

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимние Возрастная категория: от 1 года до 3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	С
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции(г)	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Завтрак							
226	Каша ячневая вязкая	150	3.3	4.06	21.24	136	0
459	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
63	Бутерброд с сыром	35	5.3	7	7.7	105.9	0.07
Всего, ккал за завтрак		375	14.55	14.18	60.06	422.4	1.27
2-й завтрак							
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
Всего, ккал за завтрак		180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
Обед							
43	Салат " зимний "	25	0.31	1.78	0.873	20.543	3.625
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1.9	1.8	11.8	71.3	3.9
377	каша пшенная	100	4.07	3.8	20.93	136	0.57
327	Гуляш из говядины	60	9.3	8.4	2.1	102.4	0.3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12.4	50	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
Всего, ккал на обед		575	19.42	16.42	75.123	514.543	8.395
Полдник							
530	булочка домашняя	60	4.333	5.93	43.044	202.128	0.25
82	Чай с лимоном	180	0.27	0.09	9.03	36	0.9
459	Всего, ккал за полдник	240	4.603	6.02	52.074	238.128	1.15
0	Всего, за день	1370	39.473	36.8	205.437	1252.471	17.415

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимние Возрастная категория: с1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
212	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2.32	3.96	24.08	142	0
460	кофейный напиток	150	12.34	2	10.63	70	0.0298
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
79	бутерброт с маслом	50	3.06	9.43	18.27	170	0
	Всего, ккал за завтрак	390	20.52	15.79	71.14	473.5	0.0298
	2-й завтрак						
501	фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.3	41.8	6.6
	Всего, ккал за завтрак	95	0.4	0.4	9.3	41.8	6.6
	Обед						
47	салат из моркови с яблоком	40	0.38	2.868	4.176	43.644	2.236
117	рассольник со сметаной	200	1.4	2.6	10.4	68	3.6
375	мясо говядины тушенное с овощами	100	7.9	7.8	10.9	143	5.3
495	Компот из смеси фруктов	150	0.4	0.07	15.1	63	0.15
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	550	13.92	13.978	67.596	451.944	11.286
	Полдник						
290	рыба, тушенная с овощами.	60	5.94	3.42	1.54	61	1.13
82	чай сладкий	150	0.51	0.21	14.23	61	75
		210	6.45	3.63	15.77	122	76.13
	Всего, за день	1245	41.29	33.798	163.806	1089.244	94.0458

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ккал	витамин С
			белки	жиры	углевод ы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
140	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.1	4.5	16.9	129.4	0.8
464	какао с молоком .	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2
1							
79	бутерброт с сыром.	34	2.81	4.49	10.98	100	0.06
	Всего, ккал за завтрак	364	11.06	11.71	40.84	318.4	2.06
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
42	Салат витаминный	45	0.5	3.2	3.5	45.4	8.6
98	суп картофельный с крупой	200	2.6	4.4	18.2	118	5.2
202	плов из мясо курицы.	70	6.72	6.09	12.18	128.8	0.49
327	компот из сушеных фруктов.	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3
484							
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	525	13.99	14.345	81.72	511.25	14.59
	Полдник						
268	вареники ленивые	100	13.704	12.136	14.292	220.8	0.184
495	чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42
1	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.2	9.1	45.7	0
	Всего, ккал за полдник	270	15.174	12.346	16.2	295.5	1.604
	Всего, за день	1339	41.124	38.581	156.94	1202.55	24.854

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	витамины
			белки	жиры	углевод ы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
229	Каша манная молочная жидкая с изюмом	150	4.8	5	33.8	199.5	0
457	Чай с сахаром	150	0.15	0.2	7	28.5	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
75	бутерброт с повидлом	45	2.03	3.21	11.34	107	0.08
	Всего, ккал за завтрак	385	9.78	8.81	70.3	426.5	0.08
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
2	винегрет овощной	40	0.54	2.47	3.37	36.72	
129	щи из свежей капусты	200	1.4	2.6	7.4	54	10.8
258	Макароны отварные с овощами	120	4	2.7	20.7	104.8	2.5
302	биточки (катлеты) из говядины.	60	6.78	5.88	6.3	105	0.18
487	кисель	150	0	0	14.7	60	22.5
1	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Итого ккал на обед	630	16.56	14.29	79.49	494.82	35.98
	Полдник						
544	ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.8	190	0.06
470	компот из свежих плодов.	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
	Всего, ккал за полдник	210	3.94	2.67	55.71	263.2	1.35
	Всего, за день	1405	31.18	25.95	223.68	1261.92	44.01

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимние Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	150	4.7	5.1	15.4	126.6	0.4
459	Чай с лимоном	150	0.2	0.07	7.5	30	0.7
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
75	бутерброт с маслом	50	3.06	9.43	18.27	170	0
	Всего, ккал за завтрак	390	10.76	15	59.33	418.1	1.1
	2-й завтрак						
	фрук свежие	95	0.4	0.4	9.3	41.8	6.6
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
14	Салат из картофеля с зел.горошком	40	0.788	2.096	3.917	37.68	6.264
114	Суп с клецками и мясо птицы	200	4.12	5.63	15.13	139.6	4.24
	тефтели из говяди ны с рисом	60	8.7	9.38	3.9	120.56	0
329	каша пшеничная рассыпчатая	60	6.105	5.7	31.395	204	0.855
495	кисель	150	0	0	14.7	60	22.5
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	570	23.553	23.446	96.062	696.14	33.859
	Полдник						
171	кондитер. изд.	40	0.876	0.999	23.25	106.2	0
82	кисло молочный продукт	150	4.35	3.75	6.3	76	45
484	Всего, ккал за полдник	190	5.226	4.749	29.55	76	45
	Всего, за день	1330	40.439	43.375	203.122	1267.64	86.559

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	витамины
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи, наименование блюда							
Завтрак							
223	Каша пшеничная вязкая	150	6.5	5.9	27.9	190.7	1.02
464	Кофейный напиток	150	1.1	0.9	8.5	47.3	0.2
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.09	0
Всего, ккал за завтрак		350	10.48	14.45	54.69	395.59	1.22
2-й завтрак							
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
Всего, ккал за завтрак		180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
Обед							
18	салат из свеклы с яблоком	40	0.44	2.07	4.57	38.68	3.72
104	суп картофельный с бабовыми с мясом	200	4.3	3.9	17.51	105.6	8.6
328	Жаркое по - домашнему	150	15.2	16	9.5	243.4	2.6
487	Компот из яблок и лимона	150	0.2	0.1	10.7	45	2.4
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
Всего, ккал на обед		600	23.98	22.71	69.3	566.98	17.32
Полдник							
230	омлет натуральный	100	1.8	4.9	17.7	184.5	0.2
496	чай сладкий	150	0.15	0.2	7	28.5	0
Всего, ккал.за полдник		250	1.95	5.1	24.7	213	0.2
Всего, за день		1380	37.31	42.44	166.87	1252.97	25.34

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: с 1 года до 3	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	150	3.9	5	20.7	143.7	1
462	Какао с молоком	150	2.4	2.1	10.3	70.5	0.5
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
75	гренка с сыром	30	5.6	8.5	14.2	156	0.9
	Всего, ккал за завтрак	370	14.7	16	63.36	461.7	2.4
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
43	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	40	0.6	2	3.6	34.96	12.98
100	борщ с фасолью и сметаной	150	2.1	3.3	70.5	76.5	3.9
376	Рагу из птицы	150	14.1	17.5	11.9	261.4	7.4
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12.4	50	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	550	20.64	23.44	125.42	557.16	24.28
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4.1	4.2	28.5	168	0
82	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.3		6.6
496	компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
	Всего, ккал за полдник	305	4.62	4.72	55.71	241.2	7.89
	Всего, за день	1405	40.86	44.34	262.67	1337.46	41.17

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
282	каша манная с маслом и	150/4	3.4	3.96	22.94	141	0
457	Чай с сахаром	150	0.15	0.2	7	28.5	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
79	бутерброт с маслом	50	3.06	9.43	18.27	170	0
	Всего, ккал за завтрак	240	9.41	13.99	66.37	431	0
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
28	Салат из свеклы	40	0.852	3.654	5.016	56.34	5.7
129	Суп рыбный из консервов со сметаной	150	6.105	1.56	9.95	90.51	4.815
207	Каша гречневая рассыпчатая	80	4.584	3.248	20.608	129.6	0
321	биточки из говядины	60	9.1	10.4	1.3	136.5	0.1
495	Компот из смеси фруктов	150	0.4	0.07	15.1	63	0.15
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	540	24.881	19.572	78.994	610.25	10.765
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	38.4	166	0
82	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.3	41.8	6.6
470	чай с сахаром	150	0.15	0.2	7	28.5	0
	Всего, ккал за полдник	305	4.05	2	54.7	236.3	6.6
	Всего, за день	1265	39.241	35.742	218.244	1354.95	23.965

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	С
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
213	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150	6.3	6.8	23.6	180.6	0.54
459	кафейный напиток	150	1.1	0.9	8.5	47.3	0.2
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
75	бутерброт с повидлом	45	2.03	3.21	11.34	127	0.08
	Всего, ккал за завтрак	385	12.23	11.31	61.6	446.4	0.82
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
47	салат из капусты с морковью	45	0.74	3.2	2.21	40.9	11.6
106	свикольник	200	1.8	4.4	13.8	92	5.4
388	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	92	12.1
	соус красный основной	30	0.6	0.8	1.9	16.9	0.8
302	кнели рыбные	80	9.9	0.8	2.6	57.6	0.3
487	кисель	150	0	0.1	12.4	50	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	665	18.92	13.14	73.55	483.7	30.2
	Полдник						
247	пудинг творожный	100	1.8	4.9	17.7	184.5	0.2
496	компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
1	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	13.6	68.6	0
	Итого за полдник	280	4.02	5.32	49.21	326.3	1.49
	Всего, за день	1510	36.07	29.95	202.54	1333.8	39.11

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон:осенне-зимнее Возрастная категория: с 1 года до 3 года	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
268	Омлет натуральный	150	12.9	14.5	3.2	196.1	0.46
460	Чай с молоком	150	1.1	1	8.7	48	0.2
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
79	гренка с сыром	50	5.6	8.5	14.2	156	0.9
	Всего, ккал за завтрак	390	22.4	24.4	44.26	491.6	1.56
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0.8	2.5	3.3	39.2	3.5
126	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2.3	3.7	10.9	86.6	0.5
330	рис отварной	100	2.43	3.58	1.323	105	0.36
484	мясо курицы отварное в соусе.	60	7.32	7.86	12.4	50	0
701	компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3
555	Хлеб ржаной	20	1.3	0.25	6.5	33.75	0
	Всего, ккал на обед	570	14.48	17.905	55.243	399.3	4.66
	Полдник						
532	Пирожки, печеные из сдобного теста (картошка)	70	3.7	3.15	23.86	127.16	0
82	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.3	41.8	6.6
487	кисло молочный продукт	150	4.35	3.75	6.3	76	45
	Всего, ккал за полдник	315	8.45	7.3	39.46	244.96	51.6
	Всего, за день	1455	46.23	49.785	157.143	1213.26	64.42
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка		41.05	39.3	171.1	1174.68	32.08
	Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %		13.97%	30.11%	58.20%		

Источник : Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.