

### Примерное меню

Рацион: 1-3 года

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша рисовая молочная жидкая	130	24	37	140	994	274 (Пермь 2013 г)	
	крупя рис шлифованный - 20,02	-	-	-	-	-	-	
	Молоко - 76,7	-	-	-	-	-	-	
	*Вода кипяч. - 37,7	-	-	-	-	-	-	
	Сахар - 3,25	-	-	-	-	-	-	
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	-	-	
	Соль йодированная - 0,52	-	-	-	-	-	-	
	Чай с сахаром	150			7	28	411 (Москва 2016 г)	
	Чай-заварка - 20	-	-	-	-	-	-	
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	
	*Вода кипяч. - 130	-	-	-	-	-	-	
	Батон нарезной	25	21	8	143	728	117 (Пермь 2013 г)	
	Масло сливочное (порциями)	5		5		47	6 (Москва 2016 г)	
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>45</b>	<b>50</b>	<b>290</b>	<b>1797</b>		
	Напиток кисло/мол "Снежок" 2,5%	130	4	3	14	103	1 227 (Скурихин 2007г)	
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>103</b>		
	Салат из свеклы	30	9	37	50	563	34 (Москва 2016 г)	
	Свекла - 28,5	-	-	-	-	-	-	
	Масло растительное - 1,8	-	-	-	-	-	-	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	73 (москва 2016 г)	
	Капуста белокочанная - 30	-	-	-	-	-	-	
	Картофель - 18	-	-	-	-	-	-	
	Морковь - 7,5	-	-	-	-	-	-	
	Лук репчатый - 6	-	-	-	-	-	-	
	Томатное пюре (*) - 1,5	-	-	-	-	-	-	
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	
	*Вода кипяч. - 120	-	-	-	-	-	-	
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	
	Сметана	4		1		6	488 (Пермь 2016 г)	
	Азу	130	11	11	14	199	370 (пермь 2013 г)	
	Говядина (бескостная) - 47,6	-	-	-	-	-	-	
	Масло сливочное - 4,8	-	-	-	-	-	-	
	Лук репчатый - 10	-	-	-	-	-	-	
	Мука пшеничная в/с - 2	-	-	-	-	-	-	
	Огурцы соленые (консервированные) - 12	-	-	-	-	-	-	
	Картофель - 80	-	-	-	-	-	-	
	Томатное пюре(**) - 6	-	-	-	-	-	-	
	Соль йодированная - 0,8	-	-	-	-	-	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	495 (пермь 2018г)	
	Сухофрукты смесь - 15	-	-	-	-	-	-	
	Сахар - 7,5	-	-	-	-	-	-	
	*Вода кипяч. - 152,25	-	-	-	-	-	-	
	Кислота лимонная - 0,75	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54	116 (Пермь 2013 г)	
<b>Итого за Обед</b>			<b>23</b>	<b>52</b>	<b>94</b>	<b>936</b>		
	Пудинг из творога с яблоками	60	7	5	7	105	254 (Москва 2016г)	
	Творог 9% - 40,8	-	-	-	-	-	-	
	Яблоки - 13,8	-	-	-	-	-	-	
	Сахар - 4,8	-	-	-	-	-	-	
	Яйцо - 125	-	-	-	-	-	-	
	Масло сливочное - 1,8	-	-	-	-	-	-	
	Ванилин - 0,01	-	-	-	-	-	-	
	Сухари - 2,4	-	-	-	-	-	-	
	Сметана - 2,4	-	-	-	-	-	-	
	Чай с молоком	150	3	2	11	77	413 (Москва 2016 г)	
	Чай-заварка - 20	-	-	-	-	-	-	
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	
	Молоко - 90	-	-	-	-	-	-	
	*Вода кипяч. - 40	-	-	-	-	-	-	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>182</b>		

Итого за день	82	112	416	3018		
---------------	----	-----	-----	------	--	--

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-3 года

Сезон:

## Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	5	6	19	148		272 (Пермь 2013 г)
	Крупа «Геркулес» - 20,02	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 76,7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 37,7	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,52	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кофейный напиток с молоком .	150	2	2	11	70		414,02 (Москва 2016 г)
	Кофейный напиток - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 75	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 90	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Повидло порционно	15			49	188		#####
<b>Итого за Завтрак1</b>			28	16	222	1134		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
<b>Итого за Завтрак2</b>					10	47		
	Суп картофельный	150	8	9	55	338		83 (Москва 2016 г)
	Картофель - 67,5	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 105	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	9	6	5	106		323 (Москва 2016 г)
	Грудки куриные - 44,25	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 11,25	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 15,75	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 2,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из свежих плодов или ягод	150			17	72		526 (пермь 2013 г)
	Яблоки - 30	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 129	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 11,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,15	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь 2013 г)
	Рис отварной с овощами	110	3		23	135		334 (Москва 2016 г)
	Рис пропаренный - 32,34	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 68,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 4,51	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 11	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 11	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 2,2	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за Обед</b>			22	15	110	705		
	Котлеты рыбные	60	7	1	5	57		351 (Пермь 2013 г)
	минтай п/о - 48	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 11,4	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,2	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,15шт	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,6	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 8,4	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном .	150			7	29		412 (Москва 2016г)
	Чай-заварка - 20	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Лимон - 3,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 130	-	-	-	-	-	-	-
	Огурцы натуральные	30			1	4		106 (Пермь 2013г)
	Батон нарезной	20	17	6	114	582		117 (Пермь 2013 г)
<b>Итого за Полдник</b>			24	7	127	672		
<b>Итого за день</b>			74	38	469	2558		

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-3 года

Сезон:

## Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшенная молочная жидкая	130	5	6	23	184		273 (Пермь 2013 г)
	Крупа пшенная - 26	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 72,8	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 36,4	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,52	-	-	-	-	-	-	-
	Какао с молоком .	150	3	3	13	89		416,01 (Москва 2016 г)
	Какао порошок - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 8	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 92	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 65	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	5		5		47		6 (Москва 2016 г)
<b>Итого за Завтрак1</b>			29	22	179	1048		
	Сок фруктовый	150	1		19	79		418 (Москва 2016г)
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	79		
	Салат из свежих помидоров и огурцов .	30		2	1	22		18 (Пермь 2018 г)
	Помидоры - 14,97	-	-	-	-	-	-	-
	Огурцы - 10,86	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 3,78	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,08	-	-	-	-	-	-	-
	Бульон из кур	150	1		1	6		116 (Москва 2016г)
	Яйцо - 48,75	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 2,7	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Бульон куриный - 0,17	-	-	-	-	-	-	-
	Суфле из кур	50	5	7	1	87		413 (Пермь 2013 г)
	Куры - 82	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 12,8	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 10,2	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 2,2	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1		22	92		516 (Пермь 2013 г)
	Концентрат киселя - 18	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 142,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь 2013 г)
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101		339 (Москва 2016 г)
	Картофель - 94,05	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 16,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,85	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,66	-	-	-	-	-	-	-
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3		19	92		123 (Москва 2016г)
<b>Итого за Обед</b>			14	13	69	454		
	Вареники ленивые	50	5	3	4	67		331 (Пермь 2013 г)
	Творог 9% - 37,08	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 5,23	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 77,38	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 2,62	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 2,31	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,35	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	150			8	33		1 227 (Скурихин 2007г)
<b>Итого за Полдник</b>			9	6	18	170		
<b>Итого за день</b>			53	41	285	1751		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-3 года

Сезон:

## Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая	130	4	5	20	140		268 (Пермь 2013 г)
	Крупа манная - 20,02	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 45,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,65	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 68,9	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1	1	13	65		507 (Пермь 2013 г)
	Чай - заварка - 18,75	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 11,25	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 37,5	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 93,75	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Сыр (порциями)	14	2	3		34		7 (Москва 2016 г)
<b>Итого за Завтрак1</b>			28	17	176	967		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
<b>Итого за Завтрак2</b>					10	47		
	Салат из свеклы	30	9	37	50	563		34 (Москва 2016 г)
	Свекла - 28,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	73		139 (Пермь 2013г)
	Картофель - 45	-	-	-	-	-	-	-
	крупа рис шлифованный - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Огурцы соленые (консервированные) - 9	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 112,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	4		1		6		488 (Пермь 2016 г)
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	6	5	5	91		303 (Москва 2016 г)
	Говядина (бескостная) - 31,88	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 6,88	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 2,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,25	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63		495 (пермь 2018г)
	Сухофрукты смесь - 15	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 152,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,75	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь 2013 г)
	Макаронные изделия отварные	110	4		21	106		297 (Пермь 2013г)
	Макаронные изделия - 37,4	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 4,95	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,55	-	-	-	-	-	-	-
	Соус сметанный с томатом	20		1	1	16		373 (Москва 2016 г)
	Сметана - 5	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 15	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,16	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 0,8	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за Обед</b>			22	47	112	972		
	Суфле рыбное	50	8	2	1	59		341 (пермь 2013 г)
	минтай п/о - 45	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 250	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 17,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,75	-	-	-	-	-	-	-

Чай с сахаром .	150			8	33		411 (Москва 2016 г сад)
Чай-заварка - 25	-	-	-	-	-	-	-
Сахар - 8,33	-	-	-	-	-	-	-
*Вода кипяч. - 125	-	-	-	-	-	-	-
Салат из картофеля с помидорами	30	1	2	3	30		25 (Москва 2016 г)
Картофель - 18	-	-	-	-	-	-	-
Помидоры - 10,8	-	-	-	-	-	-	-
Масло растительное - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
Батон нарезной	20	17	6	114	582		117 (Пермь 2013 г)
<b>Итого за Полдник</b>		26	10	126	704		
<b>Итого за день</b>		76	74	424	2690		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-3 года

Сезон:

## Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с крупой	130	4	4	12	95		101 (Москва 2016 г)
	Молоко - 91	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 39	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 0,91	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,69	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,69	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа пшеничная - 10,4	-	-	-	-	-	-	-
	Какао с молоком	150	3	3	13	89		416 (Москва 2016 г)
	Какао порошок - 1,67	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 8,33	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 91,67	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 66,67	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	5		5		47		6 (Москва 2016 г)
<b>Итого за Завтрак1</b>			28	20	168	959		
	Сок фруктовый	150	1		19	79		418 (Москва 2016г)
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	79		
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	6	57		133 (Пермь 2013г)
	Свекла - 24	-	-	-	-	-	-	-
	Капуста белокочанная - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 120	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	4		1		6		488 (Пермь 2016 г)
	Кнели куриные с рисом...	60	7	6	3	88		371 (Пермь, 2018 г.)
	Грудки куриные - 45	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 4,5	-	-	-	-	-	-	-
	крупa рис шлифованный - 4,44	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,18	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из свежих плодов или ягод	150			17	72		526 (пермь 2013 г)
	Яблоки - 30	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 129	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 11,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,15	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь 2013 г)
	Пюре картофельное	130	2	4	15	101		339 (Москва 2016 г)
	Картофель - 111,15	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 19,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 4,55	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,78	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за Обед</b>			12	14	51	378		
	Ряженка .	150	4	3	5	65		535 (Пермь 2013 г)
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом.	75	4	3	37	190		561 (Пермь 2013 г)
	Мука пшеничная в/с - 35,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 2,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 4,4	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,38	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи (прессованные) - 1,25	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 9,25	-	-	-	-	-	-	-
	Повидло - 31,25	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,13	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за Полдник</b>			8	6	42	255		
<b>Итого за день</b>			49	40	280	1671		

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-3 года

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая	130	4	5	20	140		268 (Пермь 2013 г)
	Крупа манная - 20,02	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 45,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,65	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 68,9	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	150			7	28		411 (Москва 2016 г)
	Чай-заварка - 20	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 130	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	5		5		47		6 (Москва 2016 г)
<b>Итого за Завтрак1</b>			25	18	170	943		
	Сок фруктовый	150	1		19	79		418 (Москва 2016г)
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	79		
	Суп картофельный с клецками	150	1	2	7	52		91 (Москва 2016 г)
	Картофель - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Бульон - 112,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 4,65	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 0,6	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 33	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Гуляш из отварного мяса	60	6	5	2	78		293 (Москва 293)
	Говядина (бескостная) - 48,38	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 5,63	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 5,25	-	-	-	-	-	-	-
	Томатное пюре (*) - 2,25	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,88	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 19,88	-	-	-	-	-	-	-
	*Отвар - 19,88	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63		495 (Пермь 2018г)
	Сухофрукты смесь - 15	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 152,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,75	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь 2013 г)
	Макаронные изделия отварные	130	4		21	106		297 (Пермь 2013г)
	Макаронные изделия - 44,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 5,85	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,65	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за Обед</b>			13	7	55	353		
	Сырники с морковью	60	7	6	11	123		247 (Москва 2016г)
	Творог 9% - 42	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 13,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,2	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа манная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,1 шт	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 4,8	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Ряженка	130	4	3	5	65		535 (Пермь 2013 г)
	Молоко сгущенное	15	1	1	8	49		490 (Пермь 2013 г)
<b>Итого за Полдник</b>			12	10	24	237		
<b>Итого за день</b>			51	35	268	1612		



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-3 года

Сезон:

## Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	5	6	19	148		272 (Пермь 2013 г)
	Крупа «Геркулес» - 20,02	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 76,7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 37,7	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,52	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Какао с молоком .	150	3	3	13	89		416,01 (Москва 2016 г)
	Какао порошок - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 8	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 92	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 65	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Сыр (порциями)	14	2	3		34		7 (Москва 2016 г)
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>31</b>	<b>20</b>	<b>175</b>	<b>999</b>		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
<b>Итого за Завтрак2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>		
	Салат из свеклы	30	9	37	50	563		34 (Москва 2016 г)
	Свекла - 28,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Щи из свежей капусты с картофелем .	150	1	3	5	51		73 (москва 2016 г)
	Капуста белокочанная - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 18	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Томатное пюре (*) - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 120	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	4		1		6		488 (Пермь 2016 г)
	Фрикадельки из кур	60	7	6	4	99		415 (Пермь 2013 г)
	Грудки куриные - 41,6	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 8,8	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 12	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 18	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 4	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,8	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,15шт	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1		22	92		516 (Пермь 2013 г)
	Концентрат киселя - 18	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 142,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь 2013 г)
	Каша рассыпчатая	110	6	4	28	172		179 (Москва 2016 г)
	Масло сливочное - 2,68	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа гречневая - 51,08	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,27	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 76,2	-	-	-	-	-	-	-
	Соус сметанный с томатом	20		1	1	16		373 (Москва 2016 г)
	Сметана - 5	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 15	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,16	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 0,8	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за Обед</b>			<b>26</b>	<b>52</b>	<b>120</b>	<b>1053</b>		
	Рыба, запеченная в омете	60	9	3	2	70		263 (Москва 2016г)
	минтай п/о - 49	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,37 шт	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,67	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром .	150			8	33		411 (Москва 2016 г сад)
	Чай-заварка - 25	-	-	-	-	-	-	-

	Сахар - 8.33	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 125	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	20	17	6	114	582	117 (Пермь 2013 г)
<b>Итого за Полдник</b>			26	9	124	685	
<b>Итого за день</b>			83	81	429	2784	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-3 года

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша рисовая молочная жидкая	130	24	37	140	994		274 (Пермь 2013 г)
	крупa рис шлифованный - 20,02	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 76,7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 37,7	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,52	-	-	-	-	-	-	-
	Кофейный напиток с молоком .	150	2	2	11	70		414,02 (Москва 2016 г)
	Кофейный напиток - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 75	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 90	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Повидло порционно	15			49	188		#####
<b>Итого за Завтрак1</b>			47	47	343	1980		
	Сок фруктовый	150	1		19	79		418 (Москва 2016г)
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	79		
	Салат из свежих помидоров и огурцов .	30		2	1	22		18 (Пермь 2018 г)
	Помидоры - 14,97	-	-	-	-	-	-	-
	Огурцы - 10,86	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 3,78	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,08	-	-	-	-	-	-	-
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	6	57		133 (Пермь 2013г)
	Свекла - 24	-	-	-	-	-	-	-
	Капуста белокочанная - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 120	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"	50	5	5	5	85		350 (Пермь, 2018 г.)
	Говядина (бескостная) - 25,5	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,2	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 3,7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 4	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,47	-	-	-	-	-	-	-
	крупa рис шлифованный - 2,95	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 15	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63		495 (пермь 2018г)
	Сухофрукты смесь - 15	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 152,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,75	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь 2013 г)
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101		339 (Москва 2016 г)
	Картофель - 94,05	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 16,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,85	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,66	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	4		1		6		488 (Пермь 2016 г)
<b>Итого за Обед</b>			10	15	52	388		
	Запеканка из творога	50	9	6	9	124		251 (Москва 2016 г)
	Творог 9% - 46	-	-	-	-	-	-	-
	Крупa манная - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 4	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 50	-	-	-	-	-	-	-

Масло сливочное - 2	-	-	-	-	-	-	-
Сухари - 2	-	-	-	-	-	-	-
Сметана - 2	-	-	-	-	-	-	-
Напиток кисло/мол "Снежок" 2,5%	130	4	3	14	103		1 227 (Скурихин 2007г)
Соус молочный сладкий	20	1	1	3	26		449 (Пермь 2013г)
Молоко - 15	-	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное - 0,8	-	-	-	-	-	-	-
Мука пшеничная в/с - 0,8	-	-	-	-	-	-	-
*Вода кипяч. - 5	-	-	-	-	-	-	-
Сахар - 2	-	-	-	-	-	-	-
Ванилин - 0,01	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за Полдник</b>		14	10	26	253		
<b>Итого за день</b>		72	72	440	2700		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-3 года

Сезон:

## Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша "Дружба"	130	3	8	16	147		266 (Пермь 2013 г)
	крупы шлифованные - 9,75	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа пшеничная - 7,15	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 66,3	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 45,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 6,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,13	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1	1	13	65		507 (Пермь 2013 г)
	Чай - заварка - 18,75	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 11,25	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 37,5	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 93,75	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	5		5		47		6 (Москва 2016 г)
<b>Итого за Завтрак1</b>			25	22	172	987		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
<b>Итого за Завтрак2</b>					10	47		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3	3	10	81		87 (Москва 2016г)
	Картофель - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Горох - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 105	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
	Рагу из птицы	150	10	11	12	184		412 (Пермь 2013г)
	Грудки куриные - 61,71	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 5,14	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 68,57	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 14,57	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 2,06	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 8,57	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 0,87	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	150			21	85		394 (Москва 2016г)
	Сахар - 8,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,15	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 0,15	-	-	-	-	-	-	-
	Изюм - 15	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь 2013 г)
<b>Итого за Обед</b>			15	14	53	404		
	Фрикадельки рыбные	60	7	1	4	54		353 (Пермь 2013 г)
	минтай п/о - 48	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,25шт	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 8,4	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 12	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном .	150			7	29		412 (Москва 2016г)
	Чай-заварка - 20	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Лимон - 3,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 130	-	-	-	-	-	-	-
	Салат из свеклы с яблоками .	30		2	3	30		55 (Пермь 2013 г)
	Свекла - 20,1	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоки - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	20	17	6	114	582		117 (Пермь 2013 г)
<b>Итого за Полдник</b>			24	9	128	695		
<b>Итого за день</b>			64	45	363	2133		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-3 года Сезон:

## Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Кофейный напиток с молоком .	150	2	2	11	70		414,02 (Москва 2016 г)
	Кофейный напиток - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 75	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 90	-	-	-	-	-	-	-
	Суп молочный с макаронными изделиями.	130	4	3	12	95		171 (Пермь)
	Молоко - 91	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 39	-	-	-	-	-	-	-
	Вермишель - 10,4	-	-	-	-	-	-	-
	Макаронные изделия - 10,4	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,04	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,3	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,65	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Сыр (порциями)	14	2	3		34		7 (Москва 2016 г)
<b>Итого за Завтрак1</b>			29	16	166	927		
	Сок фруктовый	150	1		19	79		418 (Москва 2016г)
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	79		
	Огурцы натуральные	30			1	4		106 (Пермь 2013г)
	Свекольник	150	1	3	7	58		136 (Пермь 2013 г)
	Свекла - 38,4	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6,75	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 25,8	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Бульон - 120	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,2	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 0,78	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	4		1		6		488 (Пермь 2016 г)
	Плов из птицы . .	150	11	7	23	198		291 (Москва 2017 г)
	Куры - 72	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 8	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 2,5	-	-	-	-	-	-	-
	Рис пропаренный - 35	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из свежих плодов или ягод	150			17	72		526 (пермь 2013 г)
	Яблоки - 30	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 129	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 11,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,15	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь 2013 г)
<b>Итого за Обед</b>			14	11	58	392		
	Чай с сахаром	150			7	28		411 (Москва 2016 г)
	Чай-заварка - 20	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 130	-	-	-	-	-	-	-
	Булочка "Творожная"	75	10	5	37	230		470 (Москва 2016 г)
	Мука пшеничная в/с - 46,35	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 6,3	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 206,25	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 13,5	-	-	-	-	-	-	-
	Творог 9% - 19,5	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи (прессованные) - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0	-	-	-	-	-	-	-
	Ванилин - 0,02	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за Полдник</b>			10	5	44	258		
<b>Итого за день</b>			54	32	287	1656		

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_