6	3,82	0	0,01	3,32	0,68	7,63	0,14
127	суп с крупой и фрикад.	150	4,82	5,90	5,92	96,00	12,26	13,02	4,26	0,02	0,16	1,5	66,24	0,8
395	картофель отварной	120	3,60	4,80	11,3	110,00	22,3	28,5	26,5	0,11	16,2	0,2	65,3	1
359	печень, туш в сметане	60	7,98	5,28	0,34	93,6	18,48	9,24	415	0,04	7,5	1,02	140,1	2,96
108	хлеб пшеничный, рж	40	3,04	0,32	19,68	94	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
486	компот из св фруктов	150	0,07	0,07	8,32	34,5	2,55	1,28	0	0,01	0,45	3,05	1,58	0,35
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>19,86</b>	<b>17,89</b>	<b>46,96</b>	<b>445,85</b>	<b>76,19</b>	<b>64,26</b>	<b>445,76</b>	<b>0,26</b>	<b>27,63</b>	<b>7,11</b>	<b>319,85</b>	<b>7,25</b>
<b>Полдник</b>														
536	сосиска в тесте	60	5,94	6,66	15,48	145,2	14,64	8,64	9,48	0,68	0	0,54	56,7	0,77
470	кефир	100	2,9	2,5	4	50,5	120,4	14,05	20,05	0,04	0,7	0	90,3	0,1
<b>Итого за полдник:</b>		<b>160</b>	<b>8,84</b>	<b>9,16</b>	<b>19,48</b>	<b>195,7</b>	<b>135,04</b>	<b>22,69</b>	<b>29,53</b>	<b>0,72</b>	<b>0,7</b>	<b>0,54</b>	<b>147</b>	<b>0,87</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1205</b>	<b>43,40</b>	<b>38,43</b>	<b>144,79</b>	<b>1116,00</b>	<b>443,04</b>	<b>161,28</b>	<b>552,14</b>	<b>1,2</b>	<b>36,94</b>	<b>9,2</b>	<b>752,33</b>	<b>13,33</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
<b>Вторая неделя - пятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
231	каша кукурузная	150	4,02	4,86	22,82	151,05	97,19	17,2	29,25	0,05	0,98	0,02	92,49	0,71
267	яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,0	22,1	7,8	100,6	0,03	0	0,2	77,3	1,01
69	бут с маслом	35	1,6	11,000	10	146,00	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
465	кофейн нап с МОЛОК.	150	1,4	1,25	6,8	44,0	54,15	6,3	9,5	0,01	0,35	0	38,25	0,06
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>375</b>	<b>12,12</b>	<b>21,71</b>	<b>39,92</b>	<b>404,05</b>	181,04	34,1	199,35	0,11	1,33	0,62	225,54	1,02
<b>Второй завтрак</b>														
82	апельсины	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Итого за второй завтрак:</b>		100	0,4	0,4	9,38	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Обед</b>														
32	салат из свеклы с сыр	50	1,6	4,2	3,5	58,00	50,05	10,4	10,1	0,01	2,45	1,8	37,15	0,64
119	суп крестьянский	150	1,42	3,00	6,18	57,45	21,8	16,53	0	0,05	4,5	1,49	42,72	0,6
334	запек.карт.с.мясом	120	20,80	14,30	16,3	280,00	28,5	39,6	23,5	0,1	10,2	0,6	201,4	2,89
108	хлеб пшеничн,рж	40	3,04	0,32	19,68	94	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
494	компот из кураги	150	0,02	0,01	13,13	54	12,3	3,23	0	0	0,1	0,1	8,02	0,68
<b>Итого за обед:</b>		510	26,83	21,83	543,45	543,45	124,65	78,16	0,23	0,16	17,25	4,65	328,29	6,81
<b>Полдник</b>														
294	сырок творожный	100	17,4	4,2	18	179	140,3	21,5	24,7	0,04	0,4	0,1	189,1	0,54
457	чай с сахаром	150	0	0	9,3	37	0	0	0,06	0,15	10	1,15	0	0
<b>Итого за полдник:</b>		250	17,4	4,2	27,3	216	140,3	21,5	24,76	0,19	10,4	1,25	189,1	0,54
<b>Итого за день:</b>		1235	56,75	48,14	620,05	1207,50	462,09	142,76	224,34	0,49	35,98	6,72	753,93	10,58

<b>Суточные объёмы блюд по приёмам пищи детей от 1 - 3 лет</b>					
<b>Неделя / день</b>	<b>Показатели</b>	<b>Норма в граммах на одного ребенка</b>	<b>Фактически в граммах на одного ребенка</b>	<b>Отклонения +</b>	<b>Отклонения -</b>
<b>Неделя 1 / день 1</b>	Завтрак		350		
	Второй завтрак		100		
	Обед		480		
	Полдник		190		
<b>Неделя 1 / день 2</b>	Завтрак		375		
	Второй завтрак		100		
	Обед		540		
	Полдник		150		
<b>Неделя 1 / день 3</b>	Завтрак		405		
	Второй завтрак		100		
	Обед		750		
	Полдник		200		
<b>Неделя 1 / день 4</b>	Завтрак		345		
	Второй завтрак		100		
	Обед		495		
	Полдник		250		
<b>Неделя 1 / день 5</b>	Завтрак		355		
	Второй завтрак		100		
	Обед		540		
	Полдник		210		
<b>Неделя 2 / день 1</b>	Завтрак		375		
	Второй завтрак		100		
	Обед		600		
	Полдник		270		
<b>Неделя 2 / день 2</b>	Завтрак		325		
	Второй завтрак		100		
	Обед		620		
	Полдник		210		
<b>Неделя 2 / день 3</b>	Завтрак		345		
	Второй завтрак		100		

	Обед		585		
	Полдник		200		
<b>Неделя 2 / день 4</b>	Завтрак		370		
	Второй завтрак		100		
	Обед		550		
	Полдник		160		
<b>Неделя 2 / день 5</b>	Завтрак		375		
	Второй завтрак		100		
	Обед		510		
	Полдник		200		