

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №1
Апкаримова А.А.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №7
Зими́на Н.Д.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
(дошкольное отделение)
Байрузова Н.Л.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №8
Мазмаева С.Н.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №4
Хайруллина Р.Г.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №11
Климина Ю.В.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №6
Мунирова Э.Р.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №10
Минабутдинова Е.С.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбасва З.Ф.
"09" января 2024г.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ
с.Ташкиново(дошкольное отделение)
Бурханова Р.М.

МЕНЮ

2-х недельное для организации питания детей возрастной группы от 1,5 до 3 лет

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик(дошкольное отделение)
Давлетгареева И.Н.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №34
Шестакова А.Г.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №25
Чекина Е.А.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №35
Бережная С.В.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №29
Акрамова Л.Л.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №38
Тимошевская О.А.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №30
Муллокова А.Д.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №41
Маликова З.А.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №32
Волкова М.В.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Амзя
(дошкольное отделение)
Ялашева А.М.

г. Нефтекамск
январь 2024г.

г. Нефтекамск
январь 2024г.

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
658,01	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	155	6,01	5,57	27,44	183,82	0,21	1,08		19,43	147,24	97,02	3,24
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		370	8,36	10,07	52,91	335,37	0,24	1,08	20	26,64	168,26	100,93	3,64
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
2 завтрак													
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за 2 завтрак		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
36	Салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,55	3,44	29,24	0,01	2,8		8,71	9,51	5,12	0,46
148,05	Суп из овощей со сметаной (на курином бульоне)	150/5	1,93	4,01	6,44	70,21	0,06	16,79	5	31,09	148,23	18,92	0,52
580,02	Гуляш из птицы	25/25	6,19	5,46	1,18	78,83	0,03	1,1	14,48	6,16	54,01	7,12	0,47
419	Рис отварной	110	2,81	4,02	29,37	164,92	0,03		20	10,26	62,1	20,15	0,45
531	Компот из изюма	150	0,35	0,08	20,85	86,04	0,02			12,33	19,35	6,3	0,48
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		535	14,05	15,62	77,24	508,04	0,22	20,69	39,48	80,15	345,2	74,41	3,82
Итого по СанПин 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
158	Рагу из овощей в томатном соусе	130	2,73	8,25	16,05	150,75	0,11	33,04	2,4	39,28	68,68	32,71	1,15
282,01	Мороженое	50	3,54	4,27	27,02	161,3	0,04	0,13	27,91	31,37	47,99	7,26	0,43
413	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61	0,12
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		390	11	16	72	476	0	34	48	186	224	62	2
Итого по СанПин 25%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1495	34,7	41,6	222,1	1411,9	0,7	60,1	107,8	306,7	751,3	245,8	12,6
Итого по СанПин 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,58	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ р/с	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
271	Каша молочная кукурузная жидкая с м/сл.	150/4	4,89	5,77	29,84	191,53	0,07	1,02	31,62	106,58	106,73	20,65	0,99
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
413	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61	0,12
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		369	9,85	13,15	59,54	397,08	0,14	2,19	69,62	221,79	208,75	37,16	1,48
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
2 завтрак													
419	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1
1 365,01	Печенье "Малышки" на сметане	20	1,65	3,38	11,59	83,8	0,02	0,02	9	6,87	16,65	2,52	0,21
Итого за 2 завтрак		120	4,55	6,58	16,29	143,8	0,06	1,32	29	126,87	106,65	16,52	0,31
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
19	Салат из моркови	30	0,34	3,02	2,79	40,06	0,02	1,3		7,05	14,36	9,88	0,19
160	Суп крестьянский с перловой крупой	150/5	1,53	3,66	8,49	73,52	0,04	12,04	3,5	22,45	44,71	12,53	0,45
299	Котлеты из говядины с соусом томатным	50/10	8,38	9,83	9,18	158,67	0,05	0,45	2,4	15,43	80,58	14,96	1,47
339	Картофельное пюре	110	2,42	3,76	16,19	108,6	0,12	19,03	19,08	35,26	72,18	24,3	0,9
526	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3		5,14	3,3	2,7	0,69
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		545	15,23	20,87	66,83	518,84	0,31	35,82	24,98	96,93	267,13	81,17	5,14
Итого по СанПин 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Успокоительный полдник													
205	Пудинг рыбный запеченный (минтай)	50	6,66	5,64	4,31	94,87	0,06	0,36	28,06	35,78	105,56	22,5	0,49
210	Млечные изделия отварные с м/сл	110	4,35	4,24	27,21	163,18	0,07		20	12,93	35,9	6,42	0,66
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,88	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Успокоительный полдник		370	13,44	10,18	55,99	368,45	0,18	0,36	48,06	55,92	167,58	38,83	1,78
Итого по СанПин 28%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1404	43,68	50,9	202,64	1447,87	0,71	38,69	171,66	504,41	763,11	177,88	9,07
Итого по СанПин 88%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
307	Омлет натуральный	95/4	8,78	14,84	2,25	177,89	0,06	0,49	174,29	81,94	151,51	12,67	1,57
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
117	Булочка из дрожжей	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
118,02	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12		9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за Завтрак		434	12,93	19,94	52,92	444,64	0,14	12,49	194,29	98,75	206,13	66,98	2,69
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
2 завтрак													
516,04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100			16,03	59,31				0,15			0,02
Итого за 2 завтрак		100			16,03	59,31				0,15			0,02
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
5	Салат витаминный	30	0,34	3,04	3,19	41,88	0,01	6,4		12,55	9,48	5,65	0,29
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	150	2	1,67	11,78	70,6	0,04	5,89	12,65	10,81	27,24	9,51	0,4
321	Плов из отварной птицы	30/120	11	15,51	33,43	317,85	0,09	3,37	16,32	26,47	144,56	36,63	1,25
394	Компот из изюма	150	0,35	0,08	17,85	74,07	0,02			12,24	19,35	6,3	0,47
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		560	16,13	20,78	82,21	583,20	0,23	15,66	28,97	73,47	252,63	74,89	3,85
Итого по СанПин 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Успокоительный полдник													
273	Каша пшеница молочная жидкая с м/сл	150/4	6,17	6,73	28,87	201,55	0,17	1,14	33,5	120,05	154	38,56	1
580	Булочка "Русская"	60	4,43	6,07	36,71	217,32	0,06	0,07	11	16,15	42,64	6,86	0,57
412	Чай с лимонном и сахаром	180	0,12	0,01	10,19	42,28		2,8		3,11	1,56	0,85	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Успокоительный полдник		424	13,09	13,11	90,26	531,65	0,28	4,01	44,50	146,21	224,30	56,17	2,24
Итого по СанПин 30%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1518	42,15	53,83	241,42	1618,80	0,65	32,16	267,76	318,58	683,06	198,04	8,80
Итого по СанПин 88%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
201	Каша из овсяной вязкая молочная с м/сл	150/4	6	6,1	30,68	202,21	0,13	1,12	33,2	136,82	198,6	29,68	0,77
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,02	16,35	104,01	0,04	1,17	18	108,3	81	12,6	0,12
117	Битон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за завтрак		369	11,08	13,62	62,52	417,87	0,2	2,29	71,2	252,02	300,6	46,18	1,26
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
2 завтрак													
420	Кефир с сахаром	100/2	2,9	3,2	6	63,98	0,03	0,7	20	120,06	95	14	0,02
1195,02	Печенье "Детское" на кефире	20	1,82	2,02	12,14	73,43	0,02	0,03	14,8	9,01	20,02	2,9	0,23
Итого за 2 завтрак		122	4,72	5,22	18,14	137,41	0,05	0,73	34,8	129,07	115,02	16,9	0,25
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
41	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,38	25,2	0,01	2,1		6,4	10,26	7,25	0,4
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,21	3,85	7,66	70,66	0,03	12,01	5	28,21	33,69	15,22	0,7
351	Биточки рыбные минтай с соусом томатным	50/10	7,61	2,24	5,43	72,58	0,06	0,65	13,9	23,24	112,02	26,27	0,64
243	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	110	6,42	5,29	28,96	188,9	0,22		20	17,94	153,64	101,6	3,45
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			24,05	88,97				0,23			0,02
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминными	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		545	17,94	13,43	84,44	525,11	0,39	14,76	38,9	87,62	361,61	167,14	6,65
Итого по СанПин 36%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Узникотенный полдник													
294112	Вудин из творога с яблоком со сгущенным молоком	60/15	11,22	4,4	17,59	156,76	0,04	1,74	33,3	104,09	125,18	18,2	0,71
377	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/сл	150/4	5,67	7,34	23,17	182,15	0,15	1,2	34,44	129,77	164,35	44,33	1,02
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминными и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Узникотенный полдник		439	19,32	12,04	65,23	449,31	0,24	2,94	67,74	241,07	315,65	72,44	2,36
Итого по СанПин 28%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1475	53,06	44,31	230,33	1529,7	0,88	20,72	212,64	709,78	1092,88	302,66	10,52
Итого по СанПин 88%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
274	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4,38	6,08	26,13	177,52	0,06	1,2	34,4	117,08	120,75	25,1	0,38
108	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	88	50	3,5	0,1
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		374	9,01	9,9	51,53	332,42	0,09	1,27	60,4	211,09	190,27	32,51	0,87
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
2 завтрак													
771,01	Кефир с молоком	100	1,79	1,74	6,31	48,74	0,02	0,59	9	56,68	53,6	14,8	0,5
1305,02	Печенье "Детское" на кефире	20	1,82	2,02	12,14	73,43	0,02	0,03	14,8	9,01	20,02	2,9	0,23
Итого за 2 завтрак		120	3,61	3,76	18,45	122,17	0,04	0,62	23,8	65,69	73,62	17,7	0,73
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	30	0,47	3,03	2,23	38,15	0,01	2,4		8,93	13,94	7,51	0,31
82	Рассольник ленинградский с перловой крупой на мясном бульоне	150/5	6,99	8,7	11,57	143,2	0,09	10,42	4,4	26,16	131,86	25,87	1,97
202	Жаркое по-домашнему	25/120	10,37	11,29	22,21	232,32	0,19	28,02		24,1	158,99	41,54	2,43
526	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3		5,14	3,3	2,7	0,69
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		520	20,39	23,62	66,19	551,66	0,37	43,84	4,4	75,93	360,09	94,42	6,84
Итого по СанПин 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Ужин/вечерний полдник													
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	4,64	14,36	117,66	0,07	1,37	27	133,08	109,62	20,32	0,44
184	Пирожок Московский	50	3,83	4,71	24,44	153,82	0,06		6,25	26,78	36,81	6,67	0,61
412	Чай с лимонном и сахаром	180	0,12	0,01	10,19	42,28		2,8		3,11	1,56	0,85	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин/вечерний полдник		410	10,72	9,66	63,48	384,26	0,18	4,17	33,25	169,87	174,09	37,74	1,72
Итого по СанПин 25%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1424	43,73	46,94	199,65	1390,51	0,68	49,9	121,85	522,58	798,07	182,37	10,16
Итого по СанПин 80%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Пациент: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4/3	Пюре из гороха с м/сл	150/5	17,29	4,83	36,14	257,3	0,68		20	70,89	171,6	66,18	5,28
10/1	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	88	50	3,5	0,1
4/1	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
1/7	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		375	21,92	8,65	61,54	412,2	0,71	0,07	46	164,9	241,12	73,59	5,77
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
2 завтрак													
118,02	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12		9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за 2 завтрак		120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12		9,6	33,6	50,4	0,72
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
4/1	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,38	25,2	0,01	2,1		6,4	10,26	7,25	0,4
8/1	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	150/5	2,01	4,07	9,14	81,96	0,08	15,77	5	29,14	147,62	21,52	0,66
6/01	Каша гречневая с мясом птицы	30/120	14,18	12,83	31,69	298,85	0,27	0,9	26,56	24,6	229,27	118,61	4,27
5/16	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			24,05	88,97				0,23			0,02
1/5	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		525	18,89	18,95	83,22	573,78	0,43	18,77	31,56	71,97	439,15	164,18	6,79
Итого по СанПин 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
14/01	Картофель тушеный	130	2,8	10,89	21,11	194,31	0,15	26		24,73	85,93	34,76	1,34
4/2	Булочка домашняя	50	3,6	7,87	30,38	207,55			2,38	1,84	2,2	0,18	0,05
4/3	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61	0,12
1/4	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		390	11,44	21,94	80,19	566,26	0,24	27,17	20,38	141,78	195,25	57,45	2,11
Итого по СанПин 25%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1410	54,05	50,14	250,15	1667,44	1,43	58,01	97,94	388,25	909,12	345,62	15,39
Итого по СанПин 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Нация: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
201	Каша ячневая вязкая молочная с м/сл	150/4	6	6,1	30,68	202,21	0,13	1,12	33,2	136,82	198,6	29,68	0,77
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
413	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61	0,12
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		364	10,96	13,48	60,38	407,76	0,2	2,29	71,2	252,03	300,62	46,19	1,26
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
2 завтрак													
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за 2 завтрак		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
50,01	Салат из свеклы с изюмом	30	0,46	1,84	4,56	36,76	0,01	2,49		12,09	15,39	6,99	0,46
162	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	150	8,48	9,77	9,66	148,35	0,03	1,03	8,64	13,88	116,06	13,36	1,86
308	Картофельная запеканка с мясом	25/120/5	10,12	14,53	20,82	254,58	0,17	23,8	20	30,44	150,37	37,97	2,34
526	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3		5,14	3,3	2,7	0,69
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		520	21,62	26,74	65,22	577,68	0,29	30,32	28,64	73,15	337,12	77,82	6,79
Итого по СанПин 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
327	Сырники из творога запеченные с повидлом	60/15	13,14	1,53	23,52	160,34	0,04	0,35	10,2	73,2	116,19	15,95	0,53
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/сл	130/4	4,92	6,75	20,12	161,51	0,13	1,04	31,98	112,59	142,64	38,43	0,89
412	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,01	10,19	42,28		2,8		3,11	1,56	0,85	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		419	20,55	8,59	68,32	434,63	0,22	4,19	42,18	195,8	286,49	65,13	2,09
Итого по СанПин 25%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1503	54,13	49,01	214,12	1512,07	0,73	40,8	142,02	534,98	938,23	197,14	12,94
Итого по СанПин 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ порц	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
113	Ваша пища: Молока жидкая с/сл	150/4	6,17	6,73	28,87	201,55	0,17	1,14	33,5	120,05	154	38,56	1
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
117	Батон порезаный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за завтрак		369	8,52	11,23	54,34	353,1	0,2	1,14	53,5	127,26	175,02	42,47	1,4
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
Ланч													
420	Кефир с сахаром	100/2	2,9	3,2	6	63,98	0,03	0,7	20	120,06	95	14	0,02
110/01	Печенье "Домашнее" на кефире	20	1,65	3,38	11,59	83,8	0,02	0,02	9	6,87	16,65	2,52	0,21
Итого за ланч		122	4,55	6,58	17,59	147,78	0,05	0,72	29	126,93	111,65	16,52	0,23
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	3,03	3,38	43,01	0,01	11,41		14,71	9,84	5,25	0,19
140/04	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	4,16	3,45	12,79	99,21	0,17	8,4		28,31	154,34	26,54	1,31
500	Фрикассе из птицы	50	7,04	6,98	2,31	100,4	0,04	1,13	16,6	25	71,32	9,3	0,51
419	Рис отварной	110	2,81	4,02	29,37	164,92	0,03		20	10,26	62,1	20,15	0,45
531	Компот из изюма	150	0,35	0,08	20,85	86,04	0,02			12,33	19,35	6,3	0,48
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		530	17,29	18,04	84,66	572,38	0,34	20,94	36,6	102,21	368,95	84,34	4,38
Итого по СанПин 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Успокоительный полдник													
272/02	Рассегай с рыбой и рисом	50	5,55	3,23	20,11	130,41	0,06	0,25	6,98	14,36	67,11	14,16	0,52
140	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,37	3,89	6,44	66,82	0,05	16,79	5	25,44	35,23	14,4	0,52
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Успокоительный полдник		415	9,35	7,42	51,02	307,63	0,16	17,04	11,98	47,01	128,46	38,47	1,67
Итого по СанПин 25%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1436	39,71	43,27	207,61	1380,89	0,75	39,84	131,08	403,41	784,08	181,8	7,68
Итого по СанПин 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
208	Каша манная молочная жидкая с м/сл	150/4	4,92	5,79	24,85	171,93	0,07	1,08	32,56	110,78	97,33	16,26	0,39
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
300	Какао с молоком	180	3,14	3,21	13,44	96,27	0,04	1,17	18	111,09	95,41	21,95	0,6
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
118 (02)	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12		9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за Завтрак		489	12,15	14,1	78,98	495,05	0,19	14,25	70,56	238,37	247,34	92,51	2,08
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
В завтрак													
510 (04)	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100			16,03	59,31				0,15			0,02
Итого за завтрак		100			16,03	59,31				0,15			0,02
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
51	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,53	2,51	25,46	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,4
207,01	Щи "Новгородские"	150	1,84	2,49	5,03	50,66	0,05	17,74	5	31,9	163,1	18,07	0,44
351	Котлеты рыбные минтай с соусом томатным	50/10	7,61	2,24	5,43	72,58	0,06	0,65	13,9	23,24	112,02	26,27	0,64
339	Картофельное пюре	110	2,42	3,76	16,19	108,6	0,12	19,03	19,08	35,26	72,18	24,3	0,9
526	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3		5,14	3,3	2,7	0,69
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		540	14,86	10,62	59,34	395,29	0,32	43,27	37,98	117,69	414,89	94,41	4,51
Итого по СанПин 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
200	Каша "Дружба" с м/сл.	180/5	4,98	7,17	26,53	191,34	0,09	1,24	39,12	125,49	133,81	29,31	0,58
412	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,01	10,19	42,28		2,8		3,11	1,56	0,85	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		395	7,47	7,48	51,21	304,12	0,14	4,04	39,12	135,5	161,47	40,06	1,25
Итого по СанПин 25%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1524	34,48	32,2	205,56	1253,77	0,65	61,56	147,66	491,71	823,7	226,98	7,86
Итого по СанПин 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Г/ацком: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
2/0	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	150/4	5,9	5,81	28,87	191,84	0,13	1,02	31,62	112,84	154,31	30,04	1,52
106	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	88	50	3,5	0,1
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
117	Битон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		374	10,53	9,63	54,27	346,74	0,16	1,09	57,62	206,85	223,83	37,45	2,01
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00
2 завтрак													
419	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1
1105,01	Печенье "Малышки"	20	1,65	3,38	11,59	83,8	0,02	0,02	9	6,87	16,65	2,52	0,21
Итого за 2 завтрак		120	4,55	6,58	16,29	143,8	0,06	1,32	29	126,87	106,65	16,52	0,31
Итого по СанПин 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5
Обед													
19	Салат из моркови	30	0,34	3,02	2,79	40,06	0,02	1,3		7,05	14,36	9,88	0,19
130	Свекольник со сметаной	150/5	1,43	3,91	10,35	82,59	0,05	10,32	5	28,65	42,95	18,6	0,92
177	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/10	4,59	5,7	4,32	87,29	0,03	14,25	2,4	21,84	54,63	11,71	0,83
219	Макаронные изделия отварные с м/сл	110	4,35	4,24	27,21	163,18	0,07		20	12,93	35,9	6,42	0,66
531	Компот из изюма	150	0,35	0,08	20,85	86,04	0,02			12,33	19,35	6,3	0,48
118	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		545	13,5	17,43	81,48	537,96	0,26	25,87	27,4	94,4	219,19	69,71	4,52
Итого по СанПин 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник													
101	Буд молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,16	5,01	11,71	109,38	0,08	1,37	27	133,65	125	26,46	0,46
441	Патрушка с творогом	50	7,68	1,85	23,05	138,72	0,06	0,1	12,4	31,52	67,28	9,61	0,5
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Полдник		410	14,27	7,16	59,23	358,5	0,19	1,47	39,4	172,38	218,4	45,98	1,59
Итого по СанПин 25%		375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1449	42,85	40,8	211,27	1387	0,67	29,75	153,42	600,5	768,07	169,66	8,43
Итого по СанПин 88%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5

Итого за 10 дней	3887	115,31	123,77	588,93	3942,23	2,27	38,16	714,39	1799,7	2261,94	575,97	22,46
Итого за 1 день	388,70	11,53	12,38	58,89	394,22	0,23	3,82	71,44	179,97	226,19	57,60	2,25
Итого по СанПин 20%	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,0	160,0	140,00	16,00	2,00

Итого за 10 дней	1324	25,78	29,72	184,42	1112,78	0,35	24,71	145,6	613,33	575,19	150,56	8,19
Итого за 1 день	132,4	2,58	2,97	18,44	111,28	0,04	2,47	14,56	61,33	57,52	15,06	0,82
Итого по СанПин 5%	100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,5	40,00	35,00	4,0	0,5

Итого за 10 дней	5365	169,9	186,1	750,83	5343,94	3,16	269,94	298,91	873,52	3365,96	982,49	53,29
Итого за 1 день	536,5	16,99	18,61	75,08	534,39	0,32	26,99	29,89	87,35	336,60	98,25	5,33
Итого по СанПин 35%	450	14,70	16,45	71,00	490,0	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50

Итого за 10 дней	4062	131,0	113,3	656,7	4181,3	2,1	99,7	394,9	1491,4	2095,5	514,8	19,1
Итого за 1 день	406,2	13,10	11,33	65,67	418,13	0,21	9,97	39,49	149,14	209,55	51,48	1,91
Итого по СанПин 25%	375	10,50	11,75	50,7	350,00	0,20	11,30	112,5	200,00	175,00	20,00	2,50

Итого за 10 дней	14638	442,0	453,0	2184,9	14599,9	7,9	432,5	1553,8	4780,9	8311,6	2228,0	103,4
Итого за 1 день	1463,8	44,20	45,30	218,49	1459,99	0,79	43,25	155,38	478,09	831,16	222,80	10,34
Итого по СанПин 85%	1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,00	595,00	68,00	8,5