

Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад
"Мозаика"

Е.Е. Рогожникова



Утверждаю:

ООО "Юнита"



И.В. Старкова

Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на летне-осенний 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..

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	1 день									
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
	Итого завтрак:		13,81	12,05	52,7	375,06	0,152	2,62	347,08	1,74
	1 день									
517	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	1 день									
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	1,66	5,48	6,58	82,2	0,05	14,82	36	0,66
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
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		22,285	25,872	71,79	662,51	0,321	19,5	143,02	7
	1 день									
619	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
	Итого уплотненный полдник :		17,24	12,68	80,69	506,8	0,986	6,64	266,8	4,19
	ИТОГО:		54,085	50,752	220,33	1613,37	1,474	31,76	767,4	15,03

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	2 день									
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
	Итого завтрак:		10,63	10,42	50,48	378,54	0,183	2,08	247,32	1,5
	2 день									
118	Плоды свежие	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	2 день									
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	200	15,76	16,45	18,16	283,4	0,137	11,87	28,55	2,05
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		23,16	25,64	81,67	650,5	0,387	25,36	97,05	5,7
	2 день									
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	Запеканка 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
	Итого уплотненный полдник:		37,58	33,368	87,03	805,35	1,009	1,869	532,33	3,645
	ИТОГО:		71,97	70,028	243,88	1904,89	1,645	44,309	900,7	14,245

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	3 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	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
	Итого завтрак:		9,13	11,99	51,74	352,06	0,121	1,54	184,2	1,56
	3 день									
50(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	3 день									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,3
136	Свекольник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,054	7,32	39	1,24
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
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,31	16,05	99,2	629,5	0,225	10,1	93,45	3,28
	3 день									
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,55	0,45	118,5	2,4
66	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,4	0,048	6,12	10,8	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		21,13	30,96	67,96	637,7	0,923	7,57	171,5	6,55
	ИТОГО:		52,32	59,15	234,05	1683,76	1,284	22,21	459,65	13,49

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	4 день									
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
Итого завтрак:			12,73	11,9	53,34	371,9	0,176	2,39	300,8	1,35
	4 день									
118	Фрукты свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрак:			1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
	4 день									
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	50	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	7,98	20,64	0,336
139	Рассольник ленинградский	200	1,9	5,7	13,36	113,2	0,72	0,04	10,68	12,42
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
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	92,7	0	3	9,9	1,08
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,26	22,8	79,35	607,3	0,992	15,37	123,12	16,906
	4 день									
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
341	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,07	0,4	57	0,7
297	Макаронные изделия отварные	150	4,9	0,67	28,9	144,9	0,04	0,015	5,7	0,77
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			32,42	13,66	73,81	552,47	1,022	3,505	327,91	3,83
ИТОГО:			68,03	48,72	220,99	1609,07	2,262	129,265	813,03	22,356

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	5 день									
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	1,17	58,5	0,4
	Итого завтрак:		8,964	11,03	56,54	361,6	0,168	2,23	176	1,92
	5 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	5 день									
112	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,45
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	109,2	0,096	13,1	10,8	0,66
273(2011г)	Мясные ежики	70	12,4	12,16	3,054	171,4	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
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		25,71	20,62	78,054	614,9	0,314	53,34	157,4	6,92
	5 день									
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
439(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
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
	Итого уплотненный полдник :		11,403	20,36	76,43	564,4	0,988	9,75	53,55	4,675
	ИТОГО:		46,827	52,16	226,174	1605,4	1,485	68,32	397,45	15,615

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	6 день									
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
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
	Итого завтрак:		11,08	10,78	60,66	383,94	0,19	2,08	250,02	2,08
	6 день									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	59	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	59	0,015	3	10,5	2,1
	6 день									
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	130	0,05	0,6	28,9	0,98
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,51	150,4	0,118	0	12,23	2,6
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		22,945	21,252	73,06	629,8	0,322	15	124,11	6,81
	6 день									
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,17	233	0,06	0	9	0,49
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		19,64	18,28	89,32	601,77	0,992	2,34	289,95	3,26
	ИТОГО:		54,415	50,462	238,19	1684,51	1,519	22,42	674,58	14,25

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	7 день									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,8	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
Итого завтрак:			13,03	10,9	55,77	374,3	0,154	2,26	301,98	2,06
	7 день									
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	7 день									
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
151	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,8	87	0,06	4,66	22,36	0,61
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
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			26,06	22,43	82,825	640,4	0,321	22,905	151,06	6,53
	7 день									
578(2021г)	Кондитерское изделие	30	3,21	0,36	21,36	101,4	0,036	0	7,2	0,48
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
156(2018г)	Овощи отварные (смесь овощная)	50	1,7	1,35	5,8	42,5	0	1,1	12,9	0,4
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			26	26,35	54,03	557,6	0,988	3,9	367,3	5,22
ИТОГО:			65,69	60,28	207,325	1642,8	1,529	44,065	844,34	17,11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	8 день									
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		10,28	12,72	56,83	363,94	0,148	2,34	238,49	0,87
	8 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	8 день									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,3
165	Суп-пюре из картофеля	200	4,02	5,16	19,8	141	0,1	7,7	94,2	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	125,6	0,04	0,013	4,94	0,67
529	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,9	83,7	0,02	10,4	17,1	0,7
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		22,91	15,445	102,32	641,5	0,332	21,313	171,64	4,49
	8 день									
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
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
	Итого уплотненный полдник :		33,34	16,43	110,98	721,2	1,066	3,37	485	4,374
	ИТОГО:		67,28	44,745	285,28	1791,14	1,561	30,023	905,63	11,834

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход 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
	Итого завтрак:		11,83	11,35	53,47	364,36	0,124	2,21	267,8	1,62
	9 день									
118	Плсы свежие	1шт	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
	Итого 2 завтрак:		2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
	9 день									
112	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,45
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	5,5	11,2	115,1	0,03	8,28	36,4	0,98
403	Печень говяжья по строгиновски	100	16,36	12,54	3,91	193,6	0,26	7,72	20,9	6,09
419	Рис отварной	130	3,18	5,25	29,29	170,4	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
	Итого обед:		25,77	23,8	84,07	660,7	2,373	28,68	94,81	9,02
	9 день									
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
203	Овощи в молочном соусе	200	4	13,5	16	201	0,1	17,2	83	1,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого уплотненный полдник :		10,95	17,04	84,02	535,1	1,024	17,2	110,3	3,79
	ИТОГО:		51,25	53,09	259,36	1732,96	3,593	66,09	487,31	15,51

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
10 день										
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
Итого завтрак:			9,744	8,7	60,61	360	0,143	1,76	214,7	1,75
10 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
10 день										
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
347(2018г)	Котлета "Школьная"	70	10,29	7,77	8,89	147	0,09	0,56	33,6	1,5
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			25,26	21,85	81,06	623,4	0,299	38,06	209,55	5,65
10 день										
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 запеченый	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
Итого уплотненный полдник :			17,07	19,048	83,78	667,05	1,052	2,859	467,53	3,765
ИТОГО:			52,824	49,748	240,6	1714,95	1,509	45,679	902,28	13,265

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	11 день									
233(2018г)	Каша пшенная 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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		13,18	12,26	53,52	377,3	0,183	2,39	303,5	1,83
	11 день									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	11 день									
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	3,2	5,05	12,6	108,6	0,09	12,6	48,6	1,18
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,1	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,51	150,4	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
	Итого обед:		23,485	22,982	73,72	648,2	0,341	16,38	138,04	6,24
	11 день									
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
156(2018г)	Овощи отварные (смесь овощная)	50	1,7	1,35	5,8	42,5	0	1,1	12,9	0,4
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		25,73	23,25	63,63	569,2	0,972	4,15	391,6	5,08
	ИТОГО:		63,145	58,642	206,02	1663,7	1,511	25,92	843,64	15,25

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	12 день									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,4	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	3,3	0,24
	Итого завтрак:		11,02	13,83	52,99	381	0,191	2,01	247,12	1,47
	12 день									
118	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	12 день									
112	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,45
136	Свекольник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,053	7,3	39	1,23
375(2018г)	Плов из отварной птицы	180	18,08	20,4	23,4	349,7	0,05	1,02	24,6	1,31
492(2018г)	Компот из яблок и ягод замороженных	180	0,09	0,09	9,8	40,5	0	7,7	4,95	0,34
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		25,08	26,21	71,42	624,8	0,217	28,52	90,55	4,55
	12 день									
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	0,385	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		45,52	21,37	82,98	704,55	1,066	2,015	528,15	3,675
	ИТОГО:		82,22	62,01	222,09	1780,85	1,54	47,545	890,22	12,995

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,9	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
Итого завтрак:			9,33	8,74	63,22	369,4	0,121	1,58	179,9	1,72
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
13 день										
18(2018г)	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,1	1,75	36,5	0,02	6,7	8,75	0,36
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
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,45	13,2	12	180	0,165	18,75	15,15	1,08
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	92,7	0	3	9,9	1,08
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			23,14	26,64	77,31	642	0,497	35,79	96	5,28
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	5	0,4
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	125,6	0,049	0,013	4,94	0,67
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			21,71	17,165	94,1	619,7	0,938	10,013	68,88	8,074
ИТОГО:			54,93	52,695	249,78	1695,6	1,571	50,383	355,28	17,174

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	14 день									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,8	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
	Итого завтрак:		14,11	11,98	57,66	395,9	0,156	2,62	346,28	1,38
	14 день									
118	Плоды свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
	Итого 2 завтрак:		1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
	14 день									
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
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
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
			32,42	18,73	81,12	631,35	0,553	15,06	157,5	8,69
	14 день									
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
	Итого уплотненный полдник :		17,173	11,42	91,56	540,06	0,97	3,3	406,4	3,01
	ИТОГО:		65,323	42,49	244,83	1644,71	1,751	128,98	971,38	13,35

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	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
Итого завтрак:			10,57	12,47	53,3	367,9	0,158	1,69	217,6	2,1
15 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
15 день										
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	2,16	5,5	8,6	112,7	0,075	6,04	37,8	0,82
372 (2018 г)	Биточки 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
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,88	22,06	77,66	623,9	0,341	14,26	164,7	6,02
15 день										
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
163(2018г)	Пудинг из моркови и яблок	150	3,8	3,15	25,1	144	0,07	2,85	71,4	2,5
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
Итого уплотненный полдник :			17,24	14,13	87,74	541,2	0,994	5,49	404	5,13
ИТОГО:			50,44	48,81	233,85	1597,5	1,508	24,44	796,8	15,35

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
16 день										
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
Итого завтрак:			13,09	12,08	55,41	363,8	0,192	2,93	316,8	1,34
16 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
16 день										
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	146	0,03	0	18,1	0,6
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	92,7	0	3	9,9	1,08
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			25,68	22,17	87,74	653,2	0,214	13,4	136,4	4,45
16 день										
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
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			27,23	27,48	67,31	627,7	1,012	7,53	386,7	5,94
ИТОГО:			66,75	61,88	225,61	1713,7	1,433	26,86	850,4	13,83

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,9	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
Итого завтрак:			9,33	8,74	63,22	369,4	0,121	1,58	179,9	1,72
17 день										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
17 день										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	50	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	7,98	20,64	0,336
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	180	16,9	12,9	23,2	276,3	0,16	13,5	27,9	3
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			24,95	19,52	90,13	645,9	0,358	35,03	99,54	6,566
17 день										
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)	Залежанка 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
Итого уплотненный полдник :			24,8	14,69	114,98	684,9	1	1,45	369,4	2,98
ИТОГО:			59,68	43,55	283,03	1770,7	1,545	53,06	672,84	14,566

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	18 день									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,4	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
	Итого завтрак:		13,49	13,21	52,8	365,4	0,202	3,25	351,22	1,49
	18 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	18 день									
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	195,1	0,052	1,88	26	1,77
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,87	4,992	8,51	150,4	0,118	0	12,23	2,6
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	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		24,286	29,118	56,59	645,9	0,399	27,55	80,78	6,51
	18 день									
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	2,6	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
	Итого уплотненный полдник :		27,13	21,03	76,11	603,2	1,166	21,49	307,45	4,04
	ИТОГО:		65,656	63,508	200,65	1679	1,782	55,29	749,95	14,14

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
19 день										
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	1,17	111,6	0,72
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
7	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	26,2	0,02	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			11,64	12,51	59,18	369,8	0,152	2,09	284	1,5
19 день										
118	Плоды свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:			2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
19 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,5	1,9	2,6	33,5	0,04	1	9,55	0,32
139	Рассольник ленинградский	200	2,16	7,2	13,72	113,2	0,72	0,04	10,68	12,42
415	Фрикадельки из кур	70	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	31	0,9
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,47	24,06	84,83	631,5	0,929	23,39	181,58	17,53
19 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	75,7	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
Итого уплотненный полдник :			31,77	26,71	84,2	703,35	0,982	1,715	433,05	4,015
ИТОГО:			68,13	64,03	259,71	1848,65	2,123	42,195	910,63	23,945

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	20 день									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	1,17	58,5	0,4
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
	Итого завтрак:		11,06	10,23	54,28	354,1	0,162	2,93	263,7	1,95
	20 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	20 день									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,3
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	5,5	11,24	115,1	0,03	8,28	36,4	0,98
343	Рыба,запеченная в омлете	80	12,72	6,2	2,5	137	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
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		23,3	22,1	69,61	610,7	0,324	18,73	152,6	5,16
	20 день									
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
516	Кисель ягодно-фруктовый	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
112	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,45
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		15,97	10,28	103,91	575,37	0,94	12,5	86,65	3,58
	ИТОГО:		51,08	42,76	242,95	1604,67	1,441	37,16	513,45	12,79

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

	завтрак	20% от суточной нормы	2завтрак	5% от суточной нормы	обед	35% от суточной нормы	Уплотненн ый полдник	30% от суточной нормы	суточная норма
1 день	375,06	20,84	69	3,83	662,51	36,81	506,8	28,16	1800
2 день	378,54	21,03	70,50	3,92	650,5	36,14	805,35	44,74	1800
3 день	352,06	19,56	64,50	3,58	629,5	34,97	637,70	35,43	1800
4 день	371,9	20,66	77,40	4,30	607,3	33,74	552,47	30,69	1800
5 день	361,6	20,09	64,30	3,58	614,9	34,16	564,40	31,36	1800
6 день	383,44	21,30	69,00	3,83	629,8	34,99	601,77	33,43	1800
7 день	374,3	20,79	70,50	3,92	640,4	35,58	557,60	30,98	1800
8 день	363,94	20,22	64,50	3,58	641,5	35,64	721,20	40,07	1800
9 день	364,36	20,24	172,80	9,60	660,7	36,71	535,10	29,73	1800
10 день	360	20,00	64,50	3,58	623,4	34,63	667,05	37,06	1800
11 день	377,3	20,96	69,00	3,83	648,2	36,01	569,20	31,62	1800
12 день	381	21,17	70,50	3,92	624,8	34,71	704,55	39,14	1800
13 день	369,4	20,52	64,50	3,58	642	35,67	619,70	34,43	1800
14 день	395,9	21,99	77,40	4,30	631,35	35,08	540,06	30,00	1800
15 день	367,9	20,44	64,50	3,58	623,9	34,66	541,20	30,07	1800
16 день	363,8	20,21	69,00	3,83	653,2	36,29	627,70	34,87	1800
17 день	369,4	20,52	70,50	3,92	645,9	35,88	684,90	38,05	1800
18 день	365,4	20,30	64,50	3,58	645,9	35,88	603,20	33,51	1800
19 день	369,8	20,54	144,00	8,00	631,5	35,08	703,35	39,08	1800
20 день	354,1	19,67	64,50	3,58	610,7	33,93	575,37	31,97	1800
среднее	369,96	20,55	77,28	4,29	635,90	35,33	615,93	34,22	

Каллории за 20 дней:

- завтрак норма 20% в среднем 20,55%
- 2 завтрак норма 5% в среднем 4,29%
- обед норма 35% в среднем - 35,33%
- Уплотненный полдник 30% в среднем 34,22%

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816891

Владелец Цапаева Татьяна Анатольевна

Действителен с 03.07.2025 по 03.07.2026