

Согласовано:

МАДОУ "Гамовский детский сад  
"Мозаика"  
А.Ф. Бекетова

Утверждаю:

  
И.В. Старкова

## Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

1. "Сборниками технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание; Пермь, 2011, 2013 г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3. "Сборниками технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2018, 2021 г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России..

| № рецептуры | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | B1           | C            | Ca            | Fe           |
|-------------|--------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|             | <b>1 день</b>                        |                |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 220(2018г)  | Каша ячневая вязкая                  | 180            | 6,78          | 6,25          | 30            | 203,76         | 0,1          | 1,29         | 153,18        | 0,83         |
| 462(2018г)  | Какао с молоком                      | 180            | 2,97          | 2,61          | 12,42         | 84,6           | 0,027        | 0,63         | 100,1         | 0,58         |
| 106         | Сыр порция                           | 10             | 2,56          | 2,61          | 0             | 34,3           | 0,003        | 0,7          | 90            | 0,09         |
| 117         | Батон нарезной                       | 20             | 1,5           | 0,58          | 10,28         | 52,4           | 0,022        | 0            | 3,8           | 0,24         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                |                | <b>13,81</b>  | <b>12,05</b>  | <b>52,7</b>   | <b>375,06</b>  | <b>0,152</b> | <b>2,62</b>  | <b>347,08</b> | <b>1,74</b>  |
|             | <b>1 день</b>                        |                |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 537         | Сок фруктовый                        | 150            | 0,75          | 0,15          | 15,15         | 69             | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>              |                | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>69</b>      | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|             | <b>1 день</b>                        |                |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 121         | Икра кабачковая                      | 50             | 0,95          | 4,45          | 3,85          | 59,5           | 0,01         | 3,5          | 20,5          | 0,35         |
| 147         | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200            | 1,53          | 4,74          | 6,22          | 74,5           | 0,05         | 14,82        | 31,6          | 6,41         |
| 349(2018г)  | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100            | 9,9           | 10,3          | 8,4           | 166            | 0,05         | 1            | 41,2          | 1,55         |
| 202(2018г)  | Каша гречневая рассыпчатая           | 130            | 4,875         | 4,992         | 8,51          | 150,41         | 0,118        | 0            | 12,23         | 2,6          |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов          | 180            | 0,54          | 0,09          | 18,09         | 75,6           | 0,009        | 0,18         | 18,09         | 0,62         |
| 114         | Хлеб пшеничный                       | 40             | 3,04          | 0,32          | 19,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8             | 0,44         |
|             | <b>Итого обед:</b>                   |                | <b>20,835</b> | <b>24,892</b> | <b>64,75</b>  | <b>620,01</b>  | <b>0,281</b> | <b>19,5</b>  | <b>131,62</b> | <b>11,97</b> |
|             | <b>1 день</b>                        |                |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 609         | Кондитерское изделие                 | 30             | 2,25          | 2,94          | 22,32         | 125,1          | 0,024        | 0            | 8,7           | 0,63         |
| 534         | Молоко кипяченое                     | 180            | 5,22          | 4,5           | 8,64          | 95,4           | 0,072        | 2,34         | 216           | 0,18         |
| 258(2018г)  | Макароны отварные с овощами          | 200            | 6,8           | 4,7           | 34,7          | 208            | 0,08         | 4,3          | 26,3          | 1,62         |
| 115         | Хлеб ржаной                          | 45             | 2,97          | 0,54          | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0            | 15,8          | 1,76         |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b>   |                | <b>17,24</b>  | <b>12,68</b>  | <b>80,69</b>  | <b>506,8</b>   | <b>0,986</b> | <b>6,64</b>  | <b>266,8</b>  | <b>4,19</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                        |                | <b>52,635</b> | <b>49,772</b> | <b>213,29</b> | <b>1570,87</b> | <b>1,434</b> | <b>31,76</b> | <b>756</b>    | <b>20</b>    |

| № рецептуры | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | B1           | C             | Ca            | Fe            |
|-------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>2 день</b>                             |             |              |               |               |                |              |               |               |               |
| 232(2018г)  | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 180         | 5,8          | 7,3           | 23,07         | 181,44         | 0,13         | 1,38          | 142,12        | 0,95          |
| 86(2021г)   | Повидло фруктовое (порция)                | 15          | 0,06         | 0             | 9,75          | 39,3           | 0            | 0,07          | 2,1           | 0,19          |
| 117         | Батон нарезной                            | 30          | 2,25         | 0,87          | 15,42         | 78,6           | 0,033        | 0             | 5,7           | 0,36          |
| 465(2018г)  | Кофейный напиток с молоком                | 180         | 2,52         | 2,25          | 12,24         | 79,2           | 0,02         | 0,63          | 97,4          | 0,1           |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                     |             | <b>10,63</b> | <b>10,42</b>  | <b>60,48</b>  | <b>378,54</b>  | <b>0,183</b> | <b>2,08</b>   | <b>247,32</b> | <b>1,6</b>    |
|             | <b>2 день</b>                             |             |              |               |               |                |              |               |               |               |
| 118         | Фрукты свежие                             | 1 шт        | 0,6          | 0,6           | 14,7          | 70,5           | 0,066        | 15            | 24            | 3,3           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                   |             | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>    | <b>14,7</b>   | <b>70,5</b>    | <b>0,066</b> | <b>15</b>     | <b>24</b>     | <b>3,3</b>    |
|             | <b>2 день</b>                             |             |              |               |               |                |              |               |               |               |
| 57          | Салат из свеклы с чесноком                | 50          | 0,75         | 5,05          | 4,25          | 65,5           | 0,01         | 2,75          | 18,5          | 0,7           |
| 149         | Суп картофельный с горохом                | 200         | 1,84         | 3,4           | 12,1          | 86,4           | 0,156        | 6,94          | 15,2          | 0,74          |
| 412         | Рагу с курицей                            | 180         | 14,19        | 14,81         | 16,35         | 255,08         | 0,123        | 10,69         | 25,7          | 1,85          |
| 486(2018г)  | Компот из свежих плодов                   | 180         | 0,09         | 0,09          | 9,99          | 41,4           | 0            | 0,54          | 3,06          | 0,4           |
| 114         | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 94             | 0,044        | 0             | 8             | 0,44          |
|             | <b>Итого обед:</b>                        |             | <b>19,91</b> | <b>23,67</b>  | <b>62,37</b>  | <b>542,38</b>  | <b>0,333</b> | <b>20,92</b>  | <b>70,46</b>  | <b>4,13</b>   |
|             | <b>2 день</b>                             |             |              |               |               |                |              |               |               |               |
| 593         | Булочка Школьная                          | 60          | 5,48         | 1,97          | 37,39         | 189            | 0,077        | 0             | 12            | 0,69          |
| 470(2018г)  | Кисломолочный напиток                     | 150         | 4,35         | 3,75          | 6             | 75,7           | 0,042        | 1,05          | 180,5         | 0,15          |
| 319         | Залежанка из творога                      | 150         | 24           | 25,2          | 23,9          | 425            | 0,07         | 0,6           | 297           | 1             |
| 449         | Соус молочный сладкий                     | 30          | 0,78         | 1,908         | 4,71          | 37,35          | 0,01         | 0,219         | 27,03         | 0,045         |
| 115         | Хлеб ржаной                               | 45          | 2,97         | 0,54          | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0             | 15,8          | 1,76          |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b>        |             | <b>37,58</b> | <b>33,368</b> | <b>87,03</b>  | <b>805,35</b>  | <b>1,009</b> | <b>1,869</b>  | <b>532,33</b> | <b>3,645</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                             |             | <b>68,72</b> | <b>68,058</b> | <b>224,58</b> | <b>1796,77</b> | <b>1,591</b> | <b>39,869</b> | <b>874,11</b> | <b>12,675</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1           | C            | Ca           | Fe           |
|-------------|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|             | <b>3 день</b>                      |                |              |              |               |                |              |              |              |              |
| 268         | Каша манная молочная жидкая        | 180            | 5,58         | 6,7          | 27,7          | 193,86         | 0,07         | 1,24         | 119          | 0,39         |
| 460(2018г)  | Чай с молоком                      | 200            | 1,6          | 1,3          | 11,5          | 64             | 0,02         | 0,3          | 59,1         | 0,87         |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом                 | 20             | 1,2          | 3,7          | 7,4           | 68             | 0,02         | 0            | 4,2          | 0,18         |
| 117         | Батон нарезной                     | 10             | 0,75         | 0,29         | 5,14          | 26,2           | 0,011        | 0            | 1,9          | 0,12         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>              |                | <b>9,13</b>  | <b>11,99</b> | <b>51,74</b>  | <b>352,06</b>  | <b>0,121</b> | <b>1,54</b>  | <b>184,2</b> | <b>1,56</b>  |
|             | <b>3 день</b>                      |                |              |              |               |                |              |              |              |              |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                      | 150            | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 64,5           | 0,015        | 3            | 10,5         | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>            |                | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>  | <b>2,1</b>   |
|             | <b>3 день</b>                      |                |              |              |               |                |              |              |              |              |
| 16(2018г)   | Салат из соленых огурцов с луком   | 60             | 0,12         | 3,6          | 0,72          | 36             | 0            | 0,66         | 2,8          | 0,07         |
| 136         | Свекольник                         | 200            | 1,87         | 4,31         | 9,78          | 85,7           | 0,053        | 7,3          | 34,6         | 1,23         |
| 351         | Биточки рыбные                     | 70             | 9,73         | 1,47         | 6,72          | 79,1           | 0,049        | 0,28         | 24,5         | 0,42         |
| 386(2018г)  | Рис припущенный                    | 150            | 3,48         | 5,3          | 28,5          | 176,6          | 0,02         | 0            | 2,65         | 0,01         |
| 491(2018г)  | Компот из ягод замороженных        | 180            | 0,18         | 0,09         | 9,63          | 39,6           | 0,009        | 14,85        | 6,75         | 0,26         |
| 114         | Хлеб пшеничный                     | 40             | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8            | 0,44         |
|             | <b>Итого обед:</b>                 |                | <b>18,42</b> | <b>15,09</b> | <b>75,03</b>  | <b>511</b>     | <b>0,175</b> | <b>23,09</b> | <b>79,3</b>  | <b>2,43</b>  |
|             | <b>3 день</b>                      |                |              |              |               |                |              |              |              |              |
| 583(2021г)  | Кондитерское изделие               | 50             | 3,1          | 9            | 34,35         | 231            | 0,015        | 0            | 18,5         | 1,3          |
| 516         | Кисель ягодно-плодовый             | 200            | 1,4          | 0            | 29            | 122            | 0            | 0            | 1            | 0,1          |
| 268(2018г)  | Омлет натуральный                  | 150            | 12,9         | 14,48        | 3,2           | 196            | 0,05         | 0,45         | 118,5        | 2,4          |
| 19          | Салат из моркови                   | 60             | 0,66         | 6,06         | 5,46          | 79,2           | 0,02         | 1,9          | 14,4         | 0,36         |
| 115         | Хлеб ржаной                        | 45             | 2,97         | 0,54         | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0            | 15,8         | 1,76         |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b> |                | <b>21,03</b> | <b>30,08</b> | <b>87,04</b>  | <b>706,5</b>   | <b>0,895</b> | <b>2,35</b>  | <b>168,2</b> | <b>5,92</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                      |                | <b>49,33</b> | <b>57,31</b> | <b>228,96</b> | <b>1634,06</b> | <b>1,206</b> | <b>29,98</b> | <b>442,2</b> | <b>12,01</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры  | Наименование блюда                 | Выход блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | B1           | C              | Ca            | Fe            |
|--------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
|              | <b>4 день</b>                      |             |              |               |               |                |              |                |               |               |
| 233(2018г)   | Каша пшенная жидкая                | 180         | 5,4          | 6,17          | 25,68         | 179,8          | 0,12         | 1,06           | 107,7         | 0,8           |
| 106          | Сыр порция                         | 10          | 2,56         | 2,61          | 0             | 34,3           | 0,003        | 0,7            | 90            | 0,09          |
| 117          | Батон нарезной                     | 30          | 2,25         | 0,87          | 15,42         | 78,6           | 0,033        | 0              | 5,7           | 0,36          |
| 465(2018г)   | Кофейный напиток с молоком         | 180         | 2,52         | 2,25          | 12,24         | 79,2           | 0,02         | 0,63           | 97,4          | 0,1           |
|              | <b>Итого завтрак:</b>              |             | <b>12,73</b> | <b>11,9</b>   | <b>53,34</b>  | <b>371,9</b>   | <b>0,176</b> | <b>2,39</b>    | <b>300,8</b>  | <b>1,35</b>   |
|              | <b>4 день</b>                      |             |              |               |               |                |              |                |               |               |
| 118          | Плоды свежие                       | 1шт         | 1,62         | 0,36          | 14,49         | 77,4           | 0,072        | 108            | 61,2          | 0,27          |
|              | <b>Итого 2 завтрак:</b>            |             | <b>1,62</b>  | <b>0,36</b>   | <b>14,49</b>  | <b>77,4</b>    | <b>0,072</b> | <b>108</b>     | <b>61,2</b>   | <b>0,27</b>   |
|              | <b>4 день</b>                      |             |              |               |               |                |              |                |               |               |
| 1(2018г)     | Салат из капусты белокачанной      | 60          | 0,96         | 3,6           | 5,2           | 57,6           | 0,018        | 11,8           | 27,3          | 0,36          |
| 139          | Рассольник ленинградский           | 200         | 1,77         | 4,95          | 13,18         | 105,1          | 0,72         | 0,02           | 6,28          | 12,4          |
| 372 (2018 г) | Щицель из кур                      | 70          | 10,8         | 6,7           | 6,2           | 128            | 0,05         | 0,6            | 28,9          | 0,98          |
| 377(2018г)   | Пюре картофельное                  | 150         | 3,15         | 6             | 9,15          | 102            | 0,12         | 3,75           | 38            | 0,87          |
| 487(2018г)   | Компот из яблок с лимоном          | 180         | 0,27         | 0,18          | 12,78         | 54             | 0,018        | 2,97           | 12,15         | 1,04          |
| 114          | Хлеб пшеничный                     | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 94             | 0,044        | 0              | 8             | 0,44          |
|              | <b>Итого обед:</b>                 |             | <b>19,99</b> | <b>21,75</b>  | <b>66,19</b>  | <b>540,7</b>   | <b>0,97</b>  | <b>19,14</b>   | <b>120,63</b> | <b>16,09</b>  |
|              | <b>4 день</b>                      |             |              |               |               |                |              |                |               |               |
| 547(2018г)   | Манник                             | 60          | 3,33         | 3,15          | 18,64         | 115,87         | 0,03         | 0,75           | 33,41         | 0,42          |
| 534          | Молоко кипяченое                   | 180         | 5,22         | 4,5           | 8,64          | 95,4           | 0,072        | 2,34           | 216           | 0,18          |
| 299          | Макаронник с мясом                 | 150         | 23,36        | 26,14         | 23,14         | 421,07         | 0,096        | 0,64           | 17,14         | 3             |
| 419(2018г)   | Соус томатный                      | 30          | 0,33         | 0,984         | 1,37          | 15,69          | 0,004        | 0,468          | 2,59          | 0,119         |
| 115          | Хлеб ржаной                        | 45          | 2,97         | 0,54          | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0              | 15,8          | 1,76          |
|              | <b>Итого уплотненный полдник :</b> |             | <b>35,21</b> | <b>35,314</b> | <b>66,82</b>  | <b>726,33</b>  | <b>1,012</b> | <b>4,198</b>   | <b>284,94</b> | <b>5,479</b>  |
|              | <b>ИТОГО:</b>                      |             | <b>69,55</b> | <b>69,324</b> | <b>200,84</b> | <b>1716,33</b> | <b>2,23</b>  | <b>133,728</b> | <b>767,57</b> | <b>23,189</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры                        | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы       | Калорийность   | B1            | C             | Ca            | Fe            |
|------------------------------------|------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>5 день</b>                      |                                          |                |               |              |                |                |               |               |               |               |
| 230(2018г)                         | Каша молочная пшеничная жидкая           | 180            | 4,914         | 5,58         | 23,2           | 162,9          | 0,09          | 1,06          | 109,5         | 1,1           |
| 67(2018г)                          | Бутерброд с маслом                       | 20             | 1,2           | 3,7          | 7,4            | 68             | 0,02          | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117                                | Батон нарезной                           | 10             | 0,75          | 0,29         | 5,14           | 26,2           | 0,011         | 0             | 1,9           | 0,12          |
| 460(2018г)                         | Чай с молоком                            | 200            | 1,6           | 1,3          | 11,5           | 64             | 0,02          | 0,3           | 59,1          | 0,87          |
| <b>Итого завтрак:</b>              |                                          |                | <b>8,464</b>  | <b>10,87</b> | <b>47,24</b>   | <b>321,1</b>   | <b>0,141</b>  | <b>1,36</b>   | <b>174,7</b>  | <b>2,27</b>   |
| <b>5 день</b>                      |                                          |                |               |              |                |                |               |               |               |               |
| 501(2018г)                         | Сок фруктовый                            | 150            | 0,75          | 0,15         | 15,15          | 64,5           | 0,015         | 3             | 10,5          | 2,1           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b>            |                                          |                | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>   | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b>  | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
| <b>5 день</b>                      |                                          |                |               |              |                |                |               |               |               |               |
| 157(2018)                          | Овощи консервированные отварные          | 50             | 1,42          | 1,36         | 1,88           | 23,9           | 0,0275        | 0,71          | 6,81          | 0,22          |
| 164                                | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200            | 2,4           | 2,4          | 16,59          | 99,2           | 0,096         | 13,1          | 10,8          | 0,66          |
| 273(2011г)                         | Мясные ежики                             | 70             | 12,4          | 12,16        | 3,054          | 171,35         | 0,044         | 1,79          | 7,9           | 1,74          |
| 428                                | Капуста тушеная                          | 150            | 5,55          | 5,4          | 5,85           | 94,5           | 0,06          | 25,5          | 91,5          | 1,5           |
| 495(2018г)                         | Компот из смеси сухофруктов              | 180            | 0,54          | 0,09         | 18,09          | 75,6           | 0,009         | 0,18          | 18,09         | 0,62          |
| 114                                | Хлеб пшеничный                           | 40             | 3,04          | 0,32         | 19,68          | 94             | 0,044         | 0             | 8             | 0,44          |
| <b>Итого обед:</b>                 |                                          |                | <b>25,35</b>  | <b>21,73</b> | <b>65,144</b>  | <b>558,55</b>  | <b>0,2805</b> | <b>41,28</b>  | <b>143,1</b>  | <b>5,18</b>   |
| <b>5 день</b>                      |                                          |                |               |              |                |                |               |               |               |               |
| 608                                | Кондитерское изделие                     | 40             | 2,36          | 1,88         | 30             | 146,4          | 0,032         | 0             | 4,4           | 0,32          |
| 538                                | Напиток из шиповника                     | 200            | 0,7           | 0,3          | 22,8           | 97             | 0,01          | 70            | 12            | 1,5           |
| 208                                | Картофель ,запеч. в смет.соусе           | 200            | 5,053         | 11,6         | 18             | 225,3          | 0,14          | 5,45          | 6,25          | 1,065         |
| 53                                 | Салат из свеклы с соленым огурцом        | 60             | 0,72          | 6,24         | 3,9            | 74,4           | 0,006         | 3,3           | 19,2          | 0,66          |
| 115                                | Хлеб ржаной                              | 45             | 2,97          | 0,54         | 15,03          | 78,3           | 0,81          | 0             | 15,8          | 1,76          |
| <b>Итого уплотненный полдник :</b> |                                          |                | <b>11,803</b> | <b>20,56</b> | <b>89,73</b>   | <b>621,4</b>   | <b>0,998</b>  | <b>78,75</b>  | <b>57,65</b>  | <b>5,305</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                      |                                          |                | <b>46,367</b> | <b>53,31</b> | <b>217,264</b> | <b>1565,55</b> | <b>1,4345</b> | <b>124,39</b> | <b>385,95</b> | <b>14,855</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры  | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | B1           | C             | Ca            | Fe            |
|--------------|----------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|              | <b>6 день</b>                                |                |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 232(2018г)   | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"<br>жидкая | 180            | 5,8           | 7,3           | 23,07         | 181,44        | 0,13         | 1,38          | 142,12        | 0,95          |
| 462(2018г)   | Какао с молоком                              | 180            | 2,97          | 2,61          | 12,42         | 84,6          | 0,027        | 0,63          | 100,1         | 0,58          |
| 86(2021г)    | Повидло фруктовое (порция)                   | 15             | 0,06          | 0             | 9,75          | 39,3          | 0            | 0,07          | 2,1           | 0,19          |
| 117          | Батон нарезной                               | 30             | 2,25          | 0,87          | 15,42         | 78,6          | 0,033        | 0             | 5,7           | 0,36          |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                        |                | <b>11,08</b>  | <b>10,78</b>  | <b>60,66</b>  | <b>383,94</b> | <b>0,19</b>  | <b>2,08</b>   | <b>250,02</b> | <b>2,08</b>   |
|              | <b>6 день</b>                                |                |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 537          | Сок фруктовый                                | 150            | 0,75          | 0,15          | 15,15         | 69            | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1           |
|              | <b>Итого 2 завтрак:</b>                      |                | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>69</b>     | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|              | <b>6 день</b>                                |                |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 121          | Икра кабачковая                              | 50             | 0,95          | 4,45          | 3,85          | 59,5          | 0,01         | 3,5           | 20,5          | 0,35          |
| 117(2018г)   | Суп из овощей                                | 200            | 1,51          | 4,37          | 7,34          | 74,7          | 0,06         | 7,1           | 27,68         | 0,67          |
| 372 (2018 г) | Биточки из кур                               | 70             | 10,8          | 6,7           | 6,2           | 128           | 0,05         | 0,6           | 28,9          | 0,98          |
| 202(2018г)   | Каша гречневая рассыпчатая                   | 130            | 4,875         | 4,992         | 8,51          | 150,41        | 0,118        | 0             | 12,23         | 2,6           |
| 486(2018г)   | Компот из свежих плодов                      | 180            | 0,09          | 0,09          | 9,99          | 41,4          | 0            | 0,54          | 3,06          | 0,4           |
| 114          | Хлеб пшеничный                               | 40             | 3,04          | 0,32          | 19,68         | 94            | 0,044        | 0             | 8             | 0,44          |
|              | <b>Итого обед:</b>                           |                | <b>21,265</b> | <b>20,922</b> | <b>55,57</b>  | <b>548,01</b> | <b>0,282</b> | <b>11,74</b>  | <b>100,37</b> | <b>5,44</b>   |
|              | <b>6 день</b>                                |                |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 534          | Молоко кипяченое                             | 180            | 5,22          | 4,5           | 8,64          | 95,4          | 0,072        | 2,34          | 216           | 0,18          |
| 541(2018г)   | Булочка Ванильная                            | 60             | 5,3           | 4,7           | 28,8          | 179           | 0,06         | 0             | 12,1          | 0,58          |
| 285(2018г)   | Пудинг из творога запеченный                 | 150            | 2,8           | 7,4           | 26,6          | 277           | 0,1          | 0,3           | 196,6         | 1,2           |
| 449          | Соус молочный сладкий                        | 30             | 0,78          | 1,908         | 4,71          | 37,35         | 0,01         | 0,219         | 27,03         | 0,045         |
| 115          | Хлеб ржаной                                  | 45             | 2,97          | 0,54          | 15,03         | 78,3          | 0,81         | 0             | 15,8          | 1,76          |
|              | <b>Итого уплотненный полдник :</b>           |                | <b>17,07</b>  | <b>19,048</b> | <b>83,78</b>  | <b>667,05</b> | <b>1,052</b> | <b>2,859</b>  | <b>467,53</b> | <b>3,765</b>  |
|              | <b>ИТОГО:</b>                                |                | <b>50,165</b> | <b>50,9</b>   | <b>215,16</b> | <b>1668</b>   | <b>1,539</b> | <b>19,679</b> | <b>828,42</b> | <b>13,385</b> |



возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Калорийность   | B1            | C             | Ca            | Fe           |
|-------------|-----------------------------------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|             | <b>7 день</b>                           |                |              |               |                |                |               |               |               |              |
| 220(2018г)  | Каша ячневая вязкая                     | 180            | 6,78         | 6,25          | 30             | 203,76         | 0,1           | 1,29          | 153,18        | 0,83         |
| 106         | Сыр порция                              | 10             | 2,56         | 2,61          | 0              | 34,3           | 0,003         | 0,7           | 90            | 0,09         |
| 117         | Батон нарезной                          | 30             | 2,25         | 0,87          | 15,42          | 78,6           | 0,033         | 0             | 5,7           | 0,36         |
| 460(2018г)  | Чай с молоком                           | 180            | 1,44         | 1,17          | 10,35          | 57,6           | 0,018         | 0,27          | 53,1          | 0,78         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                   |                | <b>13,03</b> | <b>10,9</b>   | <b>55,77</b>   | <b>374,26</b>  | <b>0,154</b>  | <b>2,26</b>   | <b>301,98</b> | <b>2,06</b>  |
|             | <b>7 день</b>                           |                |              |               |                |                |               |               |               |              |
| 118         | Фрукты свежие                           | 1шт            | 0,6          | 0,6           | 14,7           | 70,5           | 0,066         | 15            | 24            | 3,3          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                 |                | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>    | <b>14,7</b>    | <b>70,5</b>    | <b>0,066</b>  | <b>15</b>     | <b>24</b>     | <b>3,3</b>   |
|             | <b>7 день</b>                           |                |              |               |                |                |               |               |               |              |
| 5(2018г)    | Салат капусты белокачанной и<br>огурцов | 50             | 0,65         | 3,05          | 1,4            | 35,5           | 0,01          | 6,6           | 17,2          | 0,2          |
| 149         | Суп картофельный с горохом              | 200            | 1,84         | 3,4           | 12,1           | 86,4           | 0,156         | 6,94          | 15,2          | 0,74         |
| 334(2021г)  | Запеканка картофельная с мясом          | 150            | 17,1         | 11,775        | 12,75          | 225            | 0,15          | 8,25          | 22,5          | 2,58         |
| 445         | Соус молочный                           | 50             | 1,3          | 3,195         | 3,895          | 49,6           | 0,017         | 0,245         | 45,1          | 0,07         |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов             | 180            | 0,54         | 0,09          | 18,09          | 75,6           | 0,009         | 0,18          | 18,09         | 0,62         |
| 114         | Хлеб пшеничный                          | 40             | 3,04         | 0,32          | 19,68          | 94             | 0,044         | 0             | 8             | 0,44         |
|             | <b>Итого обед:</b>                      |                | <b>24,47</b> | <b>21,83</b>  | <b>67,915</b>  | <b>566,1</b>   | <b>0,386</b>  | <b>22,215</b> | <b>126,09</b> | <b>4,65</b>  |
|             | <b>7 день</b>                           |                |              |               |                |                |               |               |               |              |
| 578(2021г)  | Кондитерское изделие                    | 30             | 3,21         | 0,36          | 21,36          | 101,4          | 0,036         | 0             | 7,2           | 0,48         |
| 470(2018г)  | Кисломолочный напиток                   | 150            | 4,35         | 3,75          | 6              | 75,7           | 0,042         | 1,05          | 180,5         | 0,15         |
| 268(2018г)  | Омлет натуральный                       | 150            | 12,9         | 14,48         | 3,2            | 196            | 0,05          | 0,45          | 118,5         | 2,4          |
| 157(2018)   | Овощи консервированные отварные         | 50             | 1,42         | 1,356         | 1,88           | 23,92          | 0,0275        | 0,71          | 6,81          | 0,22         |
| 115         | Хлеб ржаной                             | 45             | 2,97         | 0,54          | 15,03          | 78,3           | 0,81          | 0             | 15,8          | 1,76         |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b>      |                | <b>24,85</b> | <b>20,486</b> | <b>47,47</b>   | <b>475,32</b>  | <b>0,9655</b> | <b>2,21</b>   | <b>328,81</b> | <b>5,01</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                           |                | <b>62,95</b> | <b>53,816</b> | <b>185,855</b> | <b>1486,18</b> | <b>1,5715</b> | <b>41,685</b> | <b>780,88</b> | <b>15,02</b> |



возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Выход блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>8 день</b>                      |             |              |               |               |                |              |               |               |               |
| 226(2018г)  | Каша "Дружба"                      | 180         | 4,7          | 6,01          | 24,84         | 172,44         | 0,07         | 1,17          | 117,09        | 0,36          |
| 514         | Кофейный напиток с молоком         | 180         | 2,88         | 2,43          | 14,31         | 71,1           | 0,036        | 1,17          | 113,4         | 0,09          |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом                 | 20          | 1,2          | 3,7           | 7,4           | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117         | Батон нарезной                     | 10          | 0,75         | 0,29          | 5,14          | 26,2           | 0,011        | 0             | 1,9           | 0,12          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>              |             | <b>9,53</b>  | <b>12,43</b>  | <b>51,69</b>  | <b>337,74</b>  | <b>0,137</b> | <b>2,34</b>   | <b>236,59</b> | <b>0,75</b>   |
|             | <b>8 день</b>                      |             |              |               |               |                |              |               |               |               |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                      | 150         | 0,75         | 0,15          | 15,15         | 64,5           | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>            |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|             | <b>8 день</b>                      |             |              |               |               |                |              |               |               |               |
| 16(2018г)   | Салат из соленых огурцов с луком   | 60          | 0,12         | 3,6           | 0,72          | 36             | 0            | 0,66          | 2,8           | 0,07          |
| 132(2018г)  | Суп-пюре из картофеля              | 200         | 4,02         | 4,78          | 14,42         | 116,8          | 0,1          | 6,92          | 97,7          | 0,9           |
| 355         | Тефтели рыбные с соусом            | 100         | 8,7          | 5,3           | 9,6           | 121            | 0,07         | 0,7           | 29            | 0,7           |
| 297         | Макаронные изделия отварные        | 130         | 4,9          | 0,585         | 25,1          | 125,58         | 0,04         | 0,013         | 4,94          | 0,67          |
| 488(2018г)  | Компот из апельсинов с яблоками    | 180         | 0,45         | 0,18          | 14,04         | 60,3           | 0,018        | 8,19          | 17,19         | 0,83          |
| 114         | Хлеб пшеничный                     | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 94             | 0,044        | 0             | 8             | 0,44          |
|             | <b>Итого обед:</b>                 |             | <b>21,23</b> | <b>14,765</b> | <b>83,56</b>  | <b>553,68</b>  | <b>0,272</b> | <b>16,483</b> | <b>159,63</b> | <b>3,61</b>   |
|             | <b>8 день</b>                      |             |              |               |               |                |              |               |               |               |
| 559         | Ватрушка с повидлом                | 60          | 3,7          | 1,7           | 40,9          | 194            | 0,04         | 0,1           | 11            | 0,7           |
| 534         | Молоко кипяченое                   | 180         | 5,22         | 4,5           | 8,64          | 95,4           | 0,072        | 2,34          | 216           | 0,18          |
| 280(2018г)  | Запеканка морковная с творогом     | 150         | 19,32        | 7,44          | 32,4          | 274,8          | 0,156        | 1,92          | 185,6         | 1,704         |
| 490         | Молоко сгущенное                   | 30          | 3            | 3             | 16,65         | 98,4           | 0,018        | 0,3           | 92,1          | 0,06          |
| 115         | Хлеб ржаной                        | 45          | 2,97         | 0,54          | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0             | 15,8          | 1,76          |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b> |             | <b>34,21</b> | <b>17,18</b>  | <b>113,62</b> | <b>740,9</b>   | <b>1,096</b> | <b>4,66</b>   | <b>520,5</b>  | <b>4,404</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                      |             | <b>65,72</b> | <b>44,525</b> | <b>264,02</b> | <b>1696,82</b> | <b>1,52</b>  | <b>26,483</b> | <b>927,22</b> | <b>10,864</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1           | C            | Ca            | Fe           |
|-------------|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|             | 9 день                             |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 268         | Каша манная молочная жидкая        | 180            | 5,58         | 6,7          | 27,7          | 193,86         | 0,07         | 1,24         | 119           | 0,39         |
| 460(2018г)  | Чай с молоком                      | 180            | 1,44         | 1,17         | 10,35         | 57,6           | 0,018        | 0,27         | 53,1          | 0,78         |
| 106         | Сыр порция                         | 10             | 2,56         | 2,61         | 0             | 34,3           | 0,003        | 0,7          | 90            | 0,09         |
| 117         | Батон нарезной                     | 30             | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,6           | 0,033        | 0            | 5,7           | 0,36         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>              |                | <b>11,83</b> | <b>11,35</b> | <b>53,47</b>  | <b>364,36</b>  | <b>0,124</b> | <b>2,21</b>  | <b>267,8</b>  | <b>1,62</b>  |
|             | 9 день                             |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 118         | Плоды свежие                       | 1шт            | 2,7          | 0,9          | 37,8          | 172,8          | 0,072        | 18           | 14,4          | 1,08         |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>            |                | <b>2,7</b>   | <b>0,9</b>   | <b>37,8</b>   | <b>172,8</b>   | <b>0,072</b> | <b>18</b>    | <b>14,4</b>   | <b>1,08</b>  |
|             | 9 день                             |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 19          | Салат из моркови                   | 60             | 0,66         | 6,06         | 5,46          | 79,2           | 0,02         | 1,9          | 14,4          | 0,36         |
| 133         | Борщ с капустой и картофелем       | 200            | 1,95         | 4,75         | 11,06         | 106,98         | 0,03         | 8,26         | 32            | 0,97         |
| 403         | Печень говяжья по строгиновски     | 100            | 16,36        | 12,54        | 3,91          | 193,63         | 0,26         | 7,72         | 20,9          | 6,09         |
| 419         | Рис отварной                       | 130            | 3,18         | 5,25         | 29,29         | 170,41         | 2            | 0            | 4,42          | 0,44         |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов        | 180            | 0,54         | 0,09         | 18,09         | 75,6           | 0,009        | 0,18         | 18,09         | 0,62         |
| 114         | Хлеб пшеничный                     | 40             | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8             | 0,44         |
|             | <b>Итого обед:</b>                 |                | <b>25,73</b> | <b>29,01</b> | <b>87,49</b>  | <b>719,82</b>  | <b>2,363</b> | <b>18,06</b> | <b>97,81</b>  | <b>8,92</b>  |
|             | 9 день                             |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 609         | Кондитерское изделие               | 30             | 2,25         | 2,94         | 22,32         | 125,1          | 0,024        | 0            | 8,7           | 0,63         |
| 470(2018г)  | Кисломолочный напиток              | 150            | 4,35         | 3,75         | 6             | 75             | 0,06         | 1,05         | 180           | 0,15         |
| 341         | Суфле рыбное                       | 80             | 12,8         | 3,84         | 2,08          | 94,4           | 0,056        | 0,32         | 45,6          | 0,56         |
| 377(2018г)  | Пюре картофельное                  | 150            | 3,15         | 6            | 9,15          | 102            | 0,12         | 3,75         | 38            | 0,87         |
| 115         | Хлеб ржаной                        | 45             | 2,97         | 0,54         | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0            | 15,8          | 1,76         |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b> |                | <b>25,52</b> | <b>17,07</b> | <b>54,58</b>  | <b>474,8</b>   | <b>1,07</b>  | <b>5,12</b>  | <b>288,1</b>  | <b>3,97</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                      |                | <b>65,78</b> | <b>58,33</b> | <b>233,34</b> | <b>1731,78</b> | <b>3,629</b> | <b>43,39</b> | <b>668,11</b> | <b>15,59</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы     | Калорийность   | B1           | C            | Ca            | Fe           |
|-------------|----------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|             | <b>10 день</b>                         |                |               |               |              |                |              |              |               |              |
| 230(2018г)  | Каша молочная пшеничная жидкая         | 180            | 4,914         | 5,58          | 23,2         | 162,9          | 0,09         | 1,06         | 109,5         | 1,1          |
| 465(2018г)  | Кофейный напиток с молоком             | 180            | 2,52          | 2,25          | 12,24        | 79,2           | 0,02         | 0,63         | 97,4          | 0,1          |
| 86(2021г)   | Повидло фруктовое (порция)             | 15             | 0,06          | 0             | 9,75         | 39,3           | 0            | 0,07         | 2,1           | 0,19         |
| 117         | Батон нарезной                         | 30             | 2,25          | 0,87          | 15,42        | 78,6           | 0,033        | 0            | 5,7           | 0,36         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                  |                | <b>9,744</b>  | <b>8,7</b>    | <b>60,61</b> | <b>360</b>     | <b>0,143</b> | <b>1,76</b>  | <b>214,7</b>  | <b>1,75</b>  |
|             | <b>10 день</b>                         |                |               |               |              |                |              |              |               |              |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                          | 150            | 0,75          | 0,15          | 15,15        | 64,5           | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                |                | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b> | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|             | <b>10 день</b>                         |                |               |               |              |                |              |              |               |              |
| 112         | Овощи натуральные                      | 50             | 0,55          | 0,1           | 1,9          | 12             | 0,03         | 12,5         | 7             | 0,12         |
| 151         | Суп картофельный с клецками            | 200            | 2,13          | 3,18          | 11,8         | 84,3           | 0,06         | 4,66         | 22,36         | 0,61         |
| 347(2018г)  | Котлета "Школьная"                     | 70             | 10,29         | 7,77          | 8,89         | 147            | 0,09         | 0,56         | 33,6          | 1,5          |
| 201         | Рагу из овощей                         | 150            | 3             | 8,025         | 12,75        | 135            | 0,09         | 11,47        | 51            | 1,05         |
| 486(2018г)  | Компот из свежих плодов                | 180            | 0,09          | 0,09          | 9,99         | 41,4           | 0,009        | 0,54         | 3,06          | 0,4          |
| 114         | Хлеб пшеничный                         | 40             | 3,04          | 0,32          | 19,68        | 94             | 0,044        | 0            | 8             | 0,44         |
|             | <b>Итого обед:</b>                     |                | <b>19,1</b>   | <b>19,485</b> | <b>65,01</b> | <b>513,7</b>   | <b>0,323</b> | <b>29,73</b> | <b>125,02</b> | <b>4,12</b>  |
|             | <b>10 день</b>                         |                |               |               |              |                |              |              |               |              |
| 583         | Булочка домашняя                       | 60             | 4,5           | 7,8           | 36,17        | 232,97         | 0,06         | 0            | 9             | 0,49         |
| 457(2018г)  | Чай с сахаром                          | 200            | 0,2           | 0,1           | 9,3          | 38             | 0            | 0            | 5,1           | 0,82         |
| 302         | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 150            | 6,95          | 5,44          | 29,48        | 195,07         | 0,05         | 0            | 49,15         | 0,83         |
| 51          | Салат из свеклы отварной               | 60             | 0,9           | 3,3           | 5,05         | 53,4           | 0,012        | 3,42         | 19,8          | 0,78         |
| 115         | Хлеб ржаной                            | 45             | 2,97          | 0,54          | 15,03        | 78,3           | 0,81         | 0            | 15,8          | 1,76         |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b>     |                | <b>15,52</b>  | <b>17,18</b>  | <b>95,03</b> | <b>597,74</b>  | <b>0,932</b> | <b>3,42</b>  | <b>98,85</b>  | <b>4,68</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                          |                | <b>45,114</b> | <b>45,515</b> | <b>235,8</b> | <b>1535,94</b> | <b>1,413</b> | <b>37,91</b> | <b>449,07</b> | <b>12,65</b> |

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | B1           | C            | Ca            | Fe           |
|-------------|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|             | <b>11 день</b>                     |                |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 233(2018г)  | Каша пшеничная жидкая              | 180            | 5,4           | 6,17          | 25,68         | 179,8          | 0,12         | 1,06         | 107,7         | 0,8          |
| 462(2018г)  | Какао с молоком                    | 180            | 2,97          | 2,61          | 12,42         | 84,6           | 0,027        | 0,63         | 100,1         | 0,58         |
| 106         | Сыр порция                         | 10             | 2,56          | 2,61          | 0             | 34,3           | 0,003        | 0,7          | 90            | 0,09         |
| 117         | Батон нарезной                     | 20             | 1,5           | 0,58          | 10,28         | 52,4           | 0,022        | 0            | 3,8           | 0,24         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>              |                | <b>12,43</b>  | <b>11,97</b>  | <b>48,38</b>  | <b>351,1</b>   | <b>0,172</b> | <b>2,39</b>  | <b>301,6</b>  | <b>1,71</b>  |
|             | <b>11 день</b>                     |                |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 537         | Сок фруктовый                      | 150            | 0,75          | 0,15          | 15,15         | 69             | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>            |                | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>69</b>      | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|             | <b>11 день</b>                     |                |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 121         | Икра кабачковая                    | 50             | 0,95          | 4,45          | 3,85          | 59,5           | 0,01         | 3,5          | 20,5          | 0,35         |
| 148         | Суп из овощей                      | 200            | 3,07          | 4,27          | 12,4          | 100,5          | 0,088        | 12,58        | 44,2          | 1,17         |
| 282(2011г)  | Шницель рубленый                   | 70             | 10,88         | 8,08          | 10,99         | 160,12         | 0,07         | 0,1          | 30,62         | 1,05         |
| 202(2018г)  | Каша гречневая рассыпчатая         | 130            | 4,875         | 4,992         | 8,51          | 150,41         | 0,118        | 0            | 12,23         | 2,6          |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов        | 180            | 0,54          | 0,09          | 18,09         | 75,6           | 0,009        | 0,18         | 18,09         | 0,62         |
| 114         | Хлеб пшеничный                     | 40             | 3,04          | 0,32          | 19,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8             | 0,44         |
|             | <b>Итого обед:</b>                 |                | <b>23,355</b> | <b>22,202</b> | <b>73,52</b>  | <b>640,13</b>  | <b>0,339</b> | <b>16,36</b> | <b>133,64</b> | <b>6,23</b>  |
|             | <b>11 день</b>                     |                |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 608         | Кондитерское изделие               | 40             | 2,36          | 1,88          | 30            | 146,4          | 0,032        | 0            | 4,4           | 0,32         |
| 534         | Молоко кипяченое                   | 200            | 5,8           | 5             | 9,6           | 106            | 0,08         | 2,6          | 240           | 0,2          |
| 268(2018г)  | Омлет натуральный                  | 150            | 12,9          | 14,48         | 3,2           | 196            | 0,05         | 0,45         | 118,5         | 2,4          |
| 62          | Салат картофельный                 | 50             | 0,8           | 2,7           | 6,7           | 55             | 0,04         | 6,1          | 7             | 0,4          |
| 115         | Хлеб ржаной                        | 45             | 2,97          | 0,54          | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0            | 15,8          | 1,76         |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b> |                | <b>24,83</b>  | <b>24,6</b>   | <b>64,53</b>  | <b>581,7</b>   | <b>1,012</b> | <b>9,15</b>  | <b>385,7</b>  | <b>5,08</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                      |                | <b>61,365</b> | <b>58,922</b> | <b>201,58</b> | <b>1641,93</b> | <b>1,538</b> | <b>30,9</b>  | <b>831,44</b> | <b>15,12</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|----------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>12 день</b>                               |                |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 232(2018г)  | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"<br>жидкая | 180            | 5,8          | 7,3          | 23,07         | 181,44         | 0,13         | 1,38          | 142,12        | 0,95          |
| 465(2018г)  | Кофейный напиток с молоком                   | 180            | 2,52         | 2,25         | 12,24         | 79,2           | 0,02         | 0,63          | 97,4          | 0,1           |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом                           | 20             | 1,2          | 3,7          | 7,4           | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117         | Батон нарезной                               | 20             | 1,5          | 0,58         | 10,28         | 52,4           | 0,021        | 0             | 3,8           | 0,24          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                        |                | <b>11,02</b> | <b>13,83</b> | <b>52,99</b>  | <b>381,04</b>  | <b>0,191</b> | <b>2,01</b>   | <b>247,52</b> | <b>1,47</b>   |
|             | <b>12 день</b>                               |                |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 118         | Плоды свежие                                 | 1шт            | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5           | 0,066        | 15            | 24            | 3,3           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                      |                | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>70,5</b>    | <b>0,066</b> | <b>15</b>     | <b>24</b>     | <b>3,3</b>    |
|             | <b>12 день</b>                               |                |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 19          | Салат из моркови                             | 60             | 0,66         | 6,06         | 5,46          | 79,2           | 0,02         | 1,9           | 14,4          | 0,36          |
| 136         | Свекольник                                   | 200            | 1,87         | 4,31         | 9,78          | 85,7           | 0,053        | 7,3           | 34,6          | 1,23          |
| 375(2018г)  | Плов из отварной птицы                       | 150            | 15,06        | 17           | 19,5          | 291,4          | 0,042        | 0,85          | 20,5          | 1,09          |
| 488(2018г)  | Компот из апельсинов с яблоками              | 180            | 0,45         | 0,18         | 14,04         | 60,3           | 0,018        | 8,19          | 17,19         | 0,83          |
| 114         | Хлеб пшеничный                               | 40             | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 0,044        | 0             | 8             | 0,44          |
|             | <b>Итого обед:</b>                           |                | <b>21,08</b> | <b>27,87</b> | <b>68,46</b>  | <b>610,6</b>   | <b>0,177</b> | <b>18,24</b>  | <b>94,69</b>  | <b>3,95</b>   |
|             | <b>12 день</b>                               |                |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 541(2018г)  | Булочка Ванильная                            | 60             | 5,3          | 4,7          | 28,8          | 179            | 0,06         | 0             | 12,1          | 0,58          |
| 470(2018г)  | Кисломолочный напиток                        | 150            | 4,35         | 3,75         | 6             | 75             | 0,06         | 1,05          | 180           | 0,15          |
| 279(2018г)  | Запеканка из творога                         | 150            | 31,6         | 9,2          | 25,3          | 310            | 0,12         | 0,6           | 275,2         | 1,11          |
| 449         | Соус молочный сладкий                        | 50             | 1,3          | 3,18         | 7,85          | 62,25          | 0,016        | 0,365         | 45,05         | 0,075         |
| 115         | Хлеб ржаной                                  | 45             | 2,97         | 0,54         | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0             | 15,8          | 1,76          |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b>           |                | <b>45,52</b> | <b>21,37</b> | <b>82,98</b>  | <b>704,55</b>  | <b>1,066</b> | <b>2,015</b>  | <b>528,15</b> | <b>3,675</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                                |                | <b>78,22</b> | <b>63,67</b> | <b>219,13</b> | <b>1766,69</b> | <b>1,5</b>   | <b>37,265</b> | <b>894,36</b> | <b>12,395</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Выход блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | B1            | C             | Ca            | Fe          |
|-------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|             | <b>13 день</b>                     |             |              |               |               |                |               |               |               |             |
| 268         | Каша манная молочная жидкая        | 180         | 5,58         | 6,7           | 27,7          | 193,86         | 0,07          | 1,24          | 119           | 0,39        |
| 86(2021г)   | Повидло фруктовое (порция)         | 15          | 0,06         | 0             | 9,75          | 39,3           | 0             | 0,07          | 2,1           | 0,19        |
| 117         | Батон нарезной                     | 30          | 2,25         | 0,87          | 15,42         | 78,6           | 0,033         | 0             | 5,7           | 0,36        |
| 460(2018г)  | Чай с молоком                      | 180         | 1,44         | 1,17          | 10,35         | 57,6           | 0,018         | 0,27          | 53,1          | 0,78        |
|             | <b>Итого завтрак:</b>              |             | <b>9,33</b>  | <b>8,74</b>   | <b>63,22</b>  | <b>369,36</b>  | <b>0,121</b>  | <b>1,58</b>   | <b>179,9</b>  | <b>1,72</b> |
|             | <b>13 день</b>                     |             |              |               |               |                |               |               |               |             |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                      | 150         | 0,75         | 0,15          | 15,15         | 64,5           | 0,015         | 3             | 10,5          | 2,1         |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>            |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b>  | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>  |
|             | <b>13 день</b>                     |             |              |               |               |                |               |               |               |             |
| 112         | Овощи натуральные                  | 50          | 0,4          | 0,05          | 1,25          | 7              | 0,015         | 5             | 11,5          | 0,3         |
| 149         | Суп картофельный с горохом         | 200         | 1,84         | 3,4           | 12,1          | 86,4           | 0,156         | 6,94          | 15,2          | 0,74        |
| 343         | Рыба, запеченная в омлете          | 80          | 12,72        | 6,2           | 2,5           | 117,6          | 0,072         | 0,4           | 32            | 0,8         |
| 377(2018г)  | Пюре картофельное                  | 150         | 3,15         | 6             | 9,15          | 102            | 0,12          | 3,75          | 38            | 0,87        |
| 491(2018г)  | Компот из ягод замороженных        | 180         | 0,18         | 0,09          | 9,63          | 39,6           | 0,009         | 14,85         | 6,75          | 0,26        |
| 114         | Хлеб пшеничный                     | 40          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 94             | 0,044         | 0             | 8             | 0,44        |
|             | <b>Итого обед:</b>                 |             | <b>21,33</b> | <b>16,06</b>  | <b>54,31</b>  | <b>446,6</b>   | <b>0,416</b>  | <b>30,94</b>  | <b>111,45</b> | <b>3,41</b> |
|             | <b>13 день</b>                     |             |              |               |               |                |               |               |               |             |
| 583(2021г)  | Кондитерское изделие               | 50          | 3,1          | 9             | 34,35         | 231            | 0,015         | 0             | 18,5          | 1,3         |
| 538         | Напиток из шиповника               | 200         | 0,7          | 0,3           | 22,8          | 97             | 0,1           | 70            | 12            | 1,5         |
| 329(2018г)  | Бигус с мясом                      | 200         | 21,5         | 21,6          | 5             | 300            | 0,08          | 15,4          | 86            | 3,89        |
| 157(2018)   | Овощи консервированные отварные    | 50          | 1,42         | 1,356         | 1,88          | 23,9           | 0,0275        | 0,71          | 6,81          | 0,22        |
| 115         | Хлеб ржаной                        | 45          | 2,97         | 0,54          | 15,03         | 78,3           | 0,81          | 0             | 15,8          | 1,76        |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b> |             | <b>29,69</b> | <b>32,796</b> | <b>79,06</b>  | <b>730,2</b>   | <b>1,0325</b> | <b>86,11</b>  | <b>139,11</b> | <b>8,67</b> |
|             | <b>ИТОГО:</b>                      |             | <b>61,1</b>  | <b>57,746</b> | <b>211,74</b> | <b>1610,66</b> | <b>1,5845</b> | <b>121,63</b> | <b>440,96</b> | <b>15,9</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры                        | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1           | C             | Ca            | Fe           |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>14 день</b>                     |                                 |                |               |              |               |                |              |               |               |              |
| 220(2018г)                         | Каша ячневая вязкая             | 180            | 6,78          | 6,25         | 30            | 203,76         | 0,1          | 1,29          | 153,18        | 0,83         |
| 106                                | Сыр порция                      | 10             | 2,56          | 2,61         | 0             | 34,3           | 0,003        | 0,7           | 90            | 0,09         |
| 117                                | Батон нарезной                  | 30             | 2,25          | 0,87         | 15,42         | 78,6           | 0,033        | 0             | 5,7           | 0,36         |
| 465(2018г)                         | Кофейный напиток с молоком      | 180            | 2,52          | 2,25         | 12,24         | 79,2           | 0,02         | 0,63          | 97,4          | 0,1          |
| <b>Итого завтрак:</b>              |                                 |                | <b>14,11</b>  | <b>11,98</b> | <b>57,66</b>  | <b>395,86</b>  | <b>0,156</b> | <b>2,62</b>   | <b>346,28</b> | <b>1,38</b>  |
| <b>14 день</b>                     |                                 |                |               |              |               |                |              |               |               |              |
| 118                                | Фрукты свежие                   | 1шт            | 1,62          | 0,36         | 14,49         | 77,4           | 0,072        | 108           | 61,2          | 0,27         |
| <b>Итого 2 завтрак:</b>            |                                 |                | <b>1,62</b>   | <b>0,36</b>  | <b>14,49</b>  | <b>77,4</b>    | <b>0,072</b> | <b>108</b>    | <b>61,2</b>   | <b>0,27</b>  |
| <b>14 день</b>                     |                                 |                |               |              |               |                |              |               |               |              |
| 45                                 | Салат зеленый со свежим огурцом | 60             | 0,6           | 8,46         | 1,08          | 82,8           | 0,012        | 3,9           | 28,2          | 0,3          |
| 151                                | Суп картофельный с клецками     | 200            | 2,13          | 3,18         | 11,8          | 84,3           | 0,06         | 4,66          | 22,36         | 0,61         |
| 341(2018г)                         | Котлета "Пермская"              | 70             | 9,94          | 5,88         | 6,58          | 119,7          | 0,07         | 0,7           | 14,6          | 1,6          |
| 389(2018г)                         | Пюре из гороха с маслом         | 150            | 16,09         | 3,65         | 29,04         | 213,65         | 0,34         | 0             | 69,58         | 5,04         |
| 486(2018г)                         | Компот из свежих плодов         | 180            | 0,09          | 0,09         | 9,99          | 41,4           | 0,009        | 0,54          | 3,06          | 0,4          |
| 114                                | Хлеб пшеничный                  | 40             | 3,1           | 0,32         | 17,68         | 94             | 0,044        | 0             | 8             | 0,44         |
|                                    |                                 |                | <b>31,95</b>  | <b>21,58</b> | <b>76,17</b>  | <b>635,85</b>  | <b>0,535</b> | <b>9,8</b>    | <b>145,8</b>  | <b>8,39</b>  |
| <b>14 день</b>                     |                                 |                |               |              |               |                |              |               |               |              |
| 545(2018г)                         | Сдоба обыкновенная              | 60             | 4,8           | 1,68         | 28,68         | 148,8          | 0,06         | 0             | 10            | 0,5          |
| 470(2018г)                         | Кисломолочный напиток           | 150            | 4,35          | 3,75         | 6             | 75,7           | 0,05         | 1,05          | 180,5         | 0,15         |
| 237(2018г)                         | Рис с овощами                   | 200            | 5,053         | 5,45         | 41,85         | 237,26         | 0,05         | 2,25          | 200,1         | 0,6          |
| 115                                | Хлеб ржаной                     | 45             | 2,97          | 0,54         | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0             | 15,8          | 1,76         |
| <b>Итого уплотненный полдник :</b> |                                 |                | <b>17,173</b> | <b>11,42</b> | <b>91,56</b>  | <b>540,06</b>  | <b>0,97</b>  | <b>3,3</b>    | <b>406,4</b>  | <b>3,01</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                      |                                 |                | <b>64,853</b> | <b>45,34</b> | <b>239,88</b> | <b>1649,17</b> | <b>1,733</b> | <b>123,72</b> | <b>959,68</b> | <b>13,05</b> |



раст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>15 день</b>                     |                |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 230(2018г)  | Каша молочная пшеничная жидкая     | 180            | 4,914         | 5,58          | 23,2          | 162,9         | 0,09         | 1,06          | 109,5         | 1,1           |
| 462(2018г)  | Какао с молоком                    | 180            | 2,97          | 2,61          | 12,42         | 84,6          | 0,027        | 0,63          | 100,1         | 0,58          |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом                 | 20             | 1,2           | 3,7           | 7,4           | 68            | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117         | Батон нарезной                     | 20             | 1,5           | 0,58          | 10,28         | 52,4          | 0,021        | 0             | 3,8           | 0,24          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>              |                | <b>10,584</b> | <b>12,47</b>  | <b>53,3</b>   | <b>367,9</b>  | <b>0,158</b> | <b>1,69</b>   | <b>217,6</b>  | <b>2,1</b>    |
|             | <b>15 день</b>                     |                |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                      | 150            | 0,75          | 0,15          | 15,15         | 64,5          | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>            |                | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>   | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
|             | <b>15 день</b>                     |                |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 51          | Салат из свеклы отварной           | 60             | 0,9           | 3,3           | 5,05          | 53,4          | 0,012        | 3,42          | 19,8          | 0,78          |
| 119(2018г)  | Суп крестьянский с крупой          | 200            | 2,03          | 4,75          | 8,42          | 84,7          | 0,071        | 6,02          | 33,4          | 0,81          |
| 359(2018г)  | Печень, тушенная в соусе           | 80             | 10,64         | 7,04          | 4,56          | 124,8         | 0,064        | 10            | 24,64         | 3,944         |
| 297         | Макаронные изделия отварные        | 130            | 4,9           | 0,585         | 25,16         | 125,58        | 0,049        | 0,013         | 4,94          | 0,67          |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов        | 180            | 0,54          | 0,09          | 18,09         | 75,6          | 0,009        | 0,18          | 18,09         | 0,62          |
| 114         | Хлеб пшеничный                     | 40             | 3,1           | 0,32          | 17,68         | 94            | 0,044        | 0             | 8             | 0,44          |
|             | <b>Итого обед:</b>                 |                | <b>22,11</b>  | <b>16,085</b> | <b>78,96</b>  | <b>558,08</b> | <b>0,249</b> | <b>19,633</b> | <b>108,87</b> | <b>7,264</b>  |
|             | <b>15 день</b>                     |                |               |               |               |               |              |               |               |               |
| 534         | Молоко кипяченое                   | 180            | 5,22          | 4,5           | 8,64          | 95,4          | 0,072        | 2,34          | 216           | 0,18          |
| 609         | Кондитерское изделие               | 30             | 2,25          | 2,94          | 22,32         | 125,1         | 0,024        | 0             | 8,7           | 0,63          |
| 412         | Рагу с курицей                     | 200            | 15,76         | 16,45         | 18,16         | 283,42        | 0,137        | 11,87         | 28,55         | 2,05          |
| 115         | Хлеб ржаной                        | 45             | 2,97          | 0,54          | 15,03         | 78,3          | 0,81         | 0             | 15,8          | 1,76          |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b> |                | <b>26,2</b>   | <b>24,43</b>  | <b>64,15</b>  | <b>582,22</b> | <b>1,043</b> | <b>14,21</b>  | <b>269,05</b> | <b>4,62</b>   |
|             | <b>ИТОГО:</b>                      |                | <b>59,644</b> | <b>53,135</b> | <b>211,56</b> | <b>1572,7</b> | <b>1,465</b> | <b>38,533</b> | <b>606,02</b> | <b>16,084</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры                        | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С            | Са            | Fe           |
|------------------------------------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>16 день</b>                     |                            |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 233(2018г)                         | Каша пшеничная жидкая      | 180            | 5,4          | 6,17         | 25,68         | 179,8          | 0,12         | 1,06         | 107,7         | 0,8          |
| 106                                | Сыр порция                 | 10             | 2,56         | 2,61         | 0             | 34,3           | 0,003        | 0,7          | 90            | 0,09         |
| 117                                | Батон нарезной             | 30             | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,6           | 0,033        | 0            | 5,7           | 0,36         |
| 514                                | Кофейный напиток с молоком | 180            | 2,88         | 2,43         | 14,31         | 71,1           | 0,036        | 1,17         | 113,4         | 0,09         |
| <b>Итого завтрак:</b>              |                            |                | <b>13,09</b> | <b>12,08</b> | <b>55,41</b>  | <b>363,8</b>   | <b>0,192</b> | <b>2,93</b>  | <b>316,8</b>  | <b>1,34</b>  |
| <b>16 день</b>                     |                            |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 537                                | Сок фруктовый              | 150            | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 69             | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b>            |                            |                | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69</b>      | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
| <b>16 день</b>                     |                            |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 121                                | Икра кабачковая            | 50             | 0,95         | 4,45         | 3,85          | 59,5           | 0,01         | 3,5          | 20,5          | 0,35         |
| 159                                | Суп с рыбными консервами   | 200            | 7,38         | 5,78         | 12,84         | 133            | 0,08         | 6,3          | 51            | 1            |
| 372 (2018 г)                       | Щицель из кур              | 70             | 10,8         | 6,7          | 6,2           | 128            | 0,05         | 0,6          | 28,9          | 0,98         |
| 207(2018г)                         | Каша перловая              | 150            | 3,24         | 4,74         | 22,57         | 145,95         | 0,03         | 0            | 18,1          | 0,6          |
| 487(2018г)                         | Компот из яблок с лимоном  | 180            | 0,27         | 0,18         | 12,78         | 54             | 0,018        | 2,97         | 12,15         | 1,04         |
| 114                                | Хлеб пшеничный             | 40             | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8             | 0,44         |
| <b>Итого обед:</b>                 |                            |                | <b>25,68</b> | <b>22,17</b> | <b>77,92</b>  | <b>614,45</b>  | <b>0,232</b> | <b>13,37</b> | <b>138,65</b> | <b>4,41</b>  |
| <b>16 день</b>                     |                            |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 578                                | Булочка "Веснушка"         | 60             | 4,7          | 3,7          | 34,2          | 189            | 0,06         | 0            | 10            | 0,6          |
| 534                                | Молоко кипяченое           | 180            | 5,22         | 4,5          | 8,64          | 95,4           | 0,072        | 2,34         | 216           | 0,18         |
| 268(2018г)                         | Омлет натуральный          | 150            | 12,9         | 14,48        | 3,2           | 196            | 0,05         | 0,45         | 118,5         | 2,4          |
| 19                                 | Салат из моркови           | 60             | 0,66         | 6,06         | 5,46          | 79,2           | 0,02         | 1,9          | 14,4          | 0,36         |
| 115                                | Хлеб ржаной                | 45             | 2,97         | 0,54         | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0            | 15,8          | 1,76         |
| <b>Итого уплотненный полдник :</b> |                            |                | <b>26,45</b> | <b>29,28</b> | <b>66,53</b>  | <b>637,9</b>   | <b>1,012</b> | <b>4,69</b>  | <b>374,7</b>  | <b>5,3</b>   |
| <b>ИТОГО:</b>                      |                            |                | <b>65,97</b> | <b>63,68</b> | <b>215,01</b> | <b>1685,15</b> | <b>1,451</b> | <b>23,99</b> | <b>840,65</b> | <b>13,15</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры                        | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1           | C            | Ca            | Fe           |
|------------------------------------|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>17 день</b>                     |                                          |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 268                                | Каша манная молочная жидкая              | 180            | 5,58         | 6,7          | 27,7          | 193,86         | 0,07         | 1,24         | 119           | 0,39         |
| 460(2018г)                         | Чай с молоком                            | 180            | 1,44         | 1,17         | 10,35         | 57,6           | 0,018        | 0,27         | 53,1          | 0,78         |
| 86(2021г)                          | Повидло фруктовое (порция)               | 15             | 0,06         | 0            | 9,75          | 39,3           | 0            | 0,07         | 2,1           | 0,19         |
| 117                                | Батон нарезной                           | 30             | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,6           | 0,033        | 0            | 5,7           | 0,36         |
| <b>Итого завтрак:</b>              |                                          |                | <b>9,33</b>  | <b>8,74</b>  | <b>63,22</b>  | <b>369,36</b>  | <b>0,121</b> | <b>1,58</b>  | <b>179,9</b>  | <b>1,72</b>  |
| <b>17 день</b>                     |                                          |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 118                                | Плоды свежие                             | 150            | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5           | 0,066        | 15           | 24            | 3,3          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b>            |                                          |                | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>70,5</b>    | <b>0,066</b> | <b>15</b>    | <b>24</b>     | <b>3,3</b>   |
| <b>17 день</b>                     |                                          |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 113                                | Овощи натуральные соленные               | 50             | 0,4          | 0,5          | 0,8           | 6,5            | 0,01         | 2,5          | 11,5          | 0,3          |
| 164                                | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200            | 2,4          | 2,4          | 16,59         | 99,2           | 0,096        | 13,1         | 10,8          | 0,66         |
| 328(2021г)                         | Жаркое по-домашнему                      | 150            | 14,1         | 10,72        | 19,35         | 230,25         | 0,135        | 11,25        | 23,25         | 2,52         |
| 495(2018г)                         | Компот из смеси сухофруктов              | 180            | 0,54         | 0,09         | 18,09         | 75,6           | 0,009        | 0,18         | 18,09         | 0,62         |
| 114                                | Хлеб пшеничный                           | 40             | 3,1          | 0,32         | 17,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8             | 0,44         |
| <b>Итого обед:</b>                 |                                          |                | <b>20,54</b> | <b>14,03</b> | <b>72,51</b>  | <b>505,55</b>  | <b>0,294</b> | <b>27,03</b> | <b>71,64</b>  | <b>4,54</b>  |
| <b>17 день</b>                     |                                          |                |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 608                                | Кондитерское изделие                     | 40             | 2,36         | 1,88         | 30            | 146,4          | 0,032        | 0            | 4,4           | 0,32         |
| 535                                | Кисломолочный напиток                    | 150            | 4,35         | 3,75         | 6             | 75             | 0,06         | 1,05         | 180           | 0,15         |
| 282(2018г)                         | Запеканка рисовая с творогом             | 180            | 12,12        | 5,52         | 47,3          | 286,8          | 0,08         | 0,1          | 77,1          | 0,69         |
| 490                                | Молоко сгущенное                         | 30             | 3            | 3            | 16,65         | 98,4           | 0,018        | 0,3          | 92,1          | 0,06         |
| 115                                | Хлеб ржаной                              | 45             | 2,97         | 0,54         | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0            | 15,8          | 1,76         |
| <b>Итого уплотненный полдник :</b> |                                          |                | <b>24,8</b>  | <b>14,69</b> | <b>114,98</b> | <b>684,9</b>   | <b>1</b>     | <b>1,45</b>  | <b>369,4</b>  | <b>2,98</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                      |                                          |                | <b>55,27</b> | <b>38,06</b> | <b>265,41</b> | <b>1630,31</b> | <b>1,481</b> | <b>45,06</b> | <b>644,94</b> | <b>12,54</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | B1           | C            | Ca            | Fe          |
|-------------|----------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
|             | <b>18 день</b>                               |                |               |               |               |               |              |              |               |             |
| 232(2018г)  | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"<br>жидкая | 180            | 5,8           | 7,3           | 23,07         | 181,44        | 0,13         | 1,38         | 142,12        | 0,95        |
| 514         | Кофейный напиток с молоком                   | 180            | 2,88          | 2,43          | 14,31         | 71,1          | 0,036        | 1,17         | 113,4         | 0,09        |
| 106         | Сыр порция                                   | 10             | 2,56          | 2,61          | 0             | 34,3          | 0,003        | 0,7          | 90            | 0,09        |
| 117         | Батон нарезной                               | 30             | 2,25          | 0,87          | 15,42         | 78,6          | 0,033        | 0            | 5,7           | 0,36        |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                        |                | <b>13,49</b>  | <b>13,21</b>  | <b>52,8</b>   | <b>365,44</b> | <b>0,202</b> | <b>3,25</b>  | <b>351,22</b> | <b>1,49</b> |
|             | <b>18 день</b>                               |                |               |               |               |               |              |              |               |             |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                                | 150            | 0,75          | 0,15          | 15,15         | 64,5          | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1         |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                      |                | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>   | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>  |
|             | <b>18 день</b>                               |                |               |               |               |               |              |              |               |             |
| 57          | Салат из свеклы с чесноком                   | 60             | 0,9           | 6,06          | 5,1           | 78,6          | 0,12         | 3,3          | 22,2          | 0,84        |
| 167         | Суп пюре из разных овощей                    | 200            | 2,336         | 4,016         | 10,64         | 88,2          | 0,056        | 7,52         | 5,6           | 0,6         |
| 273(2011г)  | Мясные ежики с соусом                        | 70/30          | 12,9          | 13,64         | 5,03          | 195,05        | 0,052        | 1,88         | 26            | 1,77        |
| 202(2018г)  | Каша гречневая рассыпчатая                   | 130            | 4,87          | 4,992         | 8,51          | 150,41        | 0,118        | 0            | 12,23         | 2,6         |
| 486(2018г)  | Компот из свежих плодов                      | 180            | 0,09          | 0,09          | 9,99          | 41,4          | 0            | 0,54         | 3,06          | 0,4         |
| 115         | Хлеб ржаной                                  | 50             | 3,3           | 0,6           | 16,7          | 87            | 0,9          | 0            | 17,6          | 1,96        |
|             | <b>Итого обед:</b>                           |                | <b>24,396</b> | <b>29,398</b> | <b>55,97</b>  | <b>640,66</b> | <b>1,246</b> | <b>13,24</b> | <b>86,69</b>  | <b>8,17</b> |
|             | <b>18 день</b>                               |                |               |               |               |               |              |              |               |             |
| 585         | Булочка молочная                             | 60             | 5,76          | 1,32          | 33,72         | 170,4         | 0,084        | 0,12         | 36            | 0,6         |
| 534         | Молоко кипяченое                             | 180            | 5,22          | 4,5           | 8,64          | 95,4          | 0,072        | 2,34         | 216           | 0,18        |
| 351         | Биточки рыбные                               | 70             | 9,73          | 1,47          | 6,72          | 79,1          | 0,04         | 0,28         | 24,5          | 0,42        |
| 379(2018г)  | Картофель жареный из отварного               | 150            | 3,45          | 13,2          | 12            | 180           | 0,16         | 18,75        | 15,15         | 1,08        |
| 115         | Хлеб ржаной                                  | 45             | 2,97          | 0,54          | 15,03         | 78,3          | 0,81         | 0            | 15,8          | 1,76        |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b>           |                | <b>27,13</b>  | <b>21,03</b>  | <b>76,11</b>  | <b>603,2</b>  | <b>1,166</b> | <b>21,49</b> | <b>307,45</b> | <b>4,04</b> |
|             | <b>ИТОГО:</b>                                |                | <b>65,766</b> | <b>63,788</b> | <b>200,03</b> | <b>1673,8</b> | <b>2,629</b> | <b>40,98</b> | <b>755,86</b> | <b>15,8</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>19 день</b>                     |                |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 171         | Суп молочный с вермишелью          | 200            | 5,7          | 5,26         | 18,98         | 146            | 0,076        | 0,92          | 164,4         | 0,36          |
| 462(2018г)  | Какао с молоком                    | 180            | 2,97         | 2,61         | 12,42         | 84,6           | 0,027        | 0,63          | 100,1         | 0,58          |
| 67(2018г)   | Бутерброд с маслом                 | 20             | 1,2          | 3,7          | 7,4           | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117         | Батон нарезной                     | 10             | 0,75         | 0,29         | 5,14          | 26,2           | 0,011        | 0             | 1,9           | 0,12          |
|             | <b>Итого завтрак:</b>              |                | <b>10,62</b> | <b>11,86</b> | <b>43,94</b>  | <b>324,8</b>   | <b>0,134</b> | <b>1,55</b>   | <b>270,6</b>  | <b>1,24</b>   |
|             | <b>19 день</b>                     |                |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 118         | Плоды свежие                       | 1шт            | 2,25         | 0,75         | 31,5          | 144            | 0,06         | 15            | 12            | 0,9           |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>            |                | <b>2,25</b>  | <b>0,75</b>  | <b>31,5</b>   | <b>144</b>     | <b>0,06</b>  | <b>15</b>     | <b>12</b>     | <b>0,9</b>    |
|             | <b>19 день</b>                     |                |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 112         | Овощи натуральные                  | 50             | 0,4          | 0,05         | 1,25          | 7              | 0,015        | 5             | 11,5          | 0,3           |
| 139         | Рассольник ленинградский           | 200            | 1,77         | 4,95         | 13,18         | 105,1          | 0,72         | 0,02          | 6,28          | 12,41         |
| 415         | Фрикадельки из кур                 | 70             | 10,7         | 9,3          | 5,7           | 149            | 0,04         | 0,6           | 31            | 0,9           |
| 428         | Калуста тушеная                    | 150            | 5,55         | 5,4          | 5,85          | 94,5           | 0,06         | 25,5          | 91,5          | 1,5           |
| 495(2018г)  | Компот из смеси сухофруктов        | 180            | 0,54         | 0,09         | 18,09         | 75,6           | 0,009        | 0,18          | 18,09         | 0,62          |
| 114         | Хлеб пшеничный                     | 40             | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 0,044        | 0             | 8             | 0,44          |
|             | <b>Итого обед:</b>                 |                | <b>22</b>    | <b>20,11</b> | <b>63,75</b>  | <b>525,2</b>   | <b>0,888</b> | <b>31,3</b>   | <b>166,37</b> | <b>16,17</b>  |
|             | <b>19 день</b>                     |                |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 609         | Кондитерское изделие               | 30             | 2,25         | 2,94         | 22,32         | 125,1          | 0,024        | 0             | 8,7           | 0,63          |
| 470(2018г)  | Кисломолочный напиток              | 150            | 4,35         | 3,75         | 6             | 75,7           | 0,042        | 1,05          | 180,5         | 0,15          |
| 323         | Пудинг из творога запеченый        | 150            | 20,9         | 16,3         | 33            | 362            | 0,09         | 0,3           | 183           | 1,4           |
| 449         | Соус молочный сладкий              | 50             | 1,3          | 3,18         | 7,85          | 62,25          | 0,016        | 0,365         | 45,05         | 0,075         |
| 115         | Хлеб ржаной                        | 45             | 2,97         | 0,54         | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0             | 15,8          | 1,76          |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b> |                | <b>31,77</b> | <b>26,71</b> | <b>84,2</b>   | <b>703,35</b>  | <b>0,982</b> | <b>1,715</b>  | <b>433,05</b> | <b>4,015</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                      |                | <b>66,64</b> | <b>59,43</b> | <b>223,39</b> | <b>1697,35</b> | <b>2,064</b> | <b>49,565</b> | <b>882,02</b> | <b>22,325</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                     | Выход блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С            | Са            | Fe           |
|-------------|----------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|             | <b>20 день</b>                         |             |               |              |               |                |              |              |               |              |
| 230(2018г)  | Каша молочная пшеничная жидкая         | 180         | 4,914         | 5,58         | 23,2          | 162,9          | 0,09         | 1,06         | 109,5         | 1,1          |
| 460(2018г)  | Чай с молоком                          | 180         | 1,44          | 1,17         | 10,35         | 57,6           | 0,018        | 0,27         | 53,1          | 0,78         |
| 106         | Сыр порция                             | 10          | 2,56          | 2,61         | 0             | 34,3           | 0,003        | 0,7          | 90            | 0,09         |
| 117         | Батон нарезной                         | 30          | 2,25          | 0,87         | 15,42         | 78,6           | 0,033        | 0            | 5,7           | 0,36         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                  |             | <b>11,164</b> | <b>10,23</b> | <b>48,97</b>  | <b>333,4</b>   | <b>0,144</b> | <b>2,03</b>  | <b>258,3</b>  | <b>2,33</b>  |
|             | <b>20 день</b>                         |             |               |              |               |                |              |              |               |              |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                          | 150         | 0,75          | 0,15         | 15,15         | 64,5           | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>    | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|             | <b>20 день</b>                         |             |               |              |               |                |              |              |               |              |
| 9(2018г)    | Салат из квашеной капусты с луком      | 60          | 0,96          | 3,66         | 4,98          | 56,4           | 0,01         | 10,68        | 25,3          | 0,34         |
| 133         | Борщ с капустой и картофелем           | 200         | 1,95          | 4,75         | 11,06         | 106,98         | 0,03         | 8,26         | 32            | 0,97         |
| 368 (2018г) | Кнели из кур с рисом                   | 70          | 11,8          | 13,3         | 4,7           | 186            | 0,05         | 0,6          | 19,1          | 1,1          |
| 377(2018г)  | Пюре картофельное                      | 150         | 3,15          | 6            | 9,15          | 102            | 0,12         | 3,75         | 38            | 0,87         |
| 486(2018г)  | Компот из свежих плодов                | 180         | 0,09          | 0,09         | 9,99          | 41,4           | 0            | 0,54         | 3,06          | 0,4          |
| 114         | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,1           | 0,32         | 17,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8             | 0,44         |
|             | <b>Итого обед:</b>                     |             | <b>21,05</b>  | <b>28,12</b> | <b>57,56</b>  | <b>586,78</b>  | <b>0,254</b> | <b>23,83</b> | <b>125,46</b> | <b>4,12</b>  |
|             | <b>20 день</b>                         |             |               |              |               |                |              |              |               |              |
| 544(2018г)  | Булочка российская                     | 60          | 4,1           | 4,2          | 28,5          | 168            | 0,05         | 0            | 13,7          | 0,44         |
| 516         | Кисель ягодно-плодовый                 | 200         | 1,4           | 0            | 29            | 122            | 0            | 0            | 1             | 0,1          |
| 302         | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 150         | 6,95          | 5,44         | 29,48         | 195,07         | 0,05         | 0            | 49,15         | 0,83         |
| 21          | Салат из моркови и яблок               | 60          | 0,54          | 6,1          | 4,3           | 74,4           | 0,02         | 3            | 17,4          | 0,6          |
| 115         | Хлеб ржаной                            | 45          | 2,97          | 0,54         | 15,03         | 78,3           | 0,81         | 0            | 15,8          | 1,76         |
|             | <b>Итого уплотненный полдник :</b>     |             | <b>15,96</b>  | <b>16,28</b> | <b>106,31</b> | <b>637,77</b>  | <b>0,93</b>  | <b>3</b>     | <b>97,05</b>  | <b>3,73</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                          |             | <b>48,924</b> | <b>54,78</b> | <b>227,99</b> | <b>1622,45</b> | <b>1,343</b> | <b>31,86</b> | <b>491,31</b> | <b>12,28</b> |

**Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу  
для детей 3-7 лет**

|                   | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Калорийность</b> | <b>В1</b>   | <b>С</b>     | <b>Ca</b>     | <b>Fe</b>    |
|-------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>1 день</b>     | 52,635       | 49,762       | 213,47          | 1570,87             | 1,425       | 32,26        | 756           | 20           |
| <b>2 день</b>     | 68,72        | 68,058       | 224,58          | 1796,77             | 1,591       | 39,869       | 874,11        | 12,675       |
| <b>3 день</b>     | 49,33        | 57,31        | 228,96          | 1634,06             | 1,206       | 29,98        | 442,2         | 12,01        |
| <b>4 день</b>     | 69,55        | 69,324       | 200,84          | 1716,33             | 2,23        | 133,72       | 767,57        | 23,189       |
| <b>5 день</b>     | 46,36        | 53,31        | 217,26          | 1565,55             | 1,434       | 124,39       | 385,95        | 14,855       |
| <b>6 день</b>     | 50,165       | 50,9         | 215,16          | 1668                | 1,539       | 19,679       | 828,42        | 13,385       |
| <b>7 день</b>     | 62,95        | 53,816       | 185,85          | 1486,18             | 1,5715      | 41,685       | 780,88        | 15,02        |
| <b>8 день</b>     | 65,72        | 44,525       | 264,02          | 1696,82             | 1,52        | 26,483       | 927,22        | 10,864       |
| <b>9 день</b>     | 65,78        | 58,33        | 233,34          | 1731,78             | 3,629       | 43,39        | 668,11        | 15,59        |
| <b>10 день</b>    | 45,11        | 45,52        | 235,8           | 1535,94             | 1,413       | 37,91        | 449,07        | 12,65        |
| <b>11 день</b>    | 61,365       | 58,922       | 201,58          | 1641,93             | 1,538       | 30,9         | 831,44        | 15,12        |
| <b>12 день</b>    | 78,22        | 63,67        | 219,19          | 1766,69             | 1,5         | 37,265       | 894,36        | 12,395       |
| <b>13 день</b>    | 61,1         | 57,746       | 211,74          | 1610,66             | 1,584       | 121,63       | 440,96        | 15,9         |
| <b>14 день</b>    | 64,853       | 45,34        | 239,88          | 1649,17             | 1,733       | 123,72       | 959,68        | 13,05        |
| <b>15 день</b>    | 59,644       | 53,135       | 211,56          | 1572,7              | 1,465       | 38,533       | 606,02        | 16,08        |
| <b>16 день</b>    | 65,97        | 63,68        | 215,01          | 1685,15             | 1,451       | 23,99        | 840,65        | 13,15        |
| <b>17 день</b>    | 55,27        | 38,06        | 265,41          | 1630,31             | 1,481       | 45,06        | 644,94        | 12,54        |
| <b>18 день</b>    | 65,766       | 63,788       | 200,03          | 1673,8              | 2,629       | 40,98        | 755,86        | 15,8         |
| <b>19 день</b>    | 66,64        | 59,43        | 223,39          | 1697,35             | 2,064       | 49,565       | 882,02        | 22,32        |
| <b>20 день</b>    | 48,924       | 54,78        | 227,99          | 1622,45             | 1,343       | 31,86        | 491,31        | 12,28        |
| <b>среднее</b>    | <b>51,94</b> | <b>55,47</b> | <b>232,00</b>   | <b>1642,80</b>      | <b>1,72</b> | <b>53,64</b> | <b>711,34</b> | <b>14,94</b> |
| <b>Норма 100%</b> | <b>49,00</b> | <b>54,00</b> | <b>235,00</b>   | <b>1620,00</b>      |             |              |               |              |



## Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-7 лет

|         | завтрак | % от<br>суточной<br>нормы | 2завтрак | % от<br>суточной<br>нормы | обед   | % от<br>суточной<br>нормы | Уплатненн<br>ый<br>полдник | % от<br>суточной<br>нормы | суточная норма |
|---------|---------|---------------------------|----------|---------------------------|--------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------|
| 1 день  | 375,06  | 23,15                     | 69       | 4,26                      | 620,01 | 38,27                     | 506,8                      | 31,28                     | 1620           |
| 2 день  | 378,54  | 23,37                     | 70,50    | 4,35                      | 542,38 | 33,48                     | 805,35                     | 49,71                     | 1620           |
| 3 день  | 352,06  | 21,73                     | 64,50    | 3,98                      | 511    | 31,54                     | 706,50                     | 43,61                     | 1620           |
| 4 день  | 371,9   | 22,96                     | 77,40    | 4,78                      | 540,7  | 33,38                     | 726,33                     | 44,84                     | 1620           |
| 5 день  | 321,1   | 19,82                     | 64,50    | 3,98                      | 558,55 | 34,48                     | 621,40                     | 38,36                     | 1620           |
| 6 день  | 386,44  | 23,85                     | 69,00    | 4,26                      | 548,01 | 33,83                     | 667,05                     | 41,18                     | 1620           |
| 7 день  | 374,26  | 23,10                     | 70,50    | 4,35                      | 566,1  | 34,94                     | 475,32                     | 29,34                     | 1620           |
| 8 день  | 337,74  | 20,85                     | 64,50    | 3,98                      | 553,68 | 34,18                     | 740,90                     | 45,73                     | 1620           |
| 9 день  | 364,36  | 22,49                     | 172,80   | 10,67                     | 719,82 | 44,43                     | 474,80                     | 29,31                     | 1620           |
| 10 день | 360     | 22,22                     | 64,50    | 3,98                      | 513,7  | 31,71                     | 597,74                     | 36,90                     | 1620           |
| 11 день | 351,1   | 21,67                     | 69,00    | 4,26                      | 640,13 | 39,51                     | 581,70                     | 35,91                     | 1620           |
| 12 день | 381,04  | 23,52                     | 70,50    | 4,35                      | 610,6  | 37,69                     | 704,55                     | 43,49                     | 1620           |
| 13 день | 369,36  | 22,80                     | 64,50    | 3,98                      | 446,6  | 27,57                     | 730,20                     | 45,07                     | 1620           |
| 14 день | 395,86  | 24,44                     | 77,40    | 4,78                      | 635,85 | 39,25                     | 540,06                     | 33,34                     | 1620           |
| 15 день | 367,9   | 22,71                     | 64,50    | 3,98                      | 558,08 | 34,45                     | 582,22                     | 35,94                     | 1620           |
| 16 день | 363,8   | 22,46                     | 69,00    | 4,26                      | 614,45 | 37,93                     | 637,90                     | 39,38                     | 1620           |
| 17 день | 369,36  | 22,80                     | 70,50    | 4,35                      | 505,55 | 31,21                     | 684,90                     | 42,28                     | 1620           |
| 18 день | 365,44  | 22,56                     | 64,50    | 3,98                      | 640,66 | 39,55                     | 603,20                     | 37,23                     | 1620           |
| 19 день | 324,8   | 20,05                     | 144,00   | 8,89                      | 525,2  | 32,42                     | 703,35                     | 43,42                     | 1620           |
| 20 день | 333,4   | 20,58                     | 64,50    | 3,98                      | 586,78 | 36,22                     | 637,77                     | 39,37                     | 1620           |
| среднее | 362,18  | 22,36                     | 77,28    | 4,77                      | 571,89 | 35,30                     | 636,40                     | 39,28                     |                |

Каллории за день:  $22,36+4,77+35,0+39,28=101,41\%$

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729929

Владелец Бекетова Алия Фансафовна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025