

Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"

корпус №3 (п. Гамово ул. 50 лет Октября, 18)



А. Ф. Бекетова



Утверждаю:



Ю. О. Йосипчук

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

1. Меню составлено по : "Сборнику технологических нормативов, рецептур 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, 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, 2018г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России ..

191	Пудинг из моркови и яблок	180	крупа	7,5	4,8	6	22,5	160,2	0,09	0,16	3,87	84,6	2,26
			молоко	30									
			масло сливочное	3									
			ябло	7,5									
490	Молоко стуженное	30	молоко стуженное с сахаром	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
516	Кисель ягодно-плодовый	200	кисель концентрат	24	1,4	0	29	122	0	0	0	1	0,1
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 :		12,5	9,6	84,85	467,6	1,008	0,314	4,17	195,3	4,38
			ИТОГО:		60,6	135,63	284,69	1959,9	1,588	1,3446	30,6	986,1	15,41

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 2

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
319	Запеканка из творога	150	творог	139,5	24	25,2	23,9	425	0,07	0,51	0,6	297	1
			круты, бобовые	9									
			вода или молоко	36									
			ябло	5									
			сахар	5									
			ванилин	0,015									
			сметана	5									
			сахари	5									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
516	Соус (кисель)	50	кисель концентрат	6	0,35	0	7,25	30,5	0	0	0	0,25	0,025
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2	3,2	3	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			молоко	100									
			сахар	10									
			масло сливочное	5									
100	Бургерборд с маслом	35	багон нарезной	30	2,28	4,89	15,35	114,5	0,034	0,011	0	6,42	0,37
	Итого завтрак:				29,83	33,09	62,4	649	0,144	0,681	1,9	429,67	1,495
118	2 День Плоды свежие	150	яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
			Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
112	2 День Овощи натуральные	40	огурцы свеж	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4	9,2	0,24
			макаронные изделия	10									
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	картофель	50	3	3	20,74	121,04	0,12	0,06	16,38	13,5	0,83
			овощи свежие	22,5									
			масло растительное	2,5									
			соль	1									
			цыплата 1 категории потр	14,5									
417	Щицель из кур	70	хлеб пшеничный	13	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,11	0,6	26	0,8
			молоко	18									
			соль	1									

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	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									
			Соль	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									
			Батон нарезной	30									
100	Бутерброд с маслом	35			2,28	4,89	15,35	114,5	0,034	0,011	0	6,42	0,37
Итого завтрак:					10,98	12,15	55,25	373,5	0,13	0,287	1,32	299,82	1,53
4 День													
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													
112	Овощи натуральные	40	помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	0,016	10	5,6	0,096
151	Суп картофельный с клецками	250	картофель	67	2,665	3,977	14,76	105,45	0,082	0,07	5,83	27,95	0,76
			мясо для бульона	25									
			морковь	12,5									
			лук	12									
			масло растительное	2,5									
			клецки	25									
			яйцо	2,2									
мука пшеничная	7,7												
			соль	1	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,13	0,6	31	0,9
			грудка кур.	76									
			хлеб пшеничный	11									
			яйцо	6									
			Молоко	15									
			Масло сливочное	5									
			соль	1									
415	Фрикадельки из кур	70/5	картофель	22	3	10,13	12	150,7	0,075	0,105	12,9	62,25	0,825
			овощи свежие	83									
			зел.горошек	19									
			Масло сливочное	4,5									
			соль	2									
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									
			Масло сливочное	4,5									
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									
			Хлеб пшеничный	50									
114	Хлеб пшеничный	50			4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
Итого обед:					21,665	24,067	80,78	626,75	0,297	0,349	53,3	147,8	3,641

4 День		Полдник									
		Мука	32								
		сахар	1,6								
		Масло сливочное	1,3								
559	Вагрушка с повидлом	яйцо	4	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	11
		соль	1								0,7
		дрожжи	1								
		повидло	30								
534	Молоко кипяченое	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
4 День		Ужин									
		творог	113								
		яйцо	13								
		сахар	5								
323	Пудинг из творога запеченный	крупы, бобовые	11	21	16,3	33	362	0,09	0,38	0,3	183
		Масло сливочное	4								1,4
		изюм	15								
		Молоко	37,5								
		сахар	5								
449	Соус молочный сладкий	Мука	2	1,3	4	7,9	62,25	0,02	0,056	0,365	45,05
		Масло сливочное	2								0,075
		Кисель концентрат	24								
516	Кисель ягодно-плодовый	сахар	10	1,4	0	29	122	0	0	0	1
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6
115	Хлеб ржаной										1,96
Итого ужин :				27	20,9	86,6	633,25	1,01	0,476	0,67	246,65
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	В1	В12	С	Са	Fe
274	Каша рисовая жидкая	200	крупы, бобовые Молоко Масло сливочное сахар соль	30 118 5 4 1	5,54	8,6	32,4	229,4	0,06	0,18	1,54	143,4	0,24
97	Бутерброд с сыром	40	Сыр батон нарезной Чай заварка	10 30 0,5	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
506	Чай с молоком	200	Молоко сахар	50 15	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
Итого завтрак:					12,04	18	57,2	439,4	0,12	0,3	2,94	345,4	0,99
5 День				2 Завтрак									
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,5	74	0,016	0,0214	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:					0,8	0,16	16,5	74	0,016	0,0214	3,2	11,2	2,24

268	Каша манная молочная жидкая	200	Молоко	106	6,2	8	30,9	215,4	0,078	0,17	1,38	132,8	0,44
			сахар	4									
514	Кофейный напиток с молоком	200	Масло сливочное	5	3	2	20,9	113	0,02	0,08	0,4	129	0,8
			кофейный напиток	2									
			сахар	10									
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
			багтон нарезной	30									
			Молоко	100									
		Итого завтрак:			11,48	14,89	67,15	442,9	0,132	0,261	1,78	268,22	1,61
		6 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 завтрака:										
		6 День											
121	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	1	5	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
			картофель	62									
			овощи свежие	25									
			Масло сливочное	5									
			горех	20									
149	Суп гороховый	250	соль	2	2,3	4,25	15,13	108	0,195	0,06	8,7	19	0,925
			Масло говядина	80									
			овощи свежие	28									
			крупа	54,4									
			Масло сливочное	4									
375	Плов из отварной говядины	200	соль	3	15,12	14,88	39,36	352	0,056	0,144	0,32	18,4	2,24
			изюм	20									
			сахар	15									
531	Комлот из изюма	200	изюм	20	0,3	0	20,1	81	0,056	0	0,8	10	0,6
			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:										
		6 День			23,28	24,61	108,04	741,5	0,383	0,247	13,3	77,9	4,775
		Полдник											
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
608	Пряники заварные	40	пряники	40	3	2	30	146,4	0,032	0,008	0	4,4	0,32
			Итого полдник :										
		6 День			9	7	39,6	252,4	0,112	0,308	2,6	244,4	0,52
		Ужин											
220	Котлеты морковные	150	морковь	141	5,3	6,6	20,7	163	0,08	0,13	0	76	1,4
			Масло сливочное	8									
			Молоко	23									
			соль	1									
			крупы, Бобовые	10									
449	Соус Молочный сладкий	50	яйцо	8	1,3	3,2	7,9	62,25	0,02	0,056	0,365	45,05	0,075
			Мука	7									
			сметана	5									
			Молоко	37,5									
			сахар	5									

			Масло сливочное	2																	
502	Чай с сахаром	200	Чай заварка	1	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0,4							
			сахар	10																	
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 :					10	10,4	60,3	372,25	1	0,226	0,37	143,65	3,835								
ИТОГО:					54,56	57,06	291,25	1883,05	1,643	1,0636	21,3	745,4	12,98								

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 7

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe	7 День	
														7 День	2 Заветрак
170	Суп молочный с крупой	200	крупы, бобовые рис	12	4,82	5,16	16,52	131,8	0,06	0,194	1,28	155,6	0,26		
			молоко	140											
			сахар	2											
			соль	1											
			масло сливочное	2											
97	Бургерброд 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 заветрак:					13,42	16,56	48,92	398,8	0,12	0,404	2,68	416,6	1,36		
7 День															
112	Фрукты свежие	200	банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2		
Итого 2 заветрак:					3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2		
7 День															
Обед															
1	Салат из свежей капусты	60	капуста	75	1,26	6,06	5,6	81,6	0,024	0,03	15,4	33,6	0,5		
			морковь	6											
			лук	6											
			сахар	1,8											
			масло растительное	6											
			консервы рыбные	40											
			картофель	70											
			масло сливочное	3											
			крупка	5											
			овощи свежие	26											
159	Суп с рыбными консервами	250	соль	1	9,2	8	16	166	0,103	0,13	7,9	63	1,25		
			кура	82											
			картофель	91											
			овощи свежие	38											
			масло растительное	5											
			мука пшенич.	1											
			соль	2											
			яблоки свежие	40											
			сахар	15											
			лимон, к-та	0,2											
412	Рагу из птицы	200	яблоки свежие	40	15,8	16,5	18,2	283,4	0,14	0,194	11,9	28,6	2,06		
			соль	2											
			мука пшенич.	1											
			масло растительное	5											
			овощи свежие	38											
			картофель	91											
			яблоки свежие	40											
			сахар	15											
			лимон, к-та	0,2											
			526	Компот из свежих яблок											
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:			29,46	30,98	76,98	704	0,351	0,366	36,5	144,2	4,35
		7 День	Полдник										
547(2018r)	Манник	80	кефир	29,5	4,43	4,12	24,86	154,46	0,036	0,015	0,12	44,55	0,57
			крупа	20,9									
			яйцо	14									
			сахар	10									
			масло сливочное	2,45									
536	Йогурт	200	соль	0,25	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
			Йогурт	200									
		Итого полдник :			14,43	10,52	41,86	328,46	0,096	0,315	1,32	282,55	0,77
		7 День	Ужин										
307	Омлет натуральный	150	яйцо	95	12,9	20,1	3,5	244,6	0,09	0,51	0,46	122,3	2,3
			молоко	60									
			соль	1									
			масло сливочное	10									
			Кукуруза отварная	1									
181	Кукуруза отварная	30	масло сливочное	1	2,67	1,68	18,5	99,87	0,05	0,019	0	7,93	0,9
			Кукуруза консервированная	30									
516	Кисель ягодно-плодовый	200	кисель концентрат	24	1,4	0	29	122	0	0	0	1	0,1
			сахар	10									
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 :			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

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 8

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
266	Каша Дружба	200	Завтрак		5,26	11,7	25,1	226,2	0,08	0,14	1,32	126,6	0,44
			крупы, бобовые	26									
			молоко	102									
			сахар	5									
			соль	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									
			багон нарезной	30									
100	Бутерброд с маслом	35			2,28	4,89	15,35	114,5	0,034	0,011	0	6,42	0,37
		Итого завтрак:			10,54	18,59	61,35	453,7	0,134	0,231	1,72	262,02	1,51
		8 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
		8 День	Обед										
51	Салат из свеклы отварной	60	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									

147	Циц из свежих капусты с картофелем	250	мясо для супа	25	2	5	8	83	0,05	0,045	18,5	34	0,8
488	Сметана	5	масло растительное	5									
			соль	2									
			сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
			говядина б/к	50									
			хлеб белый	10,5									
			сахари	3,5									
			масло растительное	1,4	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
			лук репчатый	7									
			соль	1									
			картофель	48									
			овощи свежие	90									
			соль	0,5									
201	Рагу из овощей	150	соус смет /сметана 45гр	22,5	3	8,1	12,75	135	0,09	0,06	11,48	51	1,05
			масло растительное	6									
			сухофрукты	30,5									
			сахар	15	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
527	Компот из смеси сухофруктов	200	хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
114	Хлеб пшеничный	50	Итого обед:		21,4	23,51	89,18	650,2	0,301	0,377	34,6	161,8	6,4
			Полдник										
			печенье	40	4	4	29,8	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
609	Печенье сахарное	40	Снежок	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
468(2018)	Снежок	200	Итого полдник :		9,8	9	37,8	267,8	0,112	0,1	1,4	252,4	1,04
			Ужин										
			минтай	67									
			хлеб пшеничный	15,2									
			яйцо	4,8									
			соль	1	11,6	1,75	8	94,1	0,058	0,09	0,33	29,2	0,5
			соус том/мука	6									
			томат	7									
			масло сливочное	2									
			Макарон. изделия	51									
			масло сливочное	6	6,4	1,07	30,9	154,6	0,06	0,016	0,016	6,08	0,83
			соль	1									
297	Макаронные изделия отварные	150	чай-заварка	50									
			лимон	7	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	14,2	0,4
			сахар	15									
504	Чай сахаром с лимоном	200	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
115	Хлеб ржаной	50	Итого ужин :		21,4	3,42	70,8	396,7	1,018	0,146	3,15	67,08	3,69
			Итого:		63,94	54,68	275,29	1842,4	1,581	0,8756	44,1	754,5	14,98

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
270	Каша молочная пшеничная (рчневая) жидкая	200	Завтрак крупа молоко масло сливочное соль	40 100 5 1	7,4	8	36,5	243	0,144	0,184	1,34	136,2	1,92

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	С	Са	Fe	витамины		
														ванилин	0,015	
490	Молоко стуженное	30	Молоко стуженное с сахаром	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06			
			кляква	20	0,1	0	20,7	83	0	0	1,2	3	0,2			
			сахар	20												
539	Напиток клюквенный	200	сахар	20												
			хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96			
115	Хлеб ржаной	50														
		Итого ужин :		30,4	28,8	77,95	693,4	0,988	0,664	2,1	409,7	3,22				
		ИТОГО:		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	B1	B12	С	Са	Fe	витамины			
														ванилин	0,015		
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													
			масло сливочное	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													
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:	13,08	16,35	72,05	511,1	0,244	0,269	1,86	280,02	2,37					
537	10 день 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 завтрак:	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24					
112	10 день Овощи натуральные	40	Обед 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													
133	Борщ с капустой и картофелем	250	соль	1													
			Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01				
			Минтай	100													
488	Сметана	5	Минтай	100													
			Мука	7,6													
			Масло растительное	7													
343	Рыба запеченная в сметане	100	Молоко	10	16	8	3,2	147	0,09	0,14	0,5	40	1				
			соль	2													
			яйцо	26													
			картофель	126													
			Молоко	22,5													
434	Пюре картофельное	150															
		Итого 2 завтрак:		3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05					

171	Суп молочный с вермишелью	200	вермишель	16	5,7	5,26	19	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36
			масло сливочное	2									
			сахар	1									
			соль	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									
			батон нарезной	10									
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	батон нарезной	10	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3
			джем	15									
			масло сливочное	5									
117	Батон нарезной	20	батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,39
			Итого завтрак:										
118	12 день Фрукты свежие	150	2 Завтрак		0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
			яблоки	150									
			Итого 2 завтрака:										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	60	Обед		0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	0,018	7,98	20,64	0,336
			капуста свеж	33,1									
			огурцы	26									
			зелень	3									
			Масло растительное	3,6									
			картофель	30									
			морковь	39									
			капуста	31,25									
			лук	12									
			масло сливочное	5									
			Мука пшеничная	5									
			молоко	37,5									
			филе куриное	54									
			хлеб пшеничный	13									
молоко	18												
369 (2018 г)	Щицель из кур	70	соль	1	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,11	0,6	28,9	0,98
			макаронны	36									
			масло сливочное	5									
			овощи свежие	30,75									
300	Макаронны отварные с овощами	150	зел. горошек	8,25	3	7,8	23,03	174	0,06	0,03	1,73	10,5	0,9
			соль	1,5									
			яблоки свежие	40									
			сахар	15									
526	Комлот из свежих яблок	200	лимон, к-та	0,2	0,1	0,1	19,5	79	0,04	0	1,3	11	0,1
			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:										
	12 день		Полдник										
			Мука пшеничная	43,1									
			сахар	1,75									
			молоко	31,15									

572	Шанежка с картофелем	70	соль 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								
458(2018)	Снежок	200	Снежок	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 Масло сливочное свекла отварная сыр	95 60 1 10 50,4 4,2	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 растительное сыр	6 50,4	1,68 7,26 4,26 88,8 0,012 0,024 3,3 53,4 0,72							
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	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 периода года

страница 3

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
13 день													
270	Каша молочная пшеничная ячневая) жидкая	200	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	Булгерброд с сыром	40	сыр батон нарезной Чай заварка	10 30 50	5 8,1 7,4 123 0,02 0,05 0,1 137 0,3								
506	Чай с молоком	200	Молоко сахар	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	336,2	2,67	
13 день		2 Завтрак											
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8 0,8 0,16 0,16 16,16 16,16 74 74 0,016 0,0216 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								
149	Суп гороховый	250	масло сливочное	5	2,3 4,25 15,13 108 0,195 0,06 18,5 34 0,8								

323	Пудинг из творога запеченный	150	сахар	5	21	16,3	33	362	0,09	0,38	0,3	183	1,4
			крупы, бобовые	11									
			масло сливочное	4									
			изюм	15									
84(2018)	Повидло	50	Повидло	50,5	0,2	0,15	34,1	138,5	0	0	0,7	5,5	0,66
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									
100	Булгурод с маслом	35	масло сливочное	5	2,28	4,89	15,35	114,5	0,034	0,011	0	6,42	0,37
			багон нарезной	30									
Итого завтрак:													
14 День			2 Завтрак		26,48	23,34	103,35	728	0,144	0,471	1,4	323,92	3,22
118	Плоды свежие	200	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
			Итого 2 завтрак:										
14 День			Обед		1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
181	Кукуруза отварная	30	масло сливочное	1	2,67	1,68	18,5	99,87	0,05	0,019	0	7,93	0,9
			Кукуруза консервированная	29									
			картофель	50									
			овощи свежие	20									
			масло растительное	2,5									
			клецки	25									
			соль	1									
			грудка кур.	61									
			яйцо	13									
			соус для заправки 20г/молоко	15,3									
413	Судле из кур	70	мука	2,7	10,9	13,3	2,7	174	0,03	0,16	0,5	28	1
			масло сливочное	4									
			соль	1,5									
			овощи свежие	201									
428	Капустга тушеная	180	масло сливочное	5	6,66	7,01	16,78	145,9	0,08	0,09	81,9	110	1,8
			мука пшеничная	1,8									
			соль	2									
			яблоти свежие	40									
526	Компот из свежих ябллок	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	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:													
14 День			Полдник		26,39	25,17	95,88	703,02	0,329	0,327	89,5	177,68	5,06
582	Булочка ванильная	60	мука	47	5	4,8	33,9	198	0,06	0,03	0	9	0,5
			масло сливочное	5									
			сахар	5									
			дрожжи прессованные	0,9									
			ванилин	0,04									
534	Молоко кипяченое	200	молоко кипяченое	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2

488	Сметана	5	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
	Минтай			75									
	Масло растительное			5	11,4	6,2	5,4	122,5	0,072	0,06	4	30	0,7
349	Рыба тушеная в томате с овощами	120	овощи свежие	1									
	картофель			44									
	Молоко			126									
	соль			22,5									
434	Пюре картофельное	150	Масло сливочное	1	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05
	соль			6									
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:				24,17	25,19	90,75	659,2	0,375	0,296	57,7	166	4,85
	15 день		Полдник										
609	Сушка горчичная	30	Сушка горчичная	30	3	3	22,35	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63
536	Йогурт	200	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
	Итого полдник:				13	9,4	39,35	299,1	0,084	0,315	1,2	246,7	0,83
	15 день		Ужин										
			картофель	29									
			овощи свежие	110									
			зел. горошек	25	4	13,5	16	200,9	0,1	0,14	17,2	83	1,1
203	Овощи в молочном соусе	200	Масло сливочное	6									
			соль	2									
			соус молочный	74									
			Чай заварка	1	0,1	0	15	60	0	0	2,8	14,2	0,4
502	Чай с сахаром	200	сахар	15									
			хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
115	Хлеб ржаной	50		50	7,4	14,1	47,7	347,9	1	0,18	20	114,8	3,46
	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

№ рецептуры	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											
			Молоко	106	6,2	8	30,9	215,4	0,078	0,17	1,38	132,8	0,44		
			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											
100	Бургер/брод 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 пшениная жидкая	200	круты, бобовые	40	7,8	9,46	36,8	283,6	0,19	0,178	1,46	144,6	1,2
			молоко	112									
			сахар	4									
			соль	1									
97	Бургерброд с сыром	40	масло сливочное	5	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			сыр	10									
			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:													
17 День			2 Завтрак		16,4	20,86	68,2	550,6	0,25	0,388	2,86	405,6	2,3
112	Фрукты свежие	200	Банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого 2 завтрака:													
17 День			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									
159	Сул с рыбными консервами	250	масло сливочное	3	9,2	8	16	166	0,103	0,13	7,9	63	1,25
			крупа	5									
			овощи свежие	30									
			соль	2									
			мясо говядина	73									
397	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	хлеб пшеничный	10,5	11	11,7	7,8	180	0,05	0,13	0,1	10	1,6
			масло сливочное	2									
			соус молочный	30									
			соль	1									
297	Макаронные изделия отварные	150	Макарон изделия	51	6,4	1,07	30,9	154,6	0,05	0,016	0,016	6,08	0,83
			масло сливочное	6									
			соль	1									
			яблоки 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			3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:													
17 День			Полдник		30,1	25,23	92,68	714,4	0,309	0,3	11,3	105,28	4,42
578	Булочка "Веснушка"	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									
535	Кефир	200	изюм	2,1	6	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
			соль	0,7									
			масло сливочное	3									
	Кефир	200			6	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2

352(2018г)	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																	
445	Соус молочный	50	масло сливочное	3,2	1,3	3,2	3,9	49,6	0,017	0,06	0,245	45,1	0,07								
			мука	2,5																	
			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	Итого обед:										4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
			Итого обед:										23,97	18,03	103,17	669,8	0,435	0,302	24,8	169,07	9,246
608	Пряники заварные	40	Полдник										3	2	30	146,4	0,032	0,008	0	4,4	0,32
			пряники	40																	
			молоко	200																	
534	Молоко кипяченое	200	Итого полдник:										6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
			Итого полдник:																		
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	чай заварка	15	0,1	0	15	60	0	0	0	5	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 ужин:											17,02	26,77	40,66	471,61	1,014	0,577	2,46	159,3
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

№ рецептулы	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
272	Каша из хлопьев овсяных "Ерулес" 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	сыр	10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			батон нарезной	30									

		Итого завтрак:																			
		19 День	2 Завтрак																		
118	Плоды свежие	150	яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3								
		Итого 2 завтрак:		0,6		14,7		70,4		0,045		15		24		3,3					
		19 День	Обед																		
1	Салат из свежей капусты	60	капуста	93,66	1,26	6,06	5,6	81,6	0,024	0,03	15,4	33,6	0,5								
		Морковь		7,5																	
		лук		6,96																	
		сахар		1,8																	
		Масло растительное		6																	
		картофель		75																	
		круты, бобовые		5																	
		овощи свежие		35																	
139	Распльник ленинградский	250	Масло растительное	5	2,05	6	16,3	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5								
		соль		2																	
488	Сметана	5	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01								
		Мясо говядины		60,2																	
		сахари		7,7																	
386	Котлета из говядины	70	хлеб пшеничный	13,3	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96								
		молоко/вода		16																	
		Масло сливочное		4,9																	
		соль		1																	
423	Пюре из гороха	150	горох	72	14,3	4,4	28,4	210	0,3	0,09	0	82	4,83								
		Масло сливочное		5																	
530	Комлот 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	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44								
		Итого обед:		33,97		29,88		95,39		786,15		0,534		7,934		39,4		168,65		23,64	
		19 День	Полдник																		
		Мука пшеничная		57																	
		сахар		3,5																	
		соль		1																	
593	Булочка Школьная	70	Масло сливочное	1,7	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0,035	0	14	0,816								
		Масло растительное		0,3																	
		Дрожжи пресов.		1,7																	
536	Йогурт	200	йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2								
		Итого полдник :		16,4		8,7		60,63		394,5		0,15		0,335		1,2		252		1,016	
		19 День	Ужин																		
		круты, Бобовые		36																	
		Творог		30																	
		яйцо		8																	
		сахар		11																	
		ванилин		0,01																	
		Сметана		2,3																	
		сахари		3,8																	
322	Запеканка рисовая с творогом	150	Ужин	8,6	8,4	37,7	261	0,05	0,13	0,1	53	0,8									

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									
			соль	1									
			масло сливочное	6									
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									
			лимон, к-та	0,2									
			хлеб пшеничный	40									
114	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 фруктов начинкой	40	1,3	1,3	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
			Снежок	200									
468(2018)	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(2018)	Котлета "Пермская"	70	говядина бл/к	50	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
			хлеб белый	10,5									
			сахари	3,5									
			масло растительное	1,4									
			лук репчатый	7									
			соль	1									
428	Калюста 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									
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	

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		
2	Хлеб пшеничный	1619	1600	1600	1600	19	1,19		
3	Мука пшеничная	557	580	580	580	-23	-3,97		
4	Круты, бобовые	897	860	860	860	37	4,30		
5	Макаронные изделия	242	240	240	240	2	0,83		
6	Картофель	2715	2800	2800	2800	-85	-3,04		
7	Овощи свежие, зелень	5008	5200	5200	5200	-192	-3,69		
8	Фрукты (плоды) свежие	1947	2000	2000	2000	-53	-2,65		
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	214	220	220	220	-6	-2,73		
10	Соки	1920	2000	2000	2000	-80	-4,00		
11	Говядина б/к	1055	1100	1100	1100	-45	-4,09		
12	Цыпленок 1 категории потрошенные	467	480	480	480	-13	-2,71		
13	Рыба-филе	723	740	740	740	-17	-2,30		
14	Колбасные изделия	120	120	120	120	0	0,00		
15	Молоко	8873,5	9000	9000	9000	-126,5	-1,41		
16	Творог	777	800	800	800	-23	-2,88		
17	Сыр	119,7	120	120	120	-0,3	-0,25		
18	Сметана	213	220	220	220	-7	-3,18		
19	Масло сливочное	420	420	420	420	0	0,00		
20	Масло растительное	211	220	220	220	-9	-4,09		
21	Яйцо диетическое	489	480	480	480	9	1,88		
22	Сахар	970	940	940	940	30	3,19		
23	Кондитерские изделия	410	400	400	400	10	2,50		
24	Чай	12,5	12	12	12	0,5	4,17		
25	Кофейный напиток	23	24	24	23,52	-0,52	-2,21		
26	Какао	12	12	12	12	0	0,00		
27	Дрожжи	10,1	10	10	10	0,1	1,00		
28	Соль	120	120	120	120	0	0,00		

**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	60,6	135,63	284,69	1959,9	1,588	1,3446	30,58	986,1	15,41
2 день	71,9	77,89	256,05	1981,12	1,731	1,459	123	940,2	13,215
3 день	74,88	64,31	282,24	1952	1,624	1,1903	110	761,3	15,808
4 день	70,825	64,177	288,81	2015,5	1,625	1,502	172	1017	10,35
5 день	57,45	58,17	250,16	1720,14	1,578	1,1912	71,1	901,8	12,006
6 день	54,56	57,06	291,25	1883,05	1,643	1,0636	21,3	745,4	12,98
7 день	79,76	75,46	273,38	2104,73	1,687	1,74	55,6	980,2	12,536
8 день	63,88	53,66	272,46	1822	1,581	0,8696	53,4	756,9	14,56
9 день	78,57	78,55	267,53	2081,75	1,598	9,212	47,6	1108	28,98
10 день	55,85	59,42	239,93	1763,42	1,748	1,1116	52,1	788	12,796
11 день	81,39	82,145	313,99	2319,14	1,628	1,46	22,2	1021	17,562
12 день	63,675	72,505	255,88	1941,75	1,665	1,3705	42,9	936,5	15,36
13 день	62,97	59,2	267,05	1860,6	1,731	1,199	119	824,6	14,898
14 день	74,49	68,05	319,13	2204,62	1,715	1,344	222	851,1	12,68
15 день	58,55	61,67	243,48	1746,6	1,705	1,1186	79,7	869,5	12,966
16 день	71,24	67,98	299,16	2073,55	1,449	0,966	41,8	859,4	11,895
17 день	77,25	60,1	296,1	2053,883	1,82	1,403	47,7	847,3	12,45
18 день	64,63	60,255	273,94	1894,47	1,76	1,4856	32,4	880	19,396
19 день	76,48	61,7	297,09	2056,95	1,907	8,775	56,1	860,5	32,727
20 день	69,06	59,79	237,04	1783,62	1,744	1,0596	53,8	798,8	17,01
среднее	72,70	68,89	275,46	1966,70	1,68	2,04	72,71	886,68	15,78
Норма 100%	73,00	69,00	275,00	1963,00					

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

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% 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	369,50	18,82	1963
3 день	455	23,18	74,00	3,77	669,2	34,09	314,00	16,00	439,80	22,40	1963
4 день	373,5	19,03	86,00	4,38	622,75	31,72	300,00	15,28	633,25	32,26	1963
5 день	439,4	22,38	74,00	3,77	540,04	27,51	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	632	32,20	328,46	16,73	553,47	28,20	1963
8 день	453,7	23,11	74,00	3,77	629,8	32,08	267,80	13,64	396,70	20,21	1963
9 день	453	23,08	70,40	3,59	575,95	29,34	289,00	14,72	693,40	35,32	1963
10 день	511,1	26,04	74,00	3,77	599,32	30,53	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	644,75	32,85	351,00	17,88	445,00	22,67	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	383,60	19,54	1963
15 день	438,4	22,80	74,00	3,85	587,2	29,91	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	679,2	34,60	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	524,77	26,73	1963
19 день	438,4	38,12	70,40	3,66	714,15	36,38	394,50	20,10	439,50	22,39	1963
20 день	482,2	23,60	74,00	3,85	624,72	31,82	241,00	12,28	361,70	18,43	1963
среднее	475,29	24,44	86,28	4,46	649,83	33,10	289,66	14,76	459,87	23,43	

Каллории за день: 24,44+4,46+33,1+14,76+23,43=100,19 %