Рацион: 1-3 года

## Примерное меню Сезон: Возрастная категория

	Возрастная категория		1					
			Пиш	евые вещест	ва (г)	Энерге-		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
1	Каша рисовая молочная жидкая	130	24	37	140	994		274 (Пермь 2013 г)
	крупа рис шлифованный -	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 76,7	-	-	-	-	-	_	-
	*Вода кипяч 37,7	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,52	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	150			7	28		411 (Москва 2016 г)
	Чай-заварка - 20	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 130 Батон нарезной	25	21	8	143	728	-	- 117 (Пермь
	Масло сливочное	5		5		47		2013 г) 6 (Москва
Итого за Зав	(порциями)		45	50	290	1797		2016 г)
MIOIO 3a Jab			40	30	230	1131	ļ.	
· 	Напиток кисло/мол "Снежок" 2,5%	130	4	3	14	103		1 227 (Скурихин 2007г)
Итого за Зав	трак2		4	3	14	103		
1	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
	Азу .	130	11	11	14	199		2016 г) 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	- ]	-	-	<u> </u>	-	-	-
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63		495 (пермь 2018г)
	Сухофрукты смесь - 15	-	-	-	<del>  -</del>	-	-	-
	Caxap - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 152,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,75 Хлеб пшенично-ржаной	30	2	-	10	54	-	- 116 (Пермь 2013 г)
Итого за Обе	Д		23	52	94	936		
	Пудинг из творога с	60	7	5	7	105	1	254 (Москва
	яблоками Творог 9% - 40,8	-	-	-	-	-	-	2016r) -
	Яблоки - 13,8	-	-	-		-	-	-
	Caxap - 4,8	-	-	-	-	<del>  -</del>	-	-
	Яйцо - 125	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Ванилин - 0,01	-	-	-	-	-	-	-
	Сухари - 2,4 Сметана - 2,4	-	<u> </u>	-	-	-	-	-
	Сметана - 2,4 Чай с молоком .	150	3	2	11	77		- 413 (Москва 2016 г)
	Чай-заварка - 20	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 90	-	-	-	<u> </u>	-	-	-
	*Вода кипяч 40	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Пол	дник		10	7	18	182	1	

**Итого за день** 82 112 416 3018

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: 1-3 года

					С	е	30	н:	
_									

- падион. 1-о 1			Возрастн	ая категория				
		Выход	Пиш	евые вещест	ва (г)	Энерге-		Nº
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда			1 ,,	тическая ценность	Витамин С	рецептуры
		олюда	Б	Ж	У	(ккал)		роцоптуры
							1	
	Каша из хлопьев овсяных	130	5	6	19	148		272 (Пермь
	"Геркулес" жидкая Крупа «Геркулес» - 20,02	_	-	-	-	-	-	2013 г) -
	Молоко - 76,7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 37,7	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,52	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 3,25	- 450	-	-	-	- 70	-	-
	Кофейный напиток с молоком .	150	2	2	11	70		414,02 (Москва 2016 г)
	Кофейный напиток - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 7 Молоко - 75	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 90	-		-	-	-	-	<u> </u>
	Батон нарезной	25	21	8	143	728		117 (Пермь 2013 г)
	Повидло порционно	15			49	188		#############
Итого за Зав	трак1		28	16	222	1134		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
Итого за Зав	трак2				10	47		
	Ĺ							
	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	-	-	-	-	-	_	-
		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	150	-	-	17	72	-	- 526 (пермь 2013 г)
	или ягод Яблоки - 30	-	-	-	-	-	-	- 20131)
	*Вода кипяч 129	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 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	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 4,51 Морковь - 11	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 11	-		-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 2,2			-	-			
Итого за Обе	д		22	15	110	705		
	Котлеты рыбные	60	7	1	5	57		351 (Пермь 2013 г)
	минтай п/о - 48		-	-	-	<u> </u>	<u> </u>	
	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	_	-	-	-	-	-	20161)
	Сахар - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Лимон - 3,5	-		-	-		-	-
	*Вода кипяч 130	-		-	-		-	-
	Огурцы натуральные	30			1	4		106 (Пермь
	Батон нарезной	20	17	6	114	582		2013г) 117 (Пермь 2013 г)
Итого за Пол	і. ІДНИК	1	24	7	127	672		20131)
Итого за ден			74	38	469	2558		<u> </u>
							• -	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Итого за Полдник Итого за день

Рацион: 1-3 г	иеню и пищевая ценность пр года			Сезон: ная категория					
			Пищевые вещества (г)			Энерге-		NI-	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	ж	у	тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
	Каша пшенная молочная	130	5	6	23	184		273 (Пермь	
	жидкая Крупа пшенная - 26	-	-	-	-	-	-	2013 г) -	
	Молоко - 72,8	-	-	-	-	-	-	-	
	*Вода кипяч 36,4 Сахар - 3,25	-	<u> </u>	-	-	-	-	-	
	Масло сливочное - 3,25	-	<del></del>	-	-	<del>  -</del>	-	-	
	Соль йодированная - 0,52	-	-	-	-	-	-	-	
	Какао с молоком .	150	3	3	13	89		416,01 (Москва 2016 г)	
	Какао порошок - 2	-	-	-	-	-	-		
	Caxap - 8	-	-	-	-	-	-	-	
	Молоко - 92	-	-	-	-	-	-	-	
	*Вода кипяч 65 Батон нарезной	25	21	8	143	728	-	- 117 (Пермь	
	Масло сливочное	5		5		47		2013 г) 6 (Москва	
Итого за Зав	(порциями) трак1		29	22	179	1048		2016 г)	
	Сок фруктовый	150	1		19	79		418 (Москва	
Итого за Зав	трак2		1		19	79		2016г)	
7.1.0.1.0 Ou Gub	Pana		•	1			1	1	
	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	-	<del></del>	-	-	-	-	-	
	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	- 150		-	- 22	92	-	-	
	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	
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101		2013 г) 339 (Москва	
	Картофель - 94,05	_		<b>!</b>	_	_	<del>                                     </del>	2016 г)	
	Молоко - 16,5	-	-	-	-	-	-	-	
	Масло сливочное - 3,85	-	-	-	-	-	-	-	
	Соль йодированная - 0,66	-		-	-	-	-	-	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3		19	92		123 (Москва 2016г)	
Итого за Обе	Д		14	13	69	454		1	
	Вареники ленивые	50	5	3	4	67		331 (Пермь 2013 г)	
	Творог 9% - 37,08	-	-	-	-	-	-	-	
	Мука пшеничная в/с - 5,23	-	-	-	-	-	-	-	
	Яйцо - 77,38	-	-	-	-	-	-	-	
	Caxap - 2,62	-	-	-	-	-	-	-	
	Масло сливочное - 2,31 Соль йодированная - 0,35	-	-	-	-	-	-	-	
	Чай с сахаром	150	-	-	8	33	-	1 227 (Скурихин	
								2007г)	
Итого за Пол	дник		9	6	18	170		<u> </u>	

285

41

1751

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Рацион: 1-3 года Сезон:

Сезон:
Возрастная категория

			Возрастн	ная категори:	Я			
						Энерге-		
П		Выход	Пип	цевые вещес	тва (г)	тическая	D	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность	Витамин С	рецептуры
				710	,	(ккал)		
	Каша манная молочная	130	4	5	20	140		268 (Пермь
	жидкая							2013 г)
	Крупа манная - 20,02	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 45,5	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 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	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 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
	оыр (порциями)	1-7	-			04		2016 г)
Итого за Зав	TDOK4		28	17	176	967		20101)
иного за зав	Тракт		20	17	170	907	l .	
	Пблака	150			10	47	1	9 126
	Яблоко	100		I	10	47		
	1			1	1			(Скурихин
14		ļ .		<del> </del>	40	47	<b> </b>	2007 г)
Итого за Зав	трак2			1	10	47	I	
	_						,	
	Салат из свеклы	30	9	37	50	563	1	34 (Москва
				<b></b>	+	1	<b> </b>	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
	Ометана	7		'		0		2016 г)
	Тефтели мясные (1-й	50	6	5	5	91		303 (Москва
		30	U	3	3	91		
	вариант).	_		-	-	-		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	150		1	15	63	1	495 (пермь
	сухофруктов			1			<u> </u>	2018г)
	Сухофрукты смесь - 15	T	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 7,5		-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 152,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,75	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2		10	54		116 (Пермь
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			1	1			2013 г)
	Макаронные изделия	110	4		21	106		297 (Пермь
	отварные .			1	1			2013г)
	Макаронные изделия - 37,4	-	_	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 4,95	-	_	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,55	-	-	_	_	-	-	-
	Соус сметанный с томатом	20	<del>-</del>	1	1	16	†	373 (Москва
	55,5 GWGTGTTTBIN C TOWATOW			i '	1 '	10		
	Сметана - 5	-		-	-	-	_	2016 г)
	Мука пшеничная в/с - 1,5	-	<del></del>	<u> </u>	-	+ :	-	-
					_			
			-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 15	-			-	-	-	-
	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16	-	-	-				
	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8		-	-	-	-	-	-
Итого за Обе	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8	-		_	- 112	972	-	-
Итого за Обе	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8	-	- 22	- 47	112	972	-	
Итого за Обе	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8	-	-	-			-	341 (пермь
Итого за Обе	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8	-	- 22	- 47	112	972	-	
Итого за Обе	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8 И Суфле рыбное	-	- 22	- 47	112	972	-	341 (пермь
Итого за Обе	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8  Суфле рыбное  минтай п/о - 45 Яйцо - 250	50	22	47	112	972 59		341 (пермь 2013 г)
Итого за Обе	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8 И Суфле рыбное	50	22 8	- 47 2	112	972 59	_	341 (пермь 2013 г) -
Итого за Обе	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8  Суфле рыбное  минтай п/о - 45 Яйцо - 250	50	22 8 -	2 - -	112	972 59 - -	-	341 (пермь 2013 г) - -
Итого за Обе	*Вода кипяч 15 Соль йодированная - 0,16 Томатная паста - 0,8 С Суфле рыбное минтай п/о - 45 Яйцо - 250 Масло сливочное - 3	50	- 22 8 - -	2 - - - -	112	972 59 - - -		341 (пермь 2013 г) - - -

Чай с сахаром .	150			8	33		411 (Москва 2016 г сад)
Чай-заварка - 2	25 -	-	-	-	-	-	-
Caxap - 8,3	3 -	-	-	-	-	-	-
*Вода кипяч 12	25 -	-	-	-	-	-	-
Салат из картофеля с помидорами	30	1	2	3	30		25 (Москва 2016 г)
Картофель - 1	8 -	-	-	-	-	-	-
Помидоры - 10	,8 -	-	-	-	-	-	-
Масло растительное - 1	,5 -	-	-	-	-	-	-
Батон нарезной	20	17	6	114	582		117 (Пермь 2013 г)
Итого за Полдник		26	10	126	704		
Итого за день		76	74	424	2690		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: 1-3 года Сезон:

	1		Возрастн	ая категори:	Я	Энерге-	1	1
Помом вини	Наименероние блиго	Выход	Пиш	евые вещес	тва (г)	тическая	Buzzasau C	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
	Суп молочный с крупой	130	4	4	12	95		101 (Москва 2016 г)
	Молоко - 91	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 39	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 0,91	-		-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,69 Соль йодированная - 1,69	-		-	-	<del>-</del>	-	-
	Крупа пшенная - 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 (Пермы 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	5		5		47		6 (Москва 2016 г)
1того за Зав	трак1		28	20	168	959		
	Сок фруктовый	150	1		19	79		418 (Москва
Итого за Зав	трак2		1		19	79		2016г)
	Eonus e regiveres :	150	1	2	6	E7	1	122 /Dan: ::
	Борщ с капустой и картофелем	150	-	3	-	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	-	<del>-</del>	-	<del>-</del>	<del>-</del>	<del></del>	-
	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	-	-	-	-	-	-	-
	крупа 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 *Воло жилян 120	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 129 Сахар - 11.25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,15	-	<del></del>	-	<del>-</del>	<del></del>	<del>-</del>	
	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		-	-	-	<del>  -</del>	-	-
	Масло сливочное - 4,55 Соль йодированная - 0,78	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за Обе</b>			12	14	51	378	1	<u> </u>
	ĺ			•	•	•	*	•
	Ряженка .	150	4	3	5	65		535 (Пермь 2013 г)
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом.	75	4	3	37	190		561 (Пермы 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	-	-					
	*Вода кипяч 9,25 Повидло - 31,25	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Пол	*Вода кипяч 9,25 Повидло - 31,25 Масло растительное - 1,13						-	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Рацион: 1-3 года Сезон:

			Возрастн	ая категория				
		Выход	Пиш	цевые вещест	гва (г)	Энерге- тическая		Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
	14	100	4	_	- 00	140	Т	000 (5
	Каша манная молочная жидкая	130	4	5	20	140		268 (Пермь 2013 г)
	Крупа манная - 20,02	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 45,5	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 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	-		-	-	-	-	-
	Caxap - 7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 130 Батон нарезной	25	21	- 8	143	728	-	- 117 (Пермь
	Масло сливочное	5		5		47		2013 г) 6 (Москва
	(порциями)		05	40	470	042		2016 г)
Итого за Зав <sup>.</sup>	трак1 І		25	18	170	943	I	l
	Сок фруктовый	150	1		19	79		418 (Москва
Итого за Зав	трак2		1		19	79		2016г)
ou oub								·
	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	-	-	-	<del>                                     </del>	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-		-	-	-	-	<del>-</del>
	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	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 152,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,75	30	2	-	10	- 54	-	116 (Doper
	Хлеб пшенично-ржаной							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	-		-	-	-	-	-
Итого за Обе			13	7	55	353	İ	
	Сырники с морковью	60	7	6	11	123		247 (Москва 2016г)
	Творог 9% - 42	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 13,2	-	-	-	-	-	<del>-</del>	-
	Масло сливочное - 1,2 Крупа манная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	крупа манная - 1,8 Яйцо - 0,1 шт	-	-	-	+ -	-	-	-
	Сахар - 4,8	-	-	-	-	-	-	<u> </u>
	Мука пшеничная в/с - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 2	-	-	-	-		<u> </u> -	
	Ряженка .	130	4	3	5	65		535 (Пермь 2013 г)
	Молоко сгущенное	15	1	1	8	49		490 (Пермь
		l l						201311
Итого за Пол	-		12	10	24	237		2013 г)

Чай-заварка - 25

Рацион: 1-3 г	-ода	1	Возрастн	Сезон ая категория		Энерге-		1
_		Выход	Пиц	цевые вещест	ъа (г)	энерге- тическая		Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
	Каша из хлопьев овсяных	130	5	6	19	148		272 (Пермь
	"Геркулес" жидкая	130	3	Ü	10	140		2013 г)
	Крупа «Геркулес» - 20,02	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 76,7 *Вода кипяч 37,7	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,25	-	-	-	-	<u> </u>	-	-
	Соль йодированная - 0,52	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 3,25	-	-	-	- 40	-	-	-
	Какао с молоком .	150	3	3	13	89		416,01 (Москва 2016 г)
	Какао порошок - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 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)
Итого за Зав	трак1		31	20	175	999		201017
	Яблоко	150			10	47		9 126
	7 IONORO	100			10			(Скурихин 2007 г)
Итого за Зав	трак2				10	47		
	Салат из свеклы	30	9	37	50	563		34 (Москва 2016 г)
	Свекла - 28,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,8	-		-	-	-	-	-
	Щи из свежей капусты с	150	1	3	5	51		73 (москва 2016 г)
	картофелем . Капуста белокочанная - 30	_	-	-	-	-	_	- 20101)
	Картофель - 18	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6 Томатное пюре (*) - 1,5	-		-	-	+ :	-	-
	Масло растительное - 3	-		-	+ -	-	-	<del>-</del>
	*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	-	<u> </u>	-	-	<u> </u>	-	-
	Батон нарезной - 8,8 Молоко - 12	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 18	-	-	-	-	<u> </u>	-	-
	Масло сливочное - 4	-		-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,8	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,15шт Кисель из концентрата	150	<u>-</u> 1	-	- 22	92	-	- 
	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	-	-	-	-	-	-	-
	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	-	<u> </u>	-	-	-	-	
Итого за Обе		· ·	26	52	120	1053	<u> </u>	†
							ı	T ::
	Рыба, запеченная в омлете	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
					1	1	1	2016 г сад)

	Caxap - 8,	33 -	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 1	25 -	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	20	17	6	114	582		117 (Пермь
								2013 г)
Итого за Полдник			26	9	124	685		
Итого за день			83	81	429	2784		

Рацион: 1-3 года

Приложение №32 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Возрастная категория Энерге-Пищевые вещества (г) Выход тическая Наименование блюда Витамин С Прием пищи блюда ценность рецептуры Б Ж У (ккал) 130 24 140 994 274 (Пермь Каша рисовая молочная 37 2013 г) жидкая крупа рис шлифованный -20.02 Молоко - 76,7 \*Вода кипяч. - 37,7 Caxap - 3,25 Масло сливочное - 3,25 Соль йодированная - 0,52 70 414.02 Кофейный напиток с (Москва 2016 молоком. г) Кофейный напиток - 2 Caxap - 7 Молоко - 75 \*Вода кипяч. - 90 143 728 8 117 (Пермь Батон нарезной Повидло порционно 49 15 188 Итого за Завтрак1 47 47 343 1980 Сок фруктовый 150 19 79 2016г) Итого за Завтрак2 19 79 Салат из свежих помидоров 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 6 57 133 (Пермь 2013г) картофелем Свекла - 24 Капуста белокочанная - 12 Картофель - 12 Морковь -Лук репчатый - 6 Масло растительное - 3 Caxap - 1,5 \*Вода <u>кипяч. - 120</u> Соль йодированная - 1,5 Томатная паста - 1,8 5 85 Тефтели из говядины с 5 5 350 (Пермь рисом - "Ежики" 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 крупа рис шлифованный -2.95 Молоко - 15 Масло растительное - 2 63 15 495 (пермь Компот из смеси 2018г) сухофруктов Сухофрукты смесь - 15 Сахар - 7,5 \*Вода кипяч. - 152,25 Кислота лимонная - 0,75 10 54 Хлеб пшенично-ржаной 2 116 (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

Итого за Обе	ЭД		10	15	52	388		
	Запеканка из творога	50	9	6	9	124		251 (Москва
								2016 г)
	Творог 9% - 46	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа манная - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 4	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 50	-	-	-	-	-	-	-

1

6

488 (Пермь 2016 г)

Сметана

	Масло сливочное - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сухари - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Напиток кисло/мол "Снежок"	130	4	3	14	103		1 227
	2,5%							(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	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Ванилин - 0,01	-	-	-	-	-	-	-
1того за П	за Полдник			10	26	253	·	
1того за д	за день			72	440	2700		

-117 (Пермь 2013 г)

Рацион: 1-3 г		иготовляемых блюд (лист 9) Сезон: Возрастная категория						
	Наименование блюда	1	Пиш	евые вещест	ва (г)	Энерге-	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи		Выход блюда	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)		
	Каша "Дружба"	130	3	8	16	147		266 (Пермь 2013 г)
	крупа рис шлифованный - 9,75	1	i	-	-	-	-	-
	Крупа пшенная - 7,15	-	-	-		-	-	-
	Молоко - 66,3 *Воло киляли 45.5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 45,5 Сахар - 3,25	-	-	-		-	-	-
	Масло сливочное - 6,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,13	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с молоком (2-й вариант)		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)
Итого за Зав	трак1		25	22	172	987		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
Итого за Зав	трак2				10	47		20071)
	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)
Итого за Обе	д I		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
	Чай-заварка - 20	_	_	-	_	-	_	2016r) -
	Caxap - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Лимон - 3,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 130 Салат из свеклы с яблоками .	30	-	2	3	30	-	- 55 (Пермь 2013 г)
	Свекла - 20,1	-	-	-	-	-	-	2013 ()
	Яблоки - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,5 Батон нарезной	20	17	6	114	582	<u> </u>	- 117 (Пермь 2013 г)
	1		1	1	1	1	1	_ ZUI3T)

363

64

Итого за Полдник Итого за день

2133

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) Рацион: 1-3 года

	Сезон:

	T		Возрастн	ая категория	7	1 0	1	
		Выход	іход Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	D	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
	Кофейный напиток с молоком .	150	2	2	11	70		414,02 (Москва 2016 г)
	Кофейный напиток - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 7	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 75	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 90 Суп молочный с	130	4	3	12	95	-	- 171 (Пермь)
	макаронными изделиями.	100	7		12	33		17 1 (11cpins)
	Молоко - 91	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч 39	-	-	-	-	-	-	-
	Вермишель - 10,4 Макаронные изделия - 10,4	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 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
Итого за Зав	I трак1		29	16	166	927		2016 г)
	Сок фруктовый	150	1	1	19	79		418 (Москва
								2016г)
Итого за Зав			1		19	79		l
	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	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Бульон - 120	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,2 Томатная паста - 0,78	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	4		1	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	-	-	-	-	-	-	20131)
	*Вода кипяч 129	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 11,25	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,15 Хлеб пшенично-ржаной	30	2	-	10	- 54	-	- 116 (Пермь
<b>Итого за Обе</b>			14	11	58	392		2013 г)
010 30 000			17	. ''				1 T
	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	-	-	-	-	-	-	-
	Caxap - 6,3	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 206,25 Молоко - 13,5	-	-	-	-	-	-	-
	Творог 9% - 19,5	-		-	+ -	-	-	-
	Дрожжи (прессованные) - 1,5		-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Пол	Ванилин - 0,02	-	10	- 5	- 44	258	-	-
			10			230	1	i

Составил	 Дата	