

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: от 1 года до 3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углевод ы	Ккал	С
	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
555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	360	12,52	10,55	55	367,86	1,57
	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						
35	Салат из свеклы с яблоком	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72
82	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,9	1,8	11,8	71,3	3,9
377	Пюре картофельное	120	2,5	4,8	7,3	81,6	3
168	Биточки из говядины	80	9,04	7	8,4	140	0,24
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0
700	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	0
	Всего, ккал на обед	660	20,38	16,67	81,47	567,04	10,86
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	38,4	166	0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
496	кисломолочный напиток	150	0,5	0,2	3,7	58,5	60
	Всего, ккал за полдник	310	4,4	2	51,9	268,5	70
	Всего, за день	1510	38,2	29,4	206,55	1280,8	89,03

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины
			белки	жиры	углевод ы		
Прием пищи, наименование блюда							
Завтрак							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,3	6,8	23,6	180,6	0,54
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
555	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	11,83	16,78	53,2	415,19	1,73
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							
14	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,7	26	1,4
14/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,2	3,3	6,4	60	3,4
375	Плов из отварной птицы	150	15,1	16,9	19,5	219,4	0,8
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
555	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		580	20,84	23,31	68,72	502,7	5,75
Полдник							
285	кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
484	Кисель из концентрата плодового или	150	0	0	12,4	50	0
Всего, за день		295	4,15	5,3	58,9	300,3	6,6
Всего, за день		1405	37,72	45,57	199	1295,59	20,68

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	витамин
			белки	жиры	углевод ы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75
464	Кофейный напиток	150	1,1	0,9	8,5	47,3	0,2
555	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	8,37	12,91	41,78	321,14	0,95
	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						
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	40	0,3	0,04	0,7	4,4	1,4
109	Свекольник со сметаной	150	2,8	1,3	7,7	69,6	7,41
315	рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	0
327	мясо птицы отварное в соусе	60	7,32	7,86	1,32	105	0,36
484	Кисель из концентрата плодового или	150	0	0	12,4	50	0
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
700	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	560	16,69	13,42	73,59	503,3	9,17
	Полдник						
268	Омлет натуральный	100	8,6	9,6	2,1	130,7	0,3
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
555	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,1	45,7	0
	Всего, ккал за полдник	270	10,4	9,87	26,3	239,4	0,45
	Всего, за день	1360	36,36	36,38	159,85	1141,24	17,17

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне - летний 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							
168	Каша манная молочная жидкая с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	0
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,2	7	28,5	0
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,08
Всего, ккал за завтрак		385	8,38	7,77	59,44	388	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							
148	Овощи свежие (порциями)	40	0,3	0,04	0,7	4,4	1,4
3/2	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,1	3,3	10,05	70,5	3,9
195	Макароны отварные с овощами	120	4	2,7	20,7	124,8	2,5
302	Кнели рыбные припущенные	60	7,4	0,6	1,9	43,2	0,2
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
700	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
Итого ккал на обед		580	17,84	7,38	71,07	422,2	10,4
Полдник							
92	пудинг творожный запеченный	100	01.январь	4,9	17,7	184,5	0,2
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
Всего, ккал за полдник		345	2,4	5,37	34,5	256,3	7,5
Всего, за день		1490	29,52	20,7	183,19	1143,9	24,58

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	С
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,1	15,4	126,6	0,4
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	12,47	10,78	44,87	330,9	1,66
	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						
5	Салат витаминный	45	0,51	3,2	3,54	45,4	8,55
36	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	200	4,3	3,9	17,51	105,6	5,8
17	Рагу овощное с мясом говядины	100	10,6	11,9	9,9	126,75	5,6
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
700	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	555	19,65	19,71	73,07	475,05	20,1
	Полдник						
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
484	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
	Всего, ккал за полдник	305	4,8	7,2	47,8	275,8	9
	Всего, за день	1390	37,82	37,87	183,92	1159,15	37,36

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	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
555	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 свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,4	1,4	29,6	9
104	Щи из всежей капусты со сметаной	200	1,4	2,6	7,4	54	10,8
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
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
700	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	600	21,04	21,74	56,02	506,3	24,8
	Полдник						
156	Вареники ленивые	100	11,3	11,95	11,65	198,5	0,03
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	60
	Всего, ккал.за полдник	250	11,8	12,15	25,35	257	60,03
	Всего, за день	1380	44,22	48,52	154,24	1236,29	92,65

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с 1 года до 3	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
131	Каша рисовая молочная	150	3,9	5	20,7	143,7	1
462	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,3	70,5	0,5
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	11,42	10,45	49,16	341,5	1,57
	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						
35	Салат из свеклы с яблоком	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72
9/2	Расольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,4	68	3,6
291	Запеканка из картофеля с мясом	150	11,15	8,24	25,53	221,25	22,32
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
700	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	600	16,83	13,55	79,92	512,23	29,64
	Полдник						
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
	Всего, ккал за полдник	305	4,8	7,2	47,8	275,8	9
	Всего, за день	1435	33,95	31,38	195,06	1206,93	46,81

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с 1 года до3 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
168	Каша манная молочная жидкая с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	0
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,2	7	28,5	0
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0
	Всего, ккал за завтрак	385	8,38	7,77	59,44	388	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						
2	Винегрет с растительным маслом	40	0,64	2,76	3,36	36,6	44
86	Суп- лапша домашняя	180	4,9	4,6	16,6	127,3	0,3
202	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,4	7,8	138,8	0	0
321	Мясо тушеное	60	9,1	10,4	1,3	136,5	0,1
495	Компот из смесисухофруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
700	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	610	23,28	26,27	202,18	497,7	44,55
	Полдник						
247	Рыба, тушеная с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
555	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,6	68,6	0
	Всего, ккал за полдник	340	9,4	4,24	61,22	213,48	10,47
	Всего, за день	1515	41,96	38,46	341,02	1176,58	61,62

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	
	Возрастная категория: с 1 года до 3 лет		белки	жиры	углевод ы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
220	Каша ячневая	150	5,6	5,2	25,1	169,8	1,09
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	10,92	8,62	50,76	327,1	1,86
	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 с раст.маслом	40	0,54	2,07	3,3	36,6	4,4
31	Суп крестьянский на мясокостном бульоне со	150	1,8	1,2	9,9	105	5,3
388	рагу из мяса птицы	80	7,92	8,72	8,56	141,61	0
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
555	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
700	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	480	14,3	12,73	59,48	462,51	12,1
	Полдник						
542	Булочка российская	60	4,2	6,7	27,8	168	2,24
470	Кисломолочный напиток	150	4,3	3,7	6	75,75	1,1
	Итого за полдник	210	8,5	10,4	33,8	243,75	3,34
	Всего, за день	1220	34,62	31,93	162,22	1110,76	23,9

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне - летний 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
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
555	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	18,43	24,48	32,8	430,69	1,65
	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 свежих помидоров и лука	40	0,4	2,4	1,4	29,6	9
126	Суп рыбный из консервов со сметаной	150	6,01	1,56	9,95	90,51	4,81
330	Плов из отварной говядитны	150	10,8	11,16	25,3	244,8	0,1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
701	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
555	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,5	33,75	0
	Всего, ккал на обед	550	21,31	15,77	73,71	540,16	13,91
	Полдник						
285	кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
	Всего, ккал за полдник	295	4,35	5,4	57,2	295,3	9
	Всего, за день	1375	44,99	45,83	181,89	1343,55	31,16
	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.