

Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"



И.о. Заведующая
Т.А. Бурдова

Утверждаю:



И.О. Исследователь Ю.Ю. Юрки
И.О. Исследователь Ю.Ю. Юрки

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

1. "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание; Пермь, 2013г.) (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. "Сборником технологических нормативов, рецептов 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, 2018г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

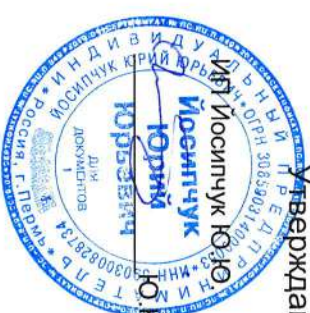
Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"



И.о. Заведующая
Т.А. Бурдова

Утверждаю:



Ю.О. Йосипчук

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

1. "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание: Пермь, 2013г.) (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. "Сборником технологических нормативов, рецептов 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, 2018г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России).

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	1 день									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	158	1,06
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111	0,65
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		15,85	15,805	54,86	425,65	0,212	2,345	410	2,205
	1 день									
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,2	4	14	2,8
	Итого 2 завтрак:		1	0,2	20,2	92	0,2	4	14	2,8
	1 день									
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
147	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
393	Тфтели из говядины в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8	170	0,05	1	23	1,6
258(2018г)	Макаронь отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,06	3,2	19,7	1,21
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,1	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		22,33	24,54	82,24	637,7	0,219	22,76	125	10,64
	1 день									
608	Пряники заварные	50	3,33	2,22	33,33	162,66	0,036	0	4,95	0,36
535	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
	Итого полдник :		9,13	7,22	42,93	268,66	0,116	2,6	245	0,56
	1 день									
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,038	0	27,5	1,25
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого ужин :		12,875	14,475	39,125	338,75	1,028	11,47	101	5,08
	Итого:		61,185	62,24	239,355	1762,76	1,774	43,175	895	21,29

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	2 День									
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164	0,36
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
	Итого завтрак:		11,3	11,69	60,46	370,4	0,153	2,295	299	1
	2 День									
118	Фрукты 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									
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
149	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
374	Жаркое по-домашнему	200	21,27	21,08	15,08	344,54	0,161	7,6	35,5	3,4
486(2018г)	Компот из свежих яблок	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
	Итого обед:		26,84	33,35	57,93	649,14	0,373	18,98	90	5,28
	2 День									
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,4	0,42
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
	Итого полдник :		5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
	2 День									
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,6	275	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,1	0,075
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90	0	1	8,8	0,12
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого ужин :		36,4	13,18	71,85	549,25	1,016	1,965	347	3,265
	ИТОГО:		80,94	63,82	212,94	1739,29	1,688	39,64	999	13,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 День										
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	1,38	133	0,44
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	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18
	Итого завтрак:		10,125	12,895	57,47	386,7	0,135	1,68	199	1,67
3 День										
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
	Итого 2 завтрак:		1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
3 День										
15(2018г)	Салат из свежих овощей с луком	50	0,4	3,05	1,3	34,5	0,015	2,1	9,5	0,26
164	Суп с макаронными изделиями и картошкой	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	72	10,7	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		22,82	18,14	66,02	520,4	0,274	113,3	159	4,39
3 День										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
118	Плоды свежие	1шт	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	0,6
535	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	5,14	79,5	0,06	1,95	180	0,15
	Итого полдник :		8,1	7,19	48,46	300,6	0,124	11,95	197	1,38
3 День										
351	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	28	0,48
386(2018г)	Рис припущенный	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0	2,65	0,01
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
	Итого ужин :		18,2	7,68	62,38	394	0,976	1,32	56,2	3,32
	ИТОГО:		60,245	46,105	254,53	1687,7	1,529	132,25	625	13,56

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 День										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	120	0,9
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
Итого завтрак:			15,29	14,345	59,86	408,85	0,218	2,585	386	1,495
4 День										
118	Фрукты свежие	1шт	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	34	0,3
Итого 2 завтрак:			0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	34	0,3
4 День										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	7,98	20,6	0,336
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
341(2018г)	Котлета "Пермская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,7	14,6	1,6
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,2	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			19,22	18,08	62,85	489,2	0,978	12,72	88,5	16,16
4 День										
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,6	0,67
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	241	0,2
Итого полдник :			9,3	6,4	42,8	267	0,12	1,4	251	0,87
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,49	127	2,56
157(2018г)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			18,7	17,506	31,28	358,09	0,988	1,2	156	5,56
ИТОГО:			63,41	56,531	204,89	1566,14	2,343	77,905	916	24,39

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	5 День									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	122	1,23
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
	Итого завтрак:		9,385	11,635	52,43	352,3	0,157	1,48	188	2,46
	5 День									
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
	Итого 2 завтрак:		1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
	5 День									
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	15	8,4	0,54
136	Свекольник	250	2,175	4,45	12,03	97	0,065	9,1	37,8	1,525
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
341	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,07	0,4	57	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0	14,1	3,006
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,1	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		29,04	17,04	64,905	588,75	0,343	24,76	152	6,851
	5 День									
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
535	Молоко кипяченое	210	6,09	5,25	7,2	111,3	0,084	2,73	252	0,21
	Итого полдник :		7,21	6,57	38,12	251,3	0,096	2,73	258	0,81
	5 День									
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	220	15,48	5,72	25,16	214,7	0,2	11,7	39	6
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,78	2,25	0,185
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	9	0,28
	Итого ужин :		19,52	8,385	70,13	436,5	1,106	44,48	67,9	8,425
	ИТОГО:		66,155	43,83	245,785	1714,85	1,722	77,45	680	21,35

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	158	1,06
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18
Итого завтрак:										
6 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрака:										
6 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	51	1
386	Котлета из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0	27,3	1,96
428	Калуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
486(2018г)	Комлот из свежих яблочек	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
Итого обед:										
6 день										
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	241	0,2
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
Итого полдник :										
6 день										
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	197	1,2
86(2018г)	Повидло фруктовое	50	0,2	0	32,5	131	0,005	0,25	7	0,65
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого:										
			62,825	61,151	255,7	1923,42	1,728	52,96	1070	15,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe	
	7 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	1,44	170	0,93	
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135	
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36	
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87	
	Итого завтрак:										
	7 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8	
	Итого 2 завтрак:										
	7 день										
57	Салат из свежлы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84	
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4	
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02	
412	Рагу с курицей	200	15,77	16,45	18,17	283,4	0,137	11,88	28,6	2,057	
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	72	10,7	0,55	
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44	
	Итого обед:										
	7 день										
609	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05	
535	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2	
	Итого полдник:										
	7 день										
303(2018г)	Рыба запеченная в омлете	100	14,2	4,8	3	112	0,07	0,5	64,3	0,81	
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67	
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35	
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87	
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96	
	Итого ужин:										
	Итого:										
			72,17	62,24	251,44	1853,83	1,586	115,52	859	21,31	

	8 День																		
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130	0,4									
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	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	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18									
	Итого завтрак:		10,765	13,515	58,61	377,9	0,157	2,6	263	0,86									
	8 День																		
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	1,2									
	Итого 2 завтрак:		3	1	42	192	0,08	20	16	1,2									
	8 День																		
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	7,98	20,6	0,336									
132(2018г)	Сул-пюре из картофеля	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	6,92	97,7	0,9									
337(2018г)	Кнели из говядины с молочным соусом	70/50	12,64	12,22	7,955	193,1	0,057	0,59	83	1,67									
203(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	4,4	11,32	19,87	199,03	0,1	1,3	18,2	2,36									
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,2	0,83									
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44									
	Итого обед:		25,33	32,48	77,645	705,83	0,337	24,98	245	6,536									
	8 День																		
593	Булочка Школьная	70	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0	14	0,816									
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	241	0,2									
	Итого полдник :		12,2	7,3	51,63	321,5	0,17	1,4	255	1,016									
	8 День																		
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,49	127	2,56									
47(2018г)	Винегрет овощной	60	0,79	1,9	3,96	36,6	0,03	3,7	13,6	0,4									
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82									
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96									
	Итого ужин :		18,07	18,05	33,36	370,77	0,99	4,19	163	5,74									
	ИТОГО:		69,365	72,345	263,245	1968	1,734	53,17	942	15,35									

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	9 День									
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,6	275	1,11
490	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		41,45	17,835	68,87	602,45	0,176	1,305	567	2,535
	9 День									
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
	Итого 2 завтрак:		1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
	9 День									
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	15	8,4	0,54
149	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
372 (2018 г)	Цицельг из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,1	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		19,88	18,655	71,1	533,4	0,362	34,19	130	4,37
	9 День									
608	Пряники заварные	50	3,33	2,22	33,33	162,66	0,036	0	4,95	0,36
535	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
	Итого полдник :		9,13	7,22	42,93	268,66	0,116	2,6	245	0,56
	9 День									
358(2018г)	Печень тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	10,87	28,1	5,775
419	Рис отварной	150	3,68	6,06	33,8	204,5	2,3	0	5,1	0,51
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого ужин :		24,23	19,92	72,25	566,25	3,29	10,97	51,3	8,375
	ИТОГО:		95,69	63,83	275,35	2056,76	3,964	53,065	1007	18,64

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	122	1,23
306	Рисо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,038	0	27,5	1,25
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	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	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18
Итого завтрак:										
			17,36	18,785	57,205	446,05	0,214	2,48	282	2,94
10 день										
79(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	16,1	2,21
Итого 2 завтрак:										
			0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	16,1	2,21
10 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
133	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,61	0,037	10,3	34,5	1,2
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
341	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,07	0,4	57	0,7
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
487(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
			27,34	19,156	68,1	564,13	0,323	19,11	173	4,44
10 день										
583	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,2	271,8	0,07	0	10,5	0,58
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
Итого полдник:										
			11,05	14,1	50,2	371,8	0,15	1,4	251	0,78
10 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,2	0,83
35	Салат из свежих овощей	60	0,66	4,32	2,04	49,8	0,024	7,56	18,6	0,42
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	9	0,28
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:										
			11,11	10,56	73,02	433,87	0,974	39,56	94,4	3,49
Итого:										
			67,26	63,001	258,325	1859,85	1,691	69,55	816	13,86

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	11 день									
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	1,54	147	0,17
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111	0,65
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		14,93	14,565	61,82	438,65	0,128	2,345	399	1,315
	11 день									
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,2	4	14	2,8
	Итого 2 завтрак:		1	0,2	20,2	92	0,2	4	14	2,8
	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	2,94	3,52	12,22	92,4	0,088	12,56	39,8	1,16
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
373	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	3,5	247,5	0,066	1,08	14,2	2,66
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0	14,1	3,006
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	72	10,7	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		31,345	34,15	65,875	753,35	0,359	89,22	116	8,186
	11 день									
609	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
535	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
	Итого полдник :		9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	255	1,25
	11 день									
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	220	15,48	5,72	25,16	214,7	0,2	11,7	39	6
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,78	2,25	0,185
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого ужин :		19,72	8,245	60,58	397,5	1,131	17,58	70,9	8,575
	ИТОГО:		76,545	67,06	255,275	1996	1,938	115,75	855	22,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	12 день									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	1,44	170	0,93
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	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	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18
	Итого завтрак:		13,065	13,775	64,41	412,7	0,197	2,74	303	1,39
	12 день									
118	Флоды 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 натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	15	8,4	0,54
136	Свекольник	250	2,175	4,45	12,03	97	0,065	9,1	37,8	1,525
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
394	Тфетели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	0,042	1,75	13,3	1,54
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7	19,2	0,46
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		20,425	19,47	81,69	582,9	0,228	35,37	100	4,865
	12 день									
560	Ватрушка с творогом	70	9,54	4,98	29,75	201,85	0,06	0,15	55,7	0,65
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	241	0,2
	Итого полдник :		15,34	9,98	37,75	302,85	0,14	1,55	296	0,85
	12 день									
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,49	127	2,56
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	7,98	20,6	0,336
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого ужин :		18,06	19,81	31,08	376,77	0,978	8,47	170	5,676
	ИТОГО:		67,49	63,635	229,63	1745,72	1,609	63,13	894	16,08

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
13 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	158	1,06
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			10,085	13,005	60,15	397,9	0,196	1,915	224	2,41
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
Итого 2 завтрак:			1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
13 день										
36	Салат из свежих огурцов	50	0,375	5,05	1	51	0,015	2,5	9	0,25
167	Суп пюре из разных овощей	200	2,336	4,016	10,64	88,2	0,056	7,52	5,6	0,6
371(2018г)	Кнели из кур с рисом	70	11,8	13,5	4,7	187	0,05	0,6	17,9	1,03
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	18,1	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			23,641	28,376	59,96	590,3	0,234	36,3	150	4,44
13 день										
607	Вафли	30	0,84	0,975	23,19	105	0,009	0	4,8	0,45
118	Фрукты свежие	1шт	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	0,6
535	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
Итого полдник:			6,69	5,225	51,39	280,5	0,109	11,95	193	1,2
13 день										
304(2018г)	Хлебцы рыбные	80	11,36	2,96	3,44	85,6	0,048	0,24	35,4	0,5
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:			21,28	5,601	56,62	362,1	1,016	1,963	72,7	4,22
Итого:			62,696	52,407	248,32	1716,8	1,574	56,128	654	15,07

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	14 день									
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	1,38	133	0,44
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
	Итого завтрак:		15,49	14,945	62,18	424,45	0,156	2,785	400	1,035
	14 день									
118	Плоды свежие	1шт	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	34	0,3
	Итого 2 завтрак:		0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	34	0,3
	14 день									
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	51	1
370	Азу с говядиной	180	14,67	15,73	18,72	275,26	0,149	7,97	26,6	3,04
491(2018г)	Компот из черной смородины	180	0,18	0,09	9,6	39,6	0	14,8	6,75	0,81
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
	14 день		26,23	27,98	63,94	620,46	0,287	32,39	115	6,13
582	Булочка ванильная	70	5,48	5,6	39,35	231	0,07	0	10,5	0,58
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
	Итого полдник :		11,28	10,6	47,35	331	0,15	1,4	251	0,78
	14 день									
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,6	275	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,1	0,075
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
	Итого ужин :		36,4	13,08	59,15	497,25	1,016	0,965	343	3,965
	ИТОГО:		90,3	66,805	240,72	1916,16	1,649	97,54	1141	12,21

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
15 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130	0,4
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18
Итого завтрак:										
15 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
Итого 2 завтрак:										
15 день										
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	10,2	0,42
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,09	13,104	10,8	0,664
415	Фрикадельки из кур	70/5	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	31	0,9
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	150	16,09	3,65	29,04	213,65	0,34	0	69,6	5,04
486(2018г)	Компот из свежих яблок	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
Итого обед:										
15 день										
535	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
609	Печенье сахарное	50	3,75	4,875	37,2	308,5	0,04	0	14,5	1,05
Итого полдник :										
15 день										
309(2018)	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	1,06	7,89	90,6	0,13	2,3	54	1
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90	0	1	8,8	0,12
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :										
Итого:										
			73,285	50,47	260,41	1898,65	1,975	38,354	768	17,27
			18,95	7,86	55,74	369,6	1,15	7,05	118	3,95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 День										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	122	1,23
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
Итого завтрак:			14,75	13,685	57,14	390,05	0,178	2,585	388	1,825
16 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
16 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	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
330(2018г)	Плов из отварной говядины	200	14,4	14,8	33,7	326,4	0,04	0,16	17,6	1,56
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,1	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,33	25,14	81,94	638,1	0,149	18,72	100	9,39
16 День										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	241	0,2
Итого полдник :			5,8	5	8	101	0,08	1,4	241	0,2
16 День										
358(2018г)	Печень тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	10,87	28,1	5,775
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			26,05	14,585	60,1	476,33	1,035	15,883	67,3	9,525
ИТОГО:			68,53	59,01	221,88	1675,98	1,508	53,588	821	24,24

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		9,7	10,29	56,06	355,4	0,133	1,295	232	1,77
	17 день									
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,2	4	14	2,8
	Итого 2 завтрак:		1	0,2	20,2	92	0,2	4	14	2,8
	17 день									
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
133	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,61	0,037	10,3	34,5	1,2
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
334(2018г)	Картофельная запеканка с мясом	200	21,66	15,88	17,9	301	0,21	11,5	31,3	3,4
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,78	2,25	0,185
488(2018г)	Компот из апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,2	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		29,63	33,205	68,17	710,71	0,333	34,75	130	6,375
	17 день									
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
535	Молоко кипяченое	210	6,09	5,25	7,2	111,3	0,084	2,73	252	0,21
	Итого полдник:		7,21	6,57	38,12	251,3	0,096	2,73	258	0,81
	17 день									
284(2018г)	Пудинг из творога с рисом	150	25,7	8,9	29,4	301	0,06	0,3	187	0,79
86(2018г)	Повидло фруктовое	50	0,2	0	32,5	131	0,005	0,25	7	0,65
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	9	0,28
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого ужин:		29,4	9,7	103,4	621	0,965	32,55	221	3,68
	Итого:		76,94	59,965	285,95	2030,41	1,727	75,325	855	15,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
18 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	158	1,06
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			15,75	15,605	56,96	410,65	0,222	2,945	425	1,655
18 день										
118	Глоды свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
Итого 2 завтрак:			3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
18 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
139	Рассолыник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Шницель 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
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	72	10,7	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,74	20,346	64,71	531,32	0,977	77,14	103	15,48
18 день										
543(2018г)	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,05	0	9,8	0,45
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
Итого полдник :			10,1	13	36,8	305	0,13	1,4	250	0,65
18 день										
351	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	28	0,48
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	15	8,4	0,54
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			20,93	7,9	42,01	326,3	1,029	41,82	153	5,35
ИТОГО:			71,52	57,851	242,48	1765,27	2,437	143,31	947	24,34

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
19 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	120	0,9
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111	0,65
67(2018г)	Бургерборд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18
Итого завтрак:										
19 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
Итого 2 завтрак:										
19 день										
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
148	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,088	12,56	39,8	1,16
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
347(2018г)	Коглетта Школьная	80	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	32,5	1,935
203(2018г)	Каша гречневая с луком	150	5,85	13,06	22,93	229,65	0,12	1,5	21	2,73
486(2018г)	Компот из свежих яблок	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
Итого обед:										
19 день										
609	Печенье сахарное	50	3,75	4,875	37,2	308,5	0,04	0	14,5	1,05
535	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :										
19 день										
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,49	127	2,56
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	7,98	20,6	0,336
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90	0	1	8,8	0,12
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :										
Итого:										
			67,285	75,66	249,93	2046,42	1,721	36,77	813	18,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 День										
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	197	1,2
490	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	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	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,017	0	2,85	0,18
Итого завтрак:										
			10,485	16,785	74,26	561,7	0,195	1,9	422	1,72
20 День										
79(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	16,1	2,21
Итого 2 завтрак:										
			0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	16,1	2,21
20 День										
36	Салат из свежих огурцов	50	0,375	5,05	1	51	0,015	2,5	9	0,25
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	6,92	97,7	0,9
329(2018г)	Бигус с мясом (с говядиной)	200	21,5	21,6	5	300	0,08	15,4	86	3,89
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
			29,085	31,84	47,91	602,3	0,247	32,56	206	5,82
20 День										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	241	0,2
Итого полдник :										
			9,9	9,2	36,5	269	0,13	1,4	255	0,64
20 День										
303(2018г)	Рыба запеченная в омлете	100	14,2	4,8	3	112	0,07	0,5	64,3	0,81
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :										
			20,95	11,5	38,35	341	1,09	5,25	128	4,51
ИТОГО:			70,82	69,725	206,82	1818	1,692	48,11	1026	14,9

**Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу для
детей 3-7 лет на летне-осенний период года**

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
1 день	61,185	62,24	239,355	1762,76	1,774	1,204	43,175	895,36	21,285
2 день	80,94	63,82	212,94	1739,29	1,688	1,2555	39,64	999,31	13,045
3 день	60,245	46,105	254,53	1687,7	1,5285	0,8785	132,25	625,21	13,56
4 день	64,19	60,191	206,57	1608,74	2,361	8,941	85,885	936,96	24,721
5 день	66,155	43,83	245,785	1714,85	1,7215	1,042	77,45	680,255	21,346
6 день	62,825	61,151	265,7	1923,42	1,728	0,831	52,96	1070,34	15,6
7 день	72,17	62,24	251,44	1853,83	1,5855	1,029	115,518	859,22	21,312
8 день	69,365	72,345	263,245	1968	1,7335	0,8805	53,17	941,52	15,352
9 день	95,69	63,83	275,35	2056,76	3,9635	1,08	53,065	1006,965	12,27
10 день	65,84	61,645	256,445	1835,93	1,663	1,3185	68,84	809,3	13,64
11 день	76,545	67,06	255,275	1996	1,9375	1,2795	115,745	854,841	22,126
12 день	67,49	63,635	229,63	1745,72	1,6085	0,8805	63,13	893,84	16,081
13 день	62,696	52,407	248,32	1716,8	1,574	0,7915	56,128	653,91	15,07
14 день	90,3	66,805	240,72	1916,16	1,6485	1,351	97,54	1141,48	12,21
15 день	73,285	50,47	260,41	1898,65	1,9745	1,1785	38,354	767,99	17,274
16 день	68,53	59,01	221,88	1675,98	1,5075	0,906	53,588	820,555	24,24
17 день	76,94	59,965	285,95	2030,41	1,727	1,319	75,325	855,44	15,435
18 день	71,52	57,851	242,48	1765,27	2,437	7,5425	143,305	946,92	24,335
19 день	67,285	75,66	249,93	2046,42	1,7205	0,9285	36,77	813,05	18,401
20 день	70,82	69,725	206,82	1818	1,6915	0,9765	48,11	1025,8	14,9
среднее	55,60	60,10	255,90	1838,00	1,88	1,78	72,50	879,91	17,61
Норма 100%	54,00	60,00	261,00	1800,00					

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-7 лет на летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	Завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	ужин	% от суточной нормы	суточная норма
1 День	425,65	23,65	92	5,11	637,7	35,43	268,66	14,93	338,75	18,82	1800
2 День	370,4	20,58	70,50	3,92	649,14	36,06	100,00	5,56	549,25	30,51	1800
3 День	386,7	21,48	86,00	4,78	520,4	28,91	300,60	16,70	394,00	21,89	1800
4 День	408,85	22,71	43,00	2,39	531,8	29,54	267,00	14,83	358,09	19,89	1800
5 День	352,3	19,57	86,00	4,78	588,75	32,71	251,30	13,96	436,50	24,25	1800
6 День	402,9	22,38	70,50	3,92	587,02	32,61	280,00	15,56	583,00	32,39	1800
7 День	420,45	23,36	86,00	4,78	608,8	33,82	314,50	17,47	424,08	23,56	1800
8 День	377,9	20,99	192,00	10,67	705,83	39,21	321,50	17,86	370,77	20,60	1800
9 День	602,45	33,47	86,00	4,78	533,4	29,63	268,66	14,93	702,00	39,00	1800
10 День	446,05	24,78	44,00	2,44	540,21	30,01	371,80	20,66	433,87	24,10	1800
11 День	438,65	24,37	92,00	5,11	753,35	41,85	314,50	17,47	397,50	22,08	1800
12 День	412,7	22,93	70,50	3,92	582,9	32,38	302,85	16,83	376,77	20,93	1800
13 День	397,9	22,11	86,00	4,78	590,3	32,79	280,50	15,58	362,10	20,12	1800
14 День	424,45	23,58	43,00	2,39	620,46	34,47	331,00	18,39	497,25	27,63	1800
15 День	392,9	21,83	86,00	4,78	635,65	35,31	414,50	23,03	369,60	20,53	1800
16 День	390,05	21,67	70,50	3,92	638,1	35,45	101,00	5,61	476,33	26,46	1800
17 День	355,4	19,74	92,00	5,11	710,71	39,48	251,30	13,96	621,00	34,50	1800
18 День	410,65	22,81	192,00	10,67	531,32	29,52	305,00	16,94	326,30	18,13	1800
19 День	401,1	22,28	86,00	4,78	716,05	39,78	414,50	23,03	428,77	23,82	1800
20 День	561,7	31,21	44,00	2,44	602,3	33,46	269,00	14,94	341,00	18,94	1800
Среднее	418,96	23,28	85,90	4,77	614,21	34,12	286,41	15,91	439,35	24,41	

Каллории за День: $22,28+4,77+34,12+15,91+24,41=101,5\%$