



«ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮРО ПОСЛЕДСТВЕННОГО СЛЕДСТВИЯ»
 Федеральное бюро по расследованию преступлений против личности
 «Детский суд № 19»
 М. В. Савинова
 Протокол № 169 от «1» октября 2022г.

Меню для питания детей 1-3 лет с указанием калорийности.

Питание первая 1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С. мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая	150	4,84	5,94	20,46	101	1,1	12	2010
Каша безмолочная пшеница жидкая - завтрак	150	2,32	3,1	15,3	106,1		12	2010
Кофейный напиток на молоке	150	2,96	3,17	13,72	103	0,18	98	2010
Чай с сахаром - завтрак	150	0	0	8,08	36	0	96	2010
Батон водоросельный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ 10.71.11-0024836/077-2016
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	33	0	14	2015
Итого за прием пищи:	328	4,02	9,1	25,2	195,1	1,08		
II завтрак								
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	97,6	2,1	102	2010
Сок-замес	200	0,8	0,8	19,6	86	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	150	4,5	5,1	7,5	97,6	2,1	102	
Обед								
Суп картофельный с мясом	150	6,6	5,3	14,8	129,4	7,3	131	2010
Суп картофельный вегетарианский - завтрак	150	3,9	1,5	13,4	78	3,7	138	2010
Суп картофельный со свининой - завтрак	130	8,21	2,9	13,4	109	3,7	138	2010
Суп картофельный с индейкой - завтрак	150	8,63	1,8	13,63	101	3,7	138	2010
Макаронные изделия	100	3,69	3,23	20,97	127,93	0	75	2010
Котлета мясная	50	7,9	7,8	10	146,4	0	75	2010
Гуляш из свинины - завтрак	80	11,95	6,63	2,8	130	2,35	401	1994
Гуляш из индейки - завтрак	80	13,75	3,53	2,9	101,5	2,35	401	1994

Компот из клюквы	150	0,06	0	7,7	31	0,75	585	1994
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	480	16,6	13,5	53,47	466,0	8,1		
		18,19	16,31	65,04	494	8,1		
		22,24	11,14	56,8	447	6,8		
		24,04	16,07	57,0	420,4	6,8		
Уплотненный полдник								
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	576	2004
Суфле рыбное	60	8,9	4,14	20,9	81,4	0,42	268	2010
Пюре картофельное	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1	78	2010
Тефтели мясные - замена	50	7,7	5,3	3,08	90		422	1994
Свинина, припущенная с овощами - замена	50	15,1	4,86	0,28	110	0,3	532	2006
Индейка, припущенная с овощами - замена	50	14,3	0,9	0,36	70	0,3	254	2006
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ 10.71.11 – 00248363077-2016
Итого за прием пищи:	350	13,1	8,8	47,8	249	4,7		
		18,9	5,3	27,16	289	4,0		
		18,1	8,2	27,84	249	4,3		
		14,2	4,5	22,4	289	4,3		
Всего за день:	1358	35,5	41,0	168,7	1200	14,68		
	1358	41,9	20,8	149,7	940	8,6		
	1358	53,4	31,1	150,0	1150	7,0		
	1358	54,84	22,4	149,1	1120	7,0		

Первая неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,94	5,78	27,1	185,3	1,05	37	2010
Каша безмолочная кукурузная жидкая - замена	150	2,42	2,9	21,9	130,4		37	2010
Какао с молоком	150	3,65	3,63	14,93	107	0	100	2010
Чай с сахаром - замена	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11- 00248363077-2016
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	328	4,12	8,9	40,88	267,4	1,05		
II завтрак								
Сок	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		
Обед								
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	576	2004
Свекольник с мясом	150	10,2	6,5	12,6	110,3	4,5	129	1994
Свекольник вегетарианский - замена	150	1,8	1,65	12,15	64,5	4,5	129	1994
Свекольник со свиной - замена	150	6,11	3,05	12,15	95,5	4,5	129	1994
Свекольник с индейкой - замена	150	6,53	1,95	12,18	88	4,5	129	1994
Жаркое по-домашнему с мясом	180	13,2	18	27	311	25,2	57	2010
Жаркое по-домашнему со свиной - замена	180	15,35	13,36	19,04	271	24,3	57	1994
Жаркое по-домашнему с индейкой - замена	180	13,75	13,36	19,04	178	24,3	57	1994
Картофель тушеный с овощами - замена	180	2,52	9,2	19,04	178	24,3	57	1994
Компот из смеси с/ф	150	0	0	13,62	54	0,5	91	1994
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	530	22,92 8,82 25,93 27,25	23,3 11,2 16,7 12,0	72,1 58,1 58,24 58,27	54,77 379 503 470,4	30,3 29,4 29,2 29,2		

Уплотненный полдник

Творожно-манная запеканка	120	0,4	0,1	0,2	10	0,9	576	2004
Соус молочный сладкий	30	0,5	1,7	3,8	32,8	0,1	87	2010
Тефтели мясные - замена	50	7,7	5,3	3,08	90		422	1994
Свинина, припущенная с овощами - замена	60	17,31	5,55	0,29	125,8	0,35	532	2006
Индейка, припущенная с овощами - замена	60	16,67	1,03	0,4	81,8	0,35	254	2006
Греча отварная - замена	100	5,7	4,0	25,2	162		463	1994
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Кондитерское изделие	20	1,72	1,44	6,7	37,8	0		ГОСТ 2077-14
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	13		
Итого за прием пищи:		13,9	9,8	50,06	349	13,3		
		6,2	5,3	46,98	259	13		
	430	21,3	8,2	47,26	369	13,3		
		20,5	5,4	47,34	329	13,3		
Всего за день:	1488	43,36	47,3	161,86	1214	34,15		
	1488	21,56	27,14	156,58	955	32,6		
	1488	53,77	37,4	157,0	1190	42,7		
	1488	54,29	28,74	156,11	1160	42,7		

Первая неделя 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная гречневая жидкая	150	4,7	2,6	17,6	114	1,1	40	2010
Каша безмолочная гречневая жидкая - замена	150	4,1	2,2	21,6	116		40	2010
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11- 00248363077-2016
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	328	5,8	8,2	40,58	253	1,1		
II завтрак								
Компот из вишни	150	0,15	0	17	65	0,6	585	1994
Сок - замена	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	150	0,15	0	17	65	0,6	585	
Обед								
Рассольник с курой и сметаной	150	10,2	6,5	12,6	110,3	4,5	129	1994
Рассольник вегетарианский - замена	150	1,8	1,65	12,15	64,5	4,5	129	1994
Рассольник со свиной - замена	150	6,11	3,05	12,15	95,5	4,5	129	1994
Рассольник с индейкой - замена	150	6,53	1,95	12,18	88	4,5	129	1994
Рассольник с мясом - замена	150	10,2	6,5	12,6	110,3	4,5	129	1994
Котлета куриная	50	9,5	7,6	10,7	156	0,48	455	2010
Котлета мясная - замена	50	6,6	6,5	8,3	122	0,5	416	1994
Гуляш из свинины - замена	80	11,95	6,43	2,8	120	2,35	401	1994
Гуляш из индейки - замена	80	13,75	13,36	2,9	101,5	2,35	401	1994
Рис отварной	100	2,4	4	25,6	148	0	463	1994
Соус красный	20	0,48	2,63	1,93	32,7	0,54	86	2010
Компот из смеси с/ф	150	0	0	13,62	54	0,5	91	1994
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	480	23,79 8,82 25,93	20,54 11,2 8,9	71,02 59,94 61,44	530,33 338,13 456,43	6,14 5,54 29,2		

		27,25	9,1	61,57	430,43	7,89		
Уплотненный полдник								
Зеленый горошек	40	1,3	0,1	2,5	15,7	1,6	ТТК	2008
Омлет	120	12	14,4	2,4	186	0,24	43	2010
Свинина, припущенная с овощами - замена	60	18,1	5,8	0,34	132	0,36	532	2006
Индейка, припущенная с овощами - замена	60	17,2	1,1	0,4	84	0,36	305	2006
Макароны отварные - замена	100	3,69	3,21	20,97	127,93	0	75	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71. 00248363077
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Сыр	10	2,3	3	0	36	0,1	15	2015
Кондитерское изделие	20	1,72	1,44	6,7	37,8	0		ГОСТ 2077
Итого за прием пищи:	360	19,59	16,71	39,85	404,3	0,1		
		7,6	6,41	29,8	247,9	0,1		
		19,54	12,84	42,65	367,93	2,45		
		21,34	9,94	42,65	349,43	2,45		
Всего за день:	1378	39,15	39,65	138,21	1118	10,8		
	1378	22,76	24,0	135,1	872	10,1		
	1378	56,02	37,43	138,14	1022	12,8		
	1378	57,2	30,81	138,45	1030	12,8		

Первая неделя 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,19	5,53	17,61	14,28	1,05	35	2010
Каша безмолочная пшеничная жидкая - замена	150	1,7	2,7	10,4	87,9		35	2010
Кофейный напиток на молоке	150	2,96	3,17	15,72	103	0,58	98	2010
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11-00248363077-2016
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	328	6,36	8,7	29,38	224,9	1,63		
II завтрак								
Кисломолочный напиток	150	4,4	3,8	16	117	1,05	102	2010
Сок - замена	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	16	117	1,05	102	
Обед								
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	576	2004
Суп вермишелевый с мясом	150	6,62	5,48	2,9	112,8	0,7	148	2010
Суп вермишелевый вегетарианский - замена	150	2,36	1,96	0,9	65,8	0,62	6	2010
Суп вермишелевый со свиной - замена	150	6,67	3,36	9,9	96,8	0,62	6	2010
Суп вермишелевый с индейкой - замена	150	7,09	2,26	9,9	89,0	0,62	6	2010
Тефтели рыбные	60	8,52	7	11,88	148,2	1,2	53	2010
Тефтели мясные - замена	60	9,2	6,4	3,7	108		422	1994
Свинина, припущенная с овощами - замена	60	17,31	5,55	0,29	125,8	0,35	532	2006
Индейка, припущенная с овощами - замена	60	16,67	1,03	0,4	81,8	0,35	254	2006
Пюре картофельное	120	2,2	3,1	7,8	85	3,1	78	2010
Компот из кураги	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	91	1994
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	530	19,28 9,98 29,78	14,38 7,74 12,51	53,18 50,0 50,28	437,4 300,6 331,4	5,3 5,22 5,57		

		27,44	6,64	50,5	260,4	5,57		
Уплотненный полдник								
Сырники из творога	120	25,5	16,2	30,2	375	0,5	45	2010
Молоко сгущенное	20	0,7	2,2	5,2	42,6	0,6		ГОСТ
Гуляш мясной - замена	80	12	10,3		156,4		401	1994
Гуляш из свинины - замена	80	11,95	6,43	2,8	120	2,35	401	1994
Гуляш из индейки - замена	80	13,75	3,53	2,9	101,5	2,35	401	1994
Рис отварной - замена	100	2,4	4	25,6	148		463	1994
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Кондитерское изделие	20	1,72	1,44	6,7	37,8	0		ГОСТ 2077-14
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	13		
Итого за прием пищи:	440	26,8	18,9	53,5	500,6	14,1		
		15,0	8,6	43,7	231,0	13,0		
		19,05	14,8	46,5	351,0	15,4		
		23,14	10,3	46,6	332,5	15,4		
Всего за день:	1498	48,93	42,78	155,7	1180,0	19,6		
	1498	32,18	25,84	142,7	108,5	18,45		
	1498	56	36,81	145,78	991,3	21,17		
	1498	58,5	25,66	146,1	901,8	21,8		

Первая неделя 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	150	4,06	5,53	17,91	142,8	1,1	31	2010
Каша безмолочная манная жидкая - замена	150	1,54	2,7	12,7	88		31	2010
Чай с молоком	150	2,1	2,24	14,31	86	0,41	97	2010
Чай с сахаром - замена	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11- 00248363077-2016
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Сыр	10,0	2,3	3	0	36	0,1	15	2015
Итого за прием пищи:	338	5,54	11,7	31,7	261	1,61		
II завтрак								
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	97,6	2,1	102	2010
Сок - замена	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	150	4,5	5,1	7,5	97,6	2,1	102	
Обед								
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	576	2004
Суп картофельный с зеленым горошком, с мясом	150	5,9	5,4	7,5	98	4,4	11	2010
Суп картофельный с зеленым горошком вегетарианский - замена	150	1,8	1,5	7,5	49,5	4,4	11	2010
Суп картофельный с зеленым горошком, со свиной - замена	150	6,11	2,9	7,5	80,5	4,4	11	2010
Суп картофельный с зеленым горошком, с индейкой - замена	150	6,53	1,8	7,5	72,5	4,4	11	2010
Ежики мясные	130	12,1	12	20	231,3	4,2		ТТК 2007
Соус молочный	40	1,04	4,39	4,31	61,45	0	368	ТТК
Плов с овощами - замена	180	3,98	8,64	38	244,5	3,2	58	2010
Плов со свиной - замена	180	16,91	12,8	38	337,5	3,2	58	2010
Плов с индейкой - замена	180	18,18	9,54	38	313	3,2	58	20103,94
Компот из смеси с/ф	150	0	0	13,62	54	0,5	91	1994

Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	530	22,7 8,18 25,02 27,11	23,72 10,64 16,2 11,84	69,94 69,94 71,22 71,22	584,3 455,5 541,0 498,5	9,0 9,0 9,0 9,0		
Уплотненный ужин								
Тефтели куриные	60	8,52	10,44	13,44	195	1,62	219	ТТК 2003
Тефтели мясные - замена	60	9,22	6,3	3,69	108	0		1994
Капуста тушеная	120	2,6	3,5	7,15	91	22,2	82	2010
Капуста тушеная со свиной - замена	180	15	9,87	18	226,4	38,4	82	2010
Капуста тушеная с индейкой - замена	180	15,43	5,6	9,97	183	38,4	82	2010
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ 10.71.11 - 00248363077-2016
Итого за прием пищи:	350	12,72 10,42 16,6 17,03	14,14 3,7 10,37 5,8	39,47 26,03 36,9 28,85	370 175 310,4 267	23,82 22,2 38,4 38,4		
Всего за день:	1358 1358 1358 1358	43,16 26,34 49,36 51,88	51,66 28,14 35,27 31,44	148,6 134,7 147,32 139,27	1280 953 1170 1190	34,53 33,9 49,5 49,5		

Вторая неделя 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,32	5,85	16,48	145,9	1,05	36	2010
Каша ячневая безмолочная - замена	150	1,6	2,7	12	85		36	2010
Кофейный напиток на молоке	150	2,96	3,17	15,72	103	0,58	98	2010
Чай с сахаром - замена	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11-00248363077-2016
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	328	3,3	8,7	30,98	222	1,63		
II завтрак								
Сок	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		
Обед								
Суп геркулесовый с мясом	150	6,5	6,22	10,1	109,5	0,6	148	1994
Суп геркулесовый вегетарианский - замена	150	2,17	2,13	7,3	55,1	0,6	148	1994
Суп геркулесовый со свиной - замена	150	6,48	3	7,3	86,1	0,6	148	1994
Суп геркулесовый с индейкой - замена	150	6,9	2,43	7,33	78,1	0,6	148	1994
Голубцы ленивые с мясом	200	12,7	16	7,4	241	27	482	1994
Голубцы ленивые вегетарианские - замена	200	3,94	7,8	10,2	139,4	27	482	1994
Голубцы ленивые со свиной - замена	200	16,87	12	10,2	232,4	27	482	1994
Голубцы ленивые с индейкой - замена	200	18,14	8,7	10,2	207,8	27	482	1994
Компот из смеси с/ф	150	0	0	13,62	54	0,5	91	1994
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	530	21,2 8,11 25,35 27,04	22,62 10,33 15,4 11,53	43,02 43,02 43,02 43,02	463,5 307,5 431,5 399,0	28,1 28,1 28,1 28,1		

Уплотненный ужин

Зеленый горошек	40	1,3	0,1	2,5	15,7	1,6	ТТК	2008
Омлет	120	12	14,4	2,4	186	0,24	43	2010
Котлета мясная-замена	50	6,6	6,5	8,3	122	0,5	416	1994
Свинина, припущенная с овощами - замена	50	15,1	4,86	0,28	110	0,3	532	2006
Индейка, припущенная с овощами - замена	50	14,3	0,9	0,36	70	0,3	254	2006
Пиоре картофельное - замена	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1	78	2010
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11-00248363077-2016
Кондитерское изделие	20	1,72	1,44	6,7	37,8	0		ГОСТ 2077-14
Итого за прием пищи:	340	12,12	11,24	41,7	328,8	3,6		
		5,52	4,74	33,4	206,8	0,3		
		20,62	9,6	33,7	316,8	3,4		
		19,82	5,64	33,74	276,8	3,4		
Всего за день:	1418	42,42	45,14	142,0	1140	33,53		
	1418	18,73	26,01	133,7	858	28,6		
	1418	51,1	35,94	134,0	1090	31,7		
	1418	52,0	32,14	134,04	1038	31,7		

Вторая неделя 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,94	5,5	22,72	158	1,1	33	2010
Каша безмолочная рисовая жидкая - замена	150	1,4	2,62	17,5	103,1		33	2010
Чай с молоком	150	2,1	2,24	14,31	86	0,41	97	2010
Чай с сахаром - замена	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11- 00248363077-2016
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	328	3,1	8,62	36,48	240,1	1,51		
II завтрак								
Кисломолочный напиток	150	4,4	3,8	16	117	1,05	103	2010
Сок - замена	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	16	117	1,05	103	
Обед								
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	576	2004
Суп картофельный со свежей рыбой	150	6,1	1,8	9,7	90	7,3	131	1994
Суп картофельный с мясом - замена	150	5,9	5,6	9,7	101,0	7,3	131	1994
Суп картофельный вегетарианский - замена	150	2,1	1,65	9,6	72	7,3	131	1994
Суп картофельный со свиной - замена	150	6,41	3,05	9,6	103	7,3	131	1994
Суп картофельный с индейкой - замена	150	6,83	2	9,63	95	7,3	131	1994
Тефтели мясные	50	9,22	6,3	3,69	108	0	422	1994
Гуляш из свинины - замена	80	11,95	6,43	2,8	120	2,35	401	1994
Гуляш из индейки - замена	80	13,75	3,53	2,9	101,5	2,35	401	1994
Вермишель отварная	100	3,69	3,21	20,97	127,93	0	75	2010
Соус красный	20	0,48	2,63	1,93	32,7	0,54	86	2010
Компот из смеси с/ф	150	0	0	13,62	54	0,5	91	1994
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	530	21,49 8,7	21,84 8,0	61,81 58,02	482,6 345,6	8,34 8,34		

		24,5 26,8	13,09 9,14	58,9 61,0	463,9 437,4	10,15 10,15		
Уплотненный ужин								
Пудинг из творога	120	22,8	13,5	24,5	315	0	365	2004
Молоко сгущенное	20	0,7	2,2	5,2	42,6	0,6		ГОСТ
Картофель тушеный с мясом - замена	150	10,7	14,4	14,08	238,5	7,95	57	2010
Картофель тушеный с овощами - замена	150	1,95	3,6	9,15	79,5	5,25	57	2010
Картофель тушеный со свиной - замена	150	10,54	6,4	9,15	142	5,25	57	2010
Картофель тушеный с индейкой - замена	150	11,5	4,2	9,21	125,1	5,25	57	2010
Батон йодированный - замена	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11-00248363077-2010
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	5,4	22	0	96	2010
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	13		
Итого за прием пищи:	450	12,8	15,1	42,02	369,5	20,95		
		4,1	4,3	37,05	211,0	18,25		
		12,64	7,1	37,05	273,0	18,25		
		13,8	4,8	37,12	256,1	18,25		
Всего за день:	1508	40,2	46,4	160,0	1180	31,15		
		16,7	21,72	151,2	836	26,8		
		41,04	29,61	152,0	1066	28,6		
		43,34	26,6	154,2	1016	28,6		

Вторая неделя 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,22	6,9	19,4	164,6	1	34	2010
Каша безмолочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая - замена	150	2,42	3,7	13,7	108,4		34	2010
Кофейный напиток на молоке	150	2,96	3,17	15,72	103	0,58	98	2010
Чай с сахаром - замена	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11-00248363077-2
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Сыр	10	2,3	3	0	36	0,1	15	2015
Итого за прием пищи:	338	6,42	12,7	32,7	281,4	1,58		
II завтрак								
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	97,6	2,1	102	2010
Сок - замена	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	150	4,5	5,1	7,5	97,6	2,1	102	
Обед								
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	576	2004
Щи с курой, со сметаной	150	2,1	3	6	60	13	120	1994
Щи с мясом - замена	150	6,43	7,92	7,01	118,0	13	120	1994
Щи вегетарианские - замена	150	1,8	1,5	5,6	43,5	13	120	1994
Щи со свиной - замена	150	6,11	2,9	5,6	77,4	13	120	1994
Щи с индейкой - замена	150	6,53	3,2	5,63	66,5	13	120	1994
Котлета куриная	50	9,5	7,6	10,7	156	0,48	455	1994
Котлета мясная - замена	50	6,6	6,5	8,3	122	0,5	416	1994
Котлета из свинины - замена	50	10,1	5,66	6,9	121	0,55	416	1994
Индейка припущенная с овощами - замена	50	14,3	0,9	0,36	70	0,3	254	2006
Пюре картофельное	120	2,2	3,1	7,8	85	3,1	78	2010
Компот из кураги	150	0,78	0	20,2	80,6	0,6	91	1994

Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	530	22,7	23,72	69,94	584,3	9,0		
		8,18	10,64	69,94	455,5	9,0		
		25,02	16,2	71,22	541,0	9,0		
		27,11	11,84	71,22	498,5	9,0		
Уплотненный ужин								
Тефтели куриные	60	8,52	10,44	13,44	195	1,62	219	ТТК 2003
Тефтели мясные - замена	60	9,22	6,3	3,69	108	0		1994
Капуста тушеная	120	2,6	3,5	7,15	91	22,2	82	2010
Капуста тушеная со свиной - замена	180	15	9,87	18	226,4	38,4	82	2010
Капуста тушеная с индейкой - замена	180	15,43	5,6	9,97	183	38,4	82	2010
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ 10.71.11 - 00248363077-2016
Итого за прием пищи:	350	12,72	14,14	39,47	370	23,82		
		10,42	3,7	26,03	175	22,2		
		16,6	10,37	36,9	310,4	38,4		
		17,03	5,8	28,85	267	38,4		
Всего за день:	1358	43,16	51,66	148,6	1280	34,53		
	1358	26,34	28,14	134,7	953	33,9		
	1358	49,36	35,27	147,32	1170	49,5		
	1358	51,88	31,44	139,27	1190	49,5		

Вторая неделя 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная «Дружба» жидкая	150	5,24	6	25,2	185,3	1,05	38	2010
Каша безмолочная «Дружба» жидкая - замена	150	2,72	3,12	21	130,4		38	2010
Чай с молоком	150	2,1	2,24	14,34	86	0,41	97	2010
Чай с сахаром - замена	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11- 00248363077-2016
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	328	4,42	9,12	40	267,4	1,46		
II завтрак								
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	97,6	2,1	102	2010
Сок - замена	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	150	4,5	5,1	7,5	97,6	2,1	102	
Обед								
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	576	2004
Суп картофельный на мясном бульоне с яйцом и сметаной	150	7,3	7,8	10,1	145	7,2	ТТК	ТУ
Суп картофельный вегетарианский - замена	150	2,1	1,65	9,6	72	7,2	ТТК	ТУ
Суп картофельный со свиной - замена	150	6,41	3,05	9,6	103	7,2	ТТК	ТУ
Суп картофельный с индейкой - замена	150	6,83	2	9,63	95	7,2	ТТК	ТУ
Гуляш мясной	90	13,49	11,61	0	176	0	401	1994
Гуляш из свинины - замена	90	13,61	7,2	3,1	135,2	2,65	401	1994
Гуляш из индейки - замена	90	16,53	4,03	3,22	118,6	2,65	401	1994
Рис отварной	100	2,4	4	25,6	148	0	463	1994
Компот из смеси с/ф	150	0	0	13,62	54	0,5	91	1994
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	540	25,19 7,0 24,82 28,16	23,91 6,2 14,75 10,53	61,42 60,9 64,02 64,17	592 343 509,2 485,0	8,6 8,6 11,25 11,25		

Уплотненный ужин

Овощное рагу с зеленым горошком	180	3,7	6,7	23	163	15,1	486	1994
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11-00248363077-2016
Кондитерское изделие	20	1,72	1,44	6,7	37,8	0		ГОСТ 2077-14
Итого за прием пищи:	370	7,02	8,34	48,6	284,8	15,1		
Всего за день:	1438	37,61	42,17	169,62	1228,2	24,01		
	1438	19,42	24,46	169,1	979,2	23,9		
	1438	37,06	33,01	172,22	1145,4	26,55		
	1438	40,4	28,79	172,37	1121,2	26,55		

Вторая неделя 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Вермишель молочная	150	4,45	5,9	17,33	150	0,6	14	2010
Каша безмолочная геркулесовая жидкая - замена	150	2,42	3,7	13,7	108,4	-	34	2010
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11- 00248363077-2016
Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Сыр	10	0,1	7,2	0,1	66	0	15	2015
Итого за прием пищи:	338	8,47	9,8	49,91	342,4	0,6		
II завтрак								
Сок	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		ГОСТ
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	84	0,2		
Обед								
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	576	2004
Борщ с мясом	150	6,4	6,9	6,1	115	6	110	1994
Борщ вегетарианский - замена	150	1,8	1,5	5,7	51	6	110	1994
Борщ со свиной - замена	150	6,11	2,9	5,7	82	6	110	1994
Борщ с индейкой - замена	150	6,53	1,8	5,73	74	6	110	1994
Котлета рыбная	60	7,9	7,8	10	146,4	0,6	324	1994
Котлета мясная - замена	50	6,6	6,5	8,3	122	0,5	416	1994
Свинина, припущенная с овощами - замена	60	17,31	5,55	0,29	125,8	0,35	532	2006
Индейка, припущенная с овощами - замена	60	16,67	1,03	0,4	81,8	0,35	254	2006
Пюре картофельное	120	2,2	3,1	7,8	85	3,1	78	2010
Компот из смеси с/ф	150	0	0	13,62	54	0,5	91	1994
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	0		ГОСТ-2077-84
Итого за прием пищи:	530	17,6 6,0 28,02 27,8	17,0 5,1 12,05 10,3	47,9 33,52 39,51 39,7	445,0 259,0 415,8 364,0	11,0 10,5 10,85 10,85		

Уплотненный ужин

Творожно-морковная запеканка	120	16,7	13	11,4	230	0,36	294	2010
Соус фруктовый	20	0	0	9,5	38,4	2,24	334	2015
Плов с мясом - замена	150	12	14,85	30,6	303	2,7	58	2010
Плов с овощами - замена	150	3,36	7,3	22,2	205	2,7	58	2010
Плов со свиной - замена	150	12	20,44	22,2	267	2,7	58	2010
Плов с индейкой - замена	150	12,9	7,9	22,2	250,6	2,7	58	2010
Батон йодированный - замена	20	1,6	0,2	9,8	48	0		ТУ10.71.11-00248363077-20
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	0	96	2010
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	13		
Итого за прием пищи:	450	14,1	15,55	66,5	444,0	17,3		
		5,5	8,0	53,8	350,0	15,7		
		14,1	21,14	53,8	412,0	15,7		
		15	18,6	53,8	395,6	15,7		
Всего за день:	1538	42,7	44,6	190,6	1335	29,3		
	1538	22,5	25,14	163,5	1073	26,4		
	1538	53,11	45,23	169,5	1290	26,4		
	1538	53,8	40,94	169,71	1223	26,4		

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	456,5	424	1536	12966	225,55
	186,0	247	1528	9170	264,6
	401,6	343	1450	11120	267,7
	480,6	292	1553	10800	267,6
Среднее значение за период	45,65	42,4	153,6	1297	22,55
	18,6	24,7	152,8	917	26,46
	40,0	34,3	145,0	1112	26,77
	48,06	29,2	155,0	1080	26,76
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	8,4	20,06	28,1		
	3,5	10,0	27,9		
	7,4	13,9	26,5		
	8,8	11,8	28,3		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

1-3 лет	331	525	212	427
---------	-----	-----	-----	-----

Нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г. под ред. Лапшиной В.Т.
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г.
4. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017 г.
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, «Хлебпродинформ», Москва, 1994 г. под ред. Лупея Н.А.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб.: Речь, 2008 г.