

МАОУ Платошинская средняя школа
детский сад "Улыбка"



ООО "Юнита"



Примерное 10-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, 2018г, 2021г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
1 день Завтрак										
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
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	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			9,43	9,37	41,33	288	0,103	1,24	244,5	1,41
1 день 2 Завтрак										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,014	3,2	11,25	2,24
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,014	3,2	11,25	2,24
1 день Обед										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
149	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
282(2011г)	Шницель рубленный	50	7,77	5,8	7,85	114,37	0,05	0,071	21,87	0,75
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	110	3,74	2,56	19,06	114,4	0,044	2,34	14,4	0,88
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:			16,19	13,89	68,13	462,77	0,25	9,866	80,97	3,225
1 день Уплотненный полдник										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
201	Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	0,1	13,77	61,2	1,26
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			12,69	15,56	53,3	414,16	0,9	16	285,12	3,198
ИТОГО за день :			39,06	38,97	177,91	1233,93	1,267	30,306	621,84	10,07

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
2 день Завтрак										
171	Суп молочный с вермишелью	150	4,27	3,94	14,24	109,5	0,057	0,69	123,3	0,27
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
Итого завтрак:			8,8	7,13	46,69	285,8	0,106	1,39	240,5	1,35
2 день 2 Завтрак										
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
2 день Обед										
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	2,28	13,2	0,52
160	Суп крестьянский с крупой	150	1,3	3	8,7	67,5	0	5,9	15,7	0,3
341	Суфле рыбное	60	9,6	2,88	1,56	70,8	0,042	0,24	34,2	0,42
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	0,08	8,03	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:			16,24	12,8	43,12	352,2	0,179	23,54	102,52	2,41
2 день Уплотненный полдник										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,15
279(2018г)	Запеканка из творога	130	27,3	7,97	21,9	268,6	0,1	0,52	238,5	0,9
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 :			43,46	20,65	87,91	585,8	0,97	2,08	572,78	3,258
ИТОГО за день :			69,1	41,18	192,42	1294,3	1,321	42,01	939,8	10,32

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	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	10,76	46,04	313,35	0,1075	1,305	158,9	1,41
3 день 2 Завтрак										
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 Обед										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
372 (2018 г)	Котлета из кур	50	7,66	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	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:			16,45	15,41	50,27	458,43	0,494	7,22	78,91	4,51
3 день Уплотненный полдник										
609	Кондитерское 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
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
19	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,01	1,26	9,6	0,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			21,83	24,71	42,26	481,39	0,856	3,66	328,07	4,778
ИТОГО за день :			47,07	51,03	153,72	1317,67	1,4725	15,185	576,38	12,8

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,37	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:			11,04	10,27	43,96	320,7	0,136	2,125	298,475	1,345
4 день 2 Завтрак										
118	Плоды свежие	1шт	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	51	0,45
Итого 2 завтрак:			1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	51	0,45
4 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	40	0,64	2,4	3,46	38,4	0,01	7,87	18,2	0,24
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,575	1,65	11,18	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,55	0,1	8,9	21,42	1,5
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:			16,69	16,77	54,7	437,4	0,207	27,225	68,02	3,285
4 день Уплотненный полдник										
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,6	0,67
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	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 :			29,99	22,93	90,61	622,73	0,906	1,675	408,33	3,663
ИТОГО за день :			59,07	50,27	201,42	1445,33	1,309	121,025	825,825	8,743

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день Завтрак										
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
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:			8,23	11,25	42,12	303	0,157	1,425	177,74	1,875
5 день 2 Завтрак										
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 Обед										
112	Овощи натуральные	30	0,3	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	4,2	0,27
159	Суп с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,53	99,75	0,06	4,74	38,25	0,75
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	50/30	10,3	10,9	4	156,04	0,042	1,5	20,8	1,4
428	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	0,04	18,7	67,1	1,1
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	150	0,075	0,075	9,81	33,75	0,007	6,45	4,12	0,28
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			22,56	19,57	43,53	436,54	0,192	38,89	140,47	4,13
5 день Уплотненный полдник										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,06	0,04	0	42,5	0,7
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 :			15,1	13,34	60,92	424,91	0,838	2,37	248,06	3,048
ИТОГО за день :			46,64	44,31	161,72	1228,95	1,202	45,685	576,77	11,15

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,15	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
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			9,03	8,34	53,85	326,15	0,149	1,58	207	1,68
6 день 2 Завтрак										
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
6 день Обед										
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	2,05	4,48	5,07	66	0,036	11,18	29,2	0,49
347(2018г)	Котлета "Школьная"	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
237(2018г)	Рис с овощами	110	2,78	3	23	130,53	0,037	1,24	14	0,33
496(2018г)	Напиток из шиповника	150	0,53	0,22	13,66	58,5	0,008	60	8,9	0,45
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			15,56	16,16	65,15	466,23	0,18	74,92	94,4	2,88
6 день Уплотненный полдник										
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0,06	0	10	0,5
433	Картофель жареный из отварного	150	3,6	14,25	22,8	234	0,18	26,2	18	1,35
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	40	0,62	2,9	1,3	34	0,014	6,38	16,5	0,26
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			12,92	19,31	92,24	596,2	0,974	32,58	59,48	3,678
ИТОГО за день :			38,26	43,96	226,39	1453,08	1,318	112,08	371,38	10,34

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день Завтрак										
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	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
Итого завтрак:			11,1	9,56	45,68	314,1	0,133	1,42	274,6	1,71
7 день 2 Завтрак										
118	Плоды 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 Обед										
113	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,3	0,48	3,9	0	1,5	6,9	0,18
136	Свекольник	150	1,44	3,41	7,39	66,3	0,04	5,5	27,05	0,92
351	Биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	0,035	0,2	17,5	0,3
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:			13,29	9,47	42,44	310,5	0,205	10,4	87,8	2,66
7 день Уплотненный полдник										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	1,26	216,7	0,18
299	Макаронник с мясом	150	23,36	26,14	23,14	421,07	0,096	0,64	17,14	3
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 :			33,24	33,92	64,74	699,22	0,914	2,68	255,91	5,146
ИТОГО за день :			58,23	53,55	167,56	1394,32	1,318	29,5	642,31	12,82

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

Приложение 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день Завтрак										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	150	4,16	5,16	24,46	160,95	0,048	1,155	110,61	0,128
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			8,63	11,4	49,24	334,35	0,099	1,785	214,11	0,528
8 день 2 Завтрак										
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 Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	40	0,64	2,4	3,46	38,4	0,01	7,87	18,2	0,24
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,85	0,543	0,04	5,81	9,31
372 (2018 г)	Шницель из кур	50	7,66	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,04	0,01	4,18	0,57
496(2018г)	Напиток из шиповника	150	0,53	0,22	13,66	58,5	0,008	60	8,9	0,45
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,98	12	67,52	445,91	0,984	68,33	63,67	11,6
8 день Уплотненный полдник										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,17	232,97	0,06	0	9	0,49
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	130	2,42	6,41	23,05	240,06	0,087	0,26	170,3	1
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 :			15,21	21,62	87,63	584,39	0,943	2,575	418,43	3,283
ИТОГО за день :			41,57	45,17	219,54	1429,15	2,041	75,69	706,71	17,51

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

Приложение 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
9 день Завтрак										
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
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	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			10,34	10,45	39,86	295,5	0,151	1,495	265,44	1,905
9 день 2 Завтрак										
82(2018г)	Фрукты свежие	1 шт	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	24,15	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	24,15	3,3
9 день Обед										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
282(2011г)	Шницель рубленный	50	7,77	5,7	7,85	114,37	0,05	0,071	21,87	0,75
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	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:			16,6	16,8	57,36	493,97	0,307	7,626	79,42	4,895
9 день Уплотненный полдник										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	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	5,33	66	0,054	7,32	8,4	0,48
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			22,15	22,83	42,77	490	0,9	8,82	326,78	5,018
ИТОГО за день :			49,69	50,68	154,69	1345,47	1,403	28,441	695,79	15,12

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
10 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,4	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
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			8,54	7,66	53,74	325,7	0,133	2,125	210,575	1,445
10 день 2 Завтрак										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,014	3,2	11,25	2,24
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,014	3,2	11,25	2,24
10 день Обед										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,26	0,012	6,22	25,1	0,73
375(2018г)	Плов из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	150	0,08	0,08	9,81	33,75	0,007	6,45	4,12	0,28
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			19,92	23,51	55,75	515,51	0,094	20,64	72,59	2,66
10 день Уплотненный полдник										
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
403	Печень говяжья по строгоновски	100	16,36	12,54	3,91	193,63	0,26	7,72	20,9	6,09
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	78,8	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 :			28,99	24,32	49,82	537,4	1,158	13,17	276,19	8,858
ИТОГО за день :			58,2	55,64	174,46	1447,61	1,399	39,135	570,605	15,2

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 1,5-3 лет на летне-осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день	39,06	38,97	177,91	1233,93	1,267	30,306	621,84	10,07
2 день	69,1	41,18	192,42	1294,3	1,321	42,01	939,8	10,32
3 день	47,07	51,03	153,72	1317,67	1,472	15,185	576,38	12,8
4 день	59,07	50,27	201,42	1445,33	1,309	121,025	825,82	8,743
5 день	46,64	44,31	161,72	1228,95	1,202	45,685	576,77	11,15
6 день	41,35	47,71	207,49	1422,78	1,378	114,03	550,48	10,488
7 день	58,23	53,55	167,56	1394,32	1,318	29,5	642,31	12,82
8 день	41,57	45,17	219,54	1429,15	2,041	75,69	706,71	17,51
9 день	49,69	50,775	154,685	1345,47	1,403	28,441	695,79	12,27
10 день	58,2	55,64	174,46	1447,61	1,399	39,135	570,605	15,2
среднее	40,50	44,20	181,09	1312,20	1,41	54,10	670,65	12,14
Норма 100%	37,80	42,30	182,70	1260,00				

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

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	Уплотненный полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	288	22,86	69	5,48	462,77	36,73	414,16	32,87	1260
2 день	285,8	22,68	70,50	5,60	352,2	27,95	585,80	46,49	1260
3 день	313,35	24,87	64,50	5,12	458,43	36,38	481,39	38,21	1260
4 день	320,7	25,45	64,50	5,12	437,4	34,71	622,73	49,42	1260
5 день	303	24,05	64,50	5,12	436,54	34,65	424,91	33,72	1260
6 день	326,15	25,88	68,80	5,46	466,23	37,00	565,90	44,91	1260
7 день	314,1	24,93	70,50	5,60	310,5	24,64	699,22	55,49	1260
8 день	334,35	26,54	64,50	5,12	445,91	35,39	584,39	46,38	1260
9 день	295,5	23,45	66,00	5,24	493,97	39,20	490,00	38,89	1260
10 день	325,7	25,85	69,00	5,48	515,51	40,91	537,40	42,65	1260
среднее	313,74	24,66	67,18	5,33	437,95	34,76	496,40	39,40	

Каллории за день: $24,9+5,33+34,48+39,4=104,15\%$