


Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"


А. Ф. Бекетова



Утверждаю:


И. Г. Мосипчук

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

1. Меню составлено по : "Сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова , издание 7-е , переработанное и дополненное(Пермь, 2013).
2. СанПин 2.4.1.304913 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания дошкольных образовательных организаций".
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).

Сравнительная характеристика набора продуктов для детей 3-7 лет на летне-осенний период года

№	Продукты	фактически		Норматив на 20 дней НЕТТО		разница в гр.		разница в %	
		Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто
1	Хлеб ржаной	1000	1000	1000	1000	0	0,00	0,00	0,00
2	Хлеб пшеничный	1619	1600	1600	1600	19	1,19	1,19	1,19
3	Мука пшеничная	557	580	580	580	-23	-3,97	-3,97	-3,97
4	Крупы, бобовые	897	860	860	860	37	4,30	4,30	4,30
5	Макаронные изделия	242	240	240	240	2	0,83	0,83	0,83
6	Картофель	2715	2800	2800	2800	-85	-3,04	-3,04	-3,04
7	Овощи свежие, зелень	5172	5200	5200	5200	-28	-0,54	-0,54	-0,54
8	Фрукты (плоды) свежие	1947	2000	2000	2000	-53	-2,65	-2,65	-2,65
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	214	220	220	220	-6	-2,73	-2,73	-2,73
10	Соки	1920	2000	2000	2000	-80	-4,00	-4,00	-4,00
11	Говядина б/к	1055	1100	1100	1100	-45	-4,09	-4,09	-4,09
12	Цыпленок 1 категории потрошенные	467	480	480	480	-13	-2,71	-2,71	-2,71
13	Рыба-филе	723	740	740	740	-17	-2,30	-2,30	-2,30
14	Колбасные изделия	120	120	120	120	0	0,00	0,00	0,00
15	Молоко	8873,5	9000	9000	9000	-126,5	-1,41	-1,41	-1,41
16	Творог	777	800	800	800	-23	-2,88	-2,88	-2,88
17	Сыр	119,7	120	120	120	-0,3	-0,25	-0,25	-0,25
18	Сметана	213	220	220	220	-7	-3,18	-3,18	-3,18
19	Масло сливочное	420	420	420	420	0	0,00	0,00	0,00
20	Масло растительное	225	220	220	220	5	2,27	2,27	2,27
21	Йогурт диетическое	489	480	480	480	9	1,88	1,88	1,88
22	Сахар	970	940	940	940	30	3,19	3,19	3,19
23	Кондитерские изделия	410	400	400	400	10	2,50	2,50	2,50
24	Чай	12,5	12	12	12	0,5	4,17	4,17	4,17
25	Кофейный напиток	23	24	24	23,52	-0,52	-2,21	-2,21	-2,21
26	Какао	12	12	12	12	0	0,00	0,00	0,00
27	Дрожжи	10,1	10	10	10	0,1	1,00	1,00	1,00
28	Соль	120	120	120	120	0	0,00	0,00	0,00

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	495,4	25,24	74	3,77	656,1	33,42	266,8	13,59	467,6	23,82	1963
2 день	649	33,06	70,40	3,59	553,22	28,18	339,00	17,27	365,00	18,59	1963
3 день	455	23,18	74,00	3,77	709,4	36,14	314,00	16,00	439,80	22,40	1963
4 день	373,5	19,03	86,00	4,38	626,75	31,93	300,00	15,28	633,25	32,26	1963
5 день	439,4	22,38	74,00	3,77	582,1	29,65	225,10	11,47	441,60	22,50	1963
6 день	442,9	22,56	74,00	3,77	741,5	37,77	252,40	12,86	372,25	18,96	1963
7 день	398,8	20,32	192,00	9,78	704	35,86	328,46	16,73	553,47	28,20	1963
8 день	453,7	23,11	74,00	3,77	650,2	33,12	267,80	13,64	396,70	20,21	1963
9 день	453	23,08	70,40	3,59	611,75	31,16	289,00	14,72	693,40	35,32	1963
10 день	511,1	26,04	74,00	3,77	595,32	30,33	231,10	11,77	347,90	17,72	1963
11 день	496,4	25,80	74,00	3,85	810,54	41,29	340,80	17,36	597,40	30,43	1963
12 день	430,6	21,65	70,40	3,66	627,85	31,98	351,00	17,88	480,40	24,47	1963
13 день	453	23,55	74,00	3,85	643,8	32,80	240,00	12,23	449,80	22,91	1963
14 день	728	23,70	86,00	4,90	703,02	35,81	304,00	15,49	416,40	21,21	1963
15 день	438,4	22,80	74,00	3,85	659,2	33,58	299,10	15,24	347,90	17,72	1963
16 день	442,9	23,02	74,00	3,85	699,6	35,64	267,80	13,64	589,25	30,02	1963
17 день	550,6	28,95	192,00	9,98	714,4	36,39	289,00	14,72	343,08	17,48	1963
18 день	373,5	19,60	74,00	3,85	669,8	34,12	252,40	12,86	471,61	24,02	1963
19 день	438,4	38,12	70,40	3,66	786,15	40,05	394,50	20,10	439,50	22,39	1963
20 день	482,2	23,60	74,00	3,85	657,52	33,50	241,00	12,28	361,70	18,43	1963
среднее	475,29	24,44	86,28	4,46	670,11	34,14	289,66	14,76	460,40	23,45	

Каллории за день:

24,44+4,46+34,14+14,76+23,45=101,25 %

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупля	30	7,5	9,4	28,8	228,4	0,17	0,2	1,54	156,8	1,24
			молоко	118									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
			сахар	5									
508	Какао с молоком	200	какао-порошок	3	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
			молоко	100									
			сахар	15									
			сыр	10									
97	Булгурброд с сыром	40	батон нарезной	30	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
Итого завтрак:													
1 день													
Сок яблочный		160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:													
1 день													
147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	овощи свежие	75	2	5	8	83	0,05	0,045	18,5	34	0,8
			картофель	30									
			масло растительное	5									
			соль	2									
			сметана	5									
488	Сметана	5	мясо говядина	76	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
			хлеб	10,7									
			масло сливочное	2									
			соль	1									
393	Тфтели из говядины в молочном соусе	70/30	масло сливочное	2	12,1	12	8,8	187	0,055	0,132	1,1	25,3	1,76
			соль	1									
			лук	26									
			соус молочный	30									
			Макарон. изделия	36									
			овощи свежие	30									
300	Макаронны отварные с овощами	150	зел горошек	8	3	78	23	174	0,06	0,03	1,73	10,5	0,9
			масло сливочное	5									
			соль	1									
			сухофрукты	30,5									
			сахар	15									
527	Компот из смеси сухофруктов	200	хлеб пшеничный	40	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:													
1 день													
Печенье сахарное		40	печенье	40	4	4	29,8	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
535 Кефир		200	Кефир	200	6	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Итого полдник:													
1 день													
Ужин			Морковь	102	10	9	37,8	266,8	0,112	0,36	1,4	251,6	1,04
			яблоки	72,8									

428	Каша тушеная	150	овощи свежие	167,5	5,55	5,84	13,98	121,58	0,066	0,075	68,25	91,7	1,5	
			масло сливочное	4,16										
			мука пшеничная	1,5										
			соль	2										
526	Компот из свежих яблок	200	яблоки свежие	40	0,1	0,1	19,5	79	0,04	0	1,3	11	0,1	
			сахар	15										
			лимон.к-та	0,2										
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44	
		Итого обед:		22,57	16,8	79,4	553,22	0,352	0,273	90,5	159,4	3,91		
		2 День												
		Полдник												
		Мука		41										
		сахар		7										
		масло растительное		9										
		яйцо		1,2										
		соль		1										
		дрожжи прессов.		1										
		Молоко		200										
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2	
		Итого полдник :		10,5	12,8	45,8	339	0,14	0,33	2,6	249	0,7		
		2 День												
		Ужин												
		картофель		135										
		овощи свежие		45										
		масло растительное		7,5										
		сметана		4										
		сухари		4										
		масло растительное		5										
		помидор свежий		45,5										
30	Салат из свежих помидоров	50	хлеб ржаной	50	0,5	5,1	1,75	55	0,02	0,02	8,25	6,5	0,4	
115	Хлеб ржаной	50	чай-заварка	25	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96	
		лимон		7										
		сахар		15										
505	Чай сахаром с лимоном	200	Итого ужин :	7,9	14,7	51,65	365	1,06	0,14	17,3	64,1	3,86		
		Итого:		71,4	77,99	253,95	1976,62	1,741	1,454	127	926,2	13,265		

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 3

Приложение 1

№ рецептулы	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов		Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
			Завтрак											
270	Каша молочная пшеничная жидкая	200	крупа		40	7,4	8	36,5	243	0,144	0,184	1,34	136,2	1,92
			молоко		100									
			масло сливочное		5									
			соль		1									
			сахар		5									
97	Бутерброд с сыром	42	сыр		12	6	9	8,5	125	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			батон нарезной		30									
			чай заварка		50									
506	Чай с молоком	200	молоко		50	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
171	Суп молочный с вермишелью	200	молоко	140	5,7	5,26	19	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36
			вермишель	16									
			масло сливочное	2									
			сахар	1									
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2	3	2	20,9	113	0,02	0,08	0,4	129	0,8
			сахар	10									
			молоко	100									
			масло сливочное	5									
100	Бутерброд с маслом	35	масло сливочное	5	2,28	4,89	15,35	114,5	0,034	0,011	0	6,42	0,37
			батон нарезной	30									
			Итого завтрак:										
4 День			2 Завтрак										
118	Фрукты свежие	200	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
			Итого 2 завтрак:		1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
4 День			Обед										
112	Овощи натуральные	40	помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	0,016	10	5,6	0,096
			картофель	67									
			мясо для бульона	25									
			морковь	12,5									
			лук	12									
			масло растительное	2,5									
			клетки	25									
			яйцо	2,2									
			мука пшеничная	7,7									
			соль	1									
151	Суп картофельный с клецками	250	грудка кур.	76	2,665	3,977	14,76	105,45	0,082	0,07	5,83	27,95	0,76
			хлеб пшеничный	11									
			яйцо	6									
			молоко	15									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
415	Фрикадельки из кур	70/5	картофель	22	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,13	0,6	31	0,9
			овощи свежие	83									
			зел горошек	19									
			масло сливочное	4,5									
			соль	2									
			соус молочный	56									
			картофель	22									
			овощи свежие	83									
			зел горошек	19									
			масло сливочное	4,5									
203	Овощи в молочном соусе	150	соус молочный	56	3	10,13	12	150,7	0,075	0,105	12,9	62,25	0,825
			картофель	22									
			овощи свежие	83									
			зел горошек	19									
530	Компот из черной смородины	200	черная смородина	30	0,3	0,1	17,2	71	0,01	0,01	24	11	0,4
			сахар	15									
114	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
			Итого обед:										

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe	4 День								
														Полдник	Ужин							
559	Ватрушка с повидлом	60		Мука	32																	
				сахар	1,6																	
				масло сливочное	1,3																	
				яйцо	4	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	11	0,7								
				соль	1																	
534	Молоко кипяченое	200		дрожжи	1																	
				повидло	30																	
				молоко	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2								
Итого полдник :														9,5	6,7	50,5	300	0,12	0,33	2,7	251	0,9
323	Пудинг из творога запеченный	150		творог	113																	
				яйцо	13																	
				сахар	5																	
				крупы, бобовые	11	21	16,3	33	362	0,09	0,38	0,3	183	1,4								
				масло сливочное	4																	
				изюм	15																	
				молоко	37,5																	
				сахар	5																	
				мука	2	1,3	4	7,9	62,25	0,02	0,056	0,365	45,05	0,075								
				масло сливочное	2																	
516	Кисель ягодно-плодовый	200		кисель концентрат	24																	
				сахар	10	1,4	0	29	122	0	0	0	1	0,1								
				хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96								
Итого ужин :														27	20,9	86,6	633,25	1,01	0,476	0,67	246,65	3,535
Итого :														70,945	64,217	289,33	2019,5	1,637	1,502	178	1013	10,206

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 5

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe	5 День									
														Завтрак	Итого завтрак:								
274	Каша рисовая жидкая	200		крупы, бобовые	30																		
				молоко	118																		
				масло сливочное	5	5,54	8,6	32,4	229,4	0,06	0,18	1,54	143,4	0,24									
				сахар	4																		
				соль	1																		
97	БургерБрод с сыром	40		сыр	10	5	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3										
				батон нарезной	30	8,1	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3									
				чай заварка	0,5																		
506	Чай с молоком	200		молоко	50	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45									
				сахар	15																		
				Итого завтрак:		12,04	18	57,2	439,4	0,12	0,3	2,94	345,4	0,99									
Итого 2 завтрак:														160	0,8	0,16	16,5	74	0,016	0,0214	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:														160	0,8	0,16	16,5	74	0,016	0,0214	3,2	11,2	2,24

114	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:					29,46	30,98	76,98	704	0,351	0,366	36,5	144,2	4,35
	7 День		Полдник										
			кефир	29,5									
			крупа	20,9									
			яйцо	14	4,43	4,12	24,86	154,46	0,036	0,015	0,12	44,55	0,57
			сахар	10									
			масло сливочное	2,45									
			соль	0,25									
536	Йогурт	200	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
Итого полдник:					14,43	10,52	41,86	328,46	0,096	0,315	1,32	282,55	0,77
	7 День		Ужин										
			яйцо	95									
			молоко	60	12,9	20,1	3,5	244,6	0,09	0,51	0,46	122,3	2,3
			соль	1									
			масло сливочное	10									
			масло сливочное	1									
			Кукуруза консервированная	30	2,67	1,68	18,5	99,87	0,05	0,019	0	7,93	0,9
181	Кукуруза отварная	30	Кукуруза консервированная	30									
			кисель концентрат	24	1,4	0	29	122	0	0	0	1	0,1
516	Кисель ягодно-плодовый	200	сахар	10									
			хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50									
Итого ужин:					20,27	22,38	67,7	553,47	1,04	0,569	0,46	148,83	5,26
Итого:					80,58	81,44	277,46	2176,73	1,687	1,754	61	1008	12,94

страница 8

Приложение 1

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
	8 День		Завтрак										
			крупы, Бобовые	26									
			молоко	102									
			сахар	5	5,26	11,7	25,1	226,2	0,08	0,14	1,32	126,6	0,44
			соль	1									
			масло сливочное	5									
			кофейный напиток	2									
			сахар	10	3	2	20,9	113	0,02	0,08	0,4	129	0,8
			молоко	100									
514	Кофейный напиток с молоком	200	масло сливочное	5									
			батон нарезной	30	2,28	4,89	15,35	114,5	0,034	0,011	0	6,42	0,37
100	Бутерброд с маслом	35											
Итого завтрак:					10,54	18,59	61,35	453,7	0,134	0,231	1,72	262,02	1,61
	8 День		2 Завтрак										
			Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
537	Сок яблочный	160			0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:													
	8 День		Обед										
			свекла	57	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78
			масло растительное	3									
			овощи свежие	85									
			картофель	30									
51	Салат из свежеты отварной	60											

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов		Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe		
			10 день	2 завтрак												
490	Молоко стуженное	30	Молоко стуженное с сахаром	ванилин	0,015											
				сметана	5											
				сахар	20											
				клубника	20											
539	Напиток клюквенный	200	сахар	сахар	20	0,1	0	20,7	83	0	0	1,2	3	0,2		
				хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96		
			Итого ужин :			30,4	28,8	77,95	693,4	0,988	0,664	2,1	409,7	3,22		
			Итого ужин :			78,85	82,17	268,03	2117,55	1,604	9,214	50,3	1113	29,1		

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Страница 10

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов		Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe	
			10 день	2 завтрак											
273	Каша пшеничная жидкая	200		крупы, бобовые	40										
				молоко	112										
				сахар	4	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,178	1,46	144,6	1,2	
				соль	1										
514	Кофейный напиток с молоком	200		масло сливочное	5										
				кофейный напиток	2										
				сахар	10	3	2	20,9	113	0,02	0,08	0,4	129	0,8	
				молоко	100										
100	БургерБрод с маслом	35		масло сливочное	5	2,28	4,89	15,35	114,5	0,034	0,011	0	6,42	0,37	
				батон нарезной	30										
				Итого завтрак:				13,08	16,35	72,05	511,1	0,244	0,269	1,86	280,02
537	Сок яблочный	160		сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24	
				Итого 2 завтрак:				0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2
112	Овощи натуральные	40		огурцы свеж	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4	9,2	0,24	
				овощи свежие	100										
				картофель	20	2,28	5	13,62	123,62	0,048	0,043	10,3	34,5	1,2	
				масло растительное	5										
488	Сметана	5		соль	1										
				сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01	
				минтай	100										
				мука	7,6										
343	Рыба запеченная в оmelette	100		масло растительное	7										
				молоко	10	16	8	3,2	147	0,09	0,14	0,5	40	1	
				соль	2										
				яйцо	26										
434	Пюре картофельное	150		картофель	126										
				молоко	22,5	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05	

572	Шанежка с картофелем	70	СОЛЬ масло сливочное яйцо картофель сметана дрожжи прессов.	0,3 5,9 8,2 47,8 0,7 1,28	7,35	7,23	38,75	250	0,12	0,12	4,7	52,5	1,05
468(2018)	Снежок	200	Снежок	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :					13,15	12,23	46,75	351	0,2	0,2	6,1	293,3	1,25
12 день			Ужин										
307	Омлет натуральный	150	яйцо молоко соль	95 60 1	12,9	20,1	3,5	244,6	0,09	0,51	0,46	122,3	2,3
56	Салат из свеклы с сыром	60	масло сливочное свекла отварная сыр	10 50,4 4,2	1,68	7,26	4,26	88,8	0,012	0,024	3,3	53,4	0,72
115	Хлеб ржаной	50	масло растительное хлеб ржаной	6 50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
502	Чай с сахаром	200	чай заварка сахар	50 15	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
Итого ужин :					17,98	27,96	39,46	480,4	1,002	0,574	3,76	198,3	5,38
ИТОГО:					64,285	75,675	252,92	1960,25	1,673	1,3635	47,3	970,2	15,286

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 3

Приложение 1

№ рецептулы	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
270	Каша молочная пшеничная ячневая) жидкая	200	Завтрак крупа молоко масло сливочное соль сахар	40 100 5 1 5	7,4	8	36,5	243	0,144	0,184	1,34	136,2	1,92
97	Булгурброд с сыром	40	сыр булгон нарезной	10 30	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
506	Чай с молоком	200	чай заварка молоко сахар	50 50 10	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
Итого завтрак:					13,9	17,4	61,3	453	0,204	0,304	2,74	338,2	2,67
13 день			2 Завтрак										
537	Сок яблочный	160	сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
13 день			Обед										
112	Овощи натуральные	40	помидор свежий картофель овощи свежие	40 62 25	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	0,016	10	5,6	0,096
	Суп гороховый	250	масло сливочное	5	2,3	4,25	15,13	108	0,195	0,06	18,5	34	0,8

		Итого подлник :		11	9,8	43,5	304	0,14	0,33	2,6	249	0,7	
		Ужин											
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	картофель	108									
			масло сливочное	5									
			соль	2	3,8	8,7	13,5	169	0,11	0,1	4,1	4,7	0,8
			соус сметанный/сметана	63/31									
			сыр	2,5									
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	помидоры	28,8									
			огурцы свеж	21	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	0,018	8,46	10,2	0,42
			лук репчатый	7,2									
			масло растительное	3									
516	Кисель ягодно-плодовый	200	кисель концентрат	24									
			сахар	10	1,4	0	29	122	0	0	0	1	0,1
			хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
		Итого ужин :		9,04	12,36	61,36	416,4	1,034	0,158	12,6	33,5	3,28	
		ИТОГО:		74,71	71,07	320,29	2237,42	1,727	1,346	226	852,1	12,86	

возраст 3-7 лет летне-осенний периода года

страница 5

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	Завтрак										
			крупа	30									
			молоко	118	7,5	9,4	28,8	228,4	0,17	0,2	1,54	156,8	1,24
			масло сливочное	5									
			соль	1									
			сахар	4									
97	Бутерброд с сыром	40	сыр	10									
			батон нарезной	30	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			чай заварка	0,5									
506	Чай с молоком	200	молоко	50	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			сахар	15									
			Итого завтрак:		14	18,8	53,6	438,4	0,23	0,32	2,94	358,8	1,99
			15 день										
537	Сок яблочный	160	2 Завтрак										
			Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
		Итого 2 завтрака:		0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24	
		15 день											
1	Салат из свежей капусты	60	Обед										
			капуста	75									
			морковь	6									
			лук	6	1,26	6,06	5,6	81,6	0,024	0,03	15,4	33,6	0,5
			сахар	1,8									
			масло растительное	6									
136	Свекольник	250	картофель	43									
			овощи свежие	100									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
			3	5	16,4	97	0,065	0,063	9,2	38	1,53		

488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
349	Рыба тушеная в томате с овощами	120	минтай	75	11,4	6,2	5,4	122,5	0,072	0,06	4	30	0,7
			масло растительное	5									
			соль	1									
434	Пюре картофельное	150	овощи свежие	44	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05
			картофель	126									
			молоко	22,5									
530	Комлот из черной смородины	200	соль	1	0,3	0,1	17,2	71	0,01	0,01	24	11	0,4
			масло сливочное	6									
			черная смородина	30									
114	Хлеб пшеничный	50	сахар	15	4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
			хлеб пшеничный	50									
		Итого обед:			24,17	25,19	90,75	659,2	0,375	0,296	57,7	166	4,85
		Итого полдник											
		15 день											
609	Сушка горчинная	30	сушка горчинная	30	3	3	22,35	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63
			йогурт	200									
536	Йогурт	200	йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
			Йогурт	200									
		Итого полдник :			13	9,4	39,35	299,1	0,084	0,315	1,2	246,7	0,83
		15 день											
		Ужин											
203	Овощи в молочном соусе	200	картофель	29	4	13,5	16	200,9	0,1	0,14	17,2	83	1,1
			овощи свежие	110									
			зел.горошек	25									
			масло сливочное	6									
			соль	2									
502	Чай с сахаром	200	соус молочный	74	0,1	0	15	60	0	0	2,8	14,2	0,4
			чай заварка	1									
			сахар	15									
115	Хлеб ржаной	50	чай заварка	1	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
			хлеб ржаной	50									
		Итого ужин :			7,4	14,1	47,7	347,9	1	0,18	20	114,8	3,46
		Итого:			59,37	67,65	247,56	1818,6	1,705	1,1326	85,1	897,5	13,37

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 6

Приложение 1

№ рецептулы	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
			Завтрак										
268	Каша манная молочная жидкая	200	крупы, бобовые	30	6,2	8	30,9	215,4	0,078	0,17	1,38	132,8	0,44
			молоко	106									
			сахар	4									
			соль	1									
			масло сливочное	5									
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2	3	2	20,9	113	0,02	0,08	0,4	129	0,8
			сахар	10									
			молоко	100									
			масло сливочное	5									
100	Булгурброд с маслом	35	масло сливочное	5	2,28	4,89	15,35	114,5	0,034	0,011	0	6,42	0,37
			батон нарезной	30									
			Итого завтрак:										
					11,48	14,89	67,15	442,9	0,132	0,261	1,78	268,22	1,61

273	Каша пшеничная жидкая	200	крупы, бобовые	40	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,178	1,46	144,6	1,2
			молоко	112									
			сахар	4									
			соль	1									
			масло сливочное	5									
97	Бургерборд с сыром	40	сыр	10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			батон нарезной	30									
			какао-порошок	3									
508	Какао с молоком	200	молоко	100	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
			сахар	15									
			Итого завтрак:	16,4									
17 день		2 Завтрак											
112	Фрукты свежие	200	банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого 2 завтрака:		Обед			3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
36	Салат из свежих огурцов	40	масло растительное	4	0,3	4,04	0,8	40,8	0,012	0,012	2	7,2	0,2
			огурец свежий	36,4									
			консервы рыбные	40									
			картофель	70									
			масло сливочное	3									
			крупа	5									
			овощи свежие	30									
159	Суп с рыбными консервами	250	соль	2	9,2	8	16	166	0,103	0,13	7,9	63	1,25
			мясо говядина	73									
			хлеб пшеничный	10,5									
			масло сливочное	2									
			соус молочный	30									
			соль	1									
397	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	макарон изделия	51	11	11,7	7,8	180	0,05	0,13	0,1	10	1,6
			хлеб пшеничный	10,5									
			масло сливочное	2									
			соус молочный	30									
			соль	1									
297	Макаронные изделия отварные	150	макарон изделия	51	6,4	1,07	30,9	154,6	0,06	0,016	0,016	6,08	0,83
			масло сливочное	6									
			соль	1									
			яйлоки свежие	40									
526	Компот из свежих яблок	200	сахар	15	0,1	0,1	19,5	79	0,04	0	1,3	11	0,1
			лимон, к-та	0,2									
			хлеб пшеничный	40									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:		Полдник			30,1	25,23	92,68	714,4	0,309	0,3	14,3	105,28	4,42
578	Булочка "Вечушка"	60	мука	43	5	4	34,2	189	0,06	0,04	0	10	0,6
			дрожжи прессованные	1,3									
			сахар	3									
			яйцо	1,3									
			изюм	2,1									
			соль	0,7									
535	Кефир	200	масло сливочное	3	6	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
			Кефир	200									

352(2018r)	Запеканка картофельная с печенью	200	картофель	185,6	14,08	5,2	22,88	195,2	0,272	0,14	10,64	35,52	5,496
			лук	14,1									
			соль	2									
			масло растительное	2,4									
			сухари	4									
масло сливочное	3,2												
445	Соус молочный	50	мука	2,5	1,3	3,2	3,9	49,6	0,017	0,06	0,245	45,1	0,07
			молоко	37,5									
			масло сливочное	2									
527	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	30,5	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
			сахар	15									
			хлеб пшеничный	50									
114	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
			Итого обед:	23,97									
608	Пряники заварные	40	пряники	40	3	2	30	146,4	0,032	0,008	0	4,4	0,32
			молоко	200									
			Итого полдник :	9									
307	Омлет натуральный	150	ужин		12,92	20,07	3,46	244,61	0,09	0,507	0,46	122,3	2,3
			яйцо	92									
			молоко	57,5									
			масло сливочное	10									
			соль	1									
19	Салат из моркови	60	масло растительное	6	0,7	6,1	5,5	80	0,024	0,03	2	14,4	0,4
			овощи свежие	53									
			сахар	2									
			чай заварка	1									
502	Чай с сахаром	200	сахар	15	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
			хлеб ржаной	50									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
			Итого ужин :	17,02									
			Итого:	61,77	64,11	254,84	1841,31	1,707	1,4956	34,4	883,8	18,596	

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 9

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
272	Каша из хлопьев овсяных "Еруллес" жидкая	200	крупа	30	7,5	9,4	28,8	228,4	0,168	0,2	1,54	156,8	1,24
			молоко	118									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
			сахар	5									
506	Чай с молоком	200	чай заварка	0,5	1,5	2	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			молоко	50									
			сахар	15									
			сыр	10									
97	Бутерброд с сыром	40	батон нарезной	30	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3

			Масло сливочное	3,8																
			Соль	1																
516	Соус (кисель)	50	концентрат киселя	6	0,33	0	7,25	30,5	0	0	0	0	0,25	0,025						
			сахар	2,5																
			чай-заварка	1																
504	Чай сахаром с лимоном	200	лимон	7	0,1	0	15,2	61	0	0	0	2,8	14,2	0,4						
			сахар	15																
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96							
			Итого ужины :		12,33	9	76,85	439,5	0,95	0,17	2,9	85,05	3,185							
			Итого:		77,3	67,68	301,17	2128,95	1,907	8,789	61,5	888,5	33,131							

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 10

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe	20 День				
														Завтрак	Обед			
254	Каша гречневая вязкая молочная	180	крупа	45														
			молоко	90														
			масло сливочное	10	8,54	11,59	29,34	254,7	0,17	0,2	1,224	122,22	3,1					
			соль	1														
			сахар	5														
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2														
			сахар	10	3	2	20,9	113	0,02	0,08	0,4	129	0,8					
			молоко	100														
			масло сливочное	5	2,28	4,89	15,35	114,5	0,034	0,011	0	6,42	0,37					
100	Бутерброд с маслом	35	батон нарезной	30														
	Итого завтрак:				13,82	18,48	65,59	482,2	0,224	0,291	1,62	257,64	4,27					
	20 День																	
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24					
	Итого 2 завтрак:				0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24					
	20 День																	
	Обед																	
			помидоры	28,8														
			огурцы свеж	21														
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	лук репчатый	7,2	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	0,018	8,46	10,2	0,42					
			масло растительное	3														
			овощи свежие	100														
			картофель	20														
133	Борщ с капустой и картофелем	250	масло растительное	5	2,28	5	13,62	123,62	0,048	0,043	10,3	34,5	1,2					
			соль	1														
488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01					
			минтай	120														
			мука	9														
			масло растительное	8														
			молоко	12														
			соль	1														
343	Рыба запеченная в омлете	120	яйцо	31	19	9,6	3,84	176,4	0,1	0,17	0,6	48	1,2					

434	Пюре картофельное	150	картофель	126	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05
			молоко	22,5									
526	Компот из свежих яблок	200	яблоки свежие	40	0,1	0,06	19,5	79	0,04	0	1,3	11	0,1
			сахар	15									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
		Итого обед:			28,67	25,39	73,35	657,52	0,394	0,358	25,8	155,1	4,42
		20 день		Полдник									
607	Вафли	40	вафли с фрукт. начинкой	40	1,3	1,3	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
			Снежок	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
468(2018)	Снежок	200	Снежок	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
		Итого полдник :			7,1	6,3	38,92	241	0,092	0,096	1,4	247,2	0,8
		20 день		Ужин									
339(2018г)	Котлета "Пермская"	70	говядина б/к	50	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
			хлеб белый	10,5									
			сухари	3,5									
			масло растительное	1,4									
			лук репчатый	7									
			соль	1									
			овощи свежие	158									
428	Капуста тушеная	150	овощи свежие	158	5,55	6	5,9	95	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
			масло сливочное	6									
			мука пшеничная	2									
			соль	0,5									
502	Чай с сахаром	200	чай заварка	1	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
			сахар	15					0,9	0,04	0	17,6	1,96
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
		Итого ужин :			18,89	12,48	44,18	361,7	1,03	0,295	26,2	128,7	5,46
		Итого:			69,28	62,81	238,2	1816,42	1,756	1,0616	58,2	799,8	17,19