Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"
корпус №2 (п.Гамово ул.50 лет Октября ,18б)

_____/А.Ф.Бекетова

Утверждаю:

ИП Йосипчук Ю.Ю.

_____Ю.Ю.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 региональнный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	1 день		**Завтрак**										
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупа	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									
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:				**16,1**	**20,8**	**61,2**	**495,4**	**0,23**	**0,41**	**2,94**	**417,8**	**2,34**
	1 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**	**0,2**	**11,2**	**2,24**
	1 день		**Обед**										
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									
488	Сметана	5	сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	мясо говядина	76	12,1	12	8,8	187	0,055	0,132	1,1	25,3	1,76
			хлеб	10,7									
			масло сливочное	2									
			соль	1									
			лук	26									
			соус молочный	30									
300	Макароны отварные с овощами	150	Макарон.изделия	36	3	78	23	174	0,06	0,03	1,73	10,5	0,9
			овощи свежие	30									
			зел.горошек	8									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
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									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого обед:				**21,2**	**96,07**	**84,68**	**656,1**	**0,222**	**0,239**	**21,9**	**110,2**	**5,41**
	1 день		**Полдник**										
609	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 :				**10**	**9**	**37,8**	**266,8**	**0,112**	**0,36**	**1,4**	**251,6**	**1,04**
	1 день		**Ужин**										
			морковь	102									
			яблоки	72,8									

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									
			яйцо	7,5									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное 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
			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 :					**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
	2 день		**Завтрак**										
319	Запеканка из творога	150	творог	139,5	24	25,2	23,9	425	0,07	0,51	0,6	297	1
			крупы, бобовые	9									
			вода или молоко	36									
			яйцо	5									
			сахар	5									
			ванилин	0,015									
			сметана	5									
			сухари	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
			сахар	2									
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									
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:					**29,83**	**33,09**	**62,4**	**649**	**0,144**	**0,681**	**1,9**	**429,67**	**1,495**
	2 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**	**0,6**	**14,7**	**70,4**	**0,045**	**0,03**	**15**	**24**	**3,3**
	2 день		**Обед**										
112	Овощи натуральные	40	огурцы свеж	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4	9,2	0,24
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	макаронные изделия	10	3	3	20,74	121,04	0,12	0,06	16,38	13,5	0,83
			картофель	50									
			овощи свежие	22,5									
			масло растительное	2,5									
			соль	1									
417	Щницель из кур	70	цыплята 1 категории потр	145	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,11	0,6	26	0,8
			хлеб пшеничный	13									
			молоко	18									
			соль	1									

428	Капуста 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**										
583	Булочка домашняя	60	Мука	41	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0,03	0	9	0,5
			сахар	7									
			масло растительное	9									
			яйцо	1,2									
			соль	1									
			дрожжи прессов.	1									
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**										
207	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	картофель	135	4	9	18	162	0,14	0,08	7,6	35	1,1
			овощи свежие	45									
			масло растительное	7,5									
			сметана	4									
			сухари	4									
30	Салат из свежих помидоров	50	масло растительное	5	0,5	5,1	1,75	55	0,02	0,02	8,25	6,5	0,4
			помидор свежий	45,5									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
505	Чай сахаром с лимоном	200	чай-заварка	25	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4
			лимон	7									
			сахар	15									
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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	3 день		**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									
506	Чай с молоком	200	Чай заварка	50	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			молоко	50									

			сахар	10									
Итого завтрак:					**14,9**	**18,3**	**62,4**	**455**	**0,204**	**0,304**	**2,74**	**338,2**	**2,67**
	3 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**
	3 день		**Обед**										
35	Салат из свежих овощей	60	помидоры	20,4	0,66	4,32	2,04	49,8	0,024	0,024	7,56	18,6	0,42
			огурцы свежие	17									
			салат пекинский	17									
			лук репчатый	8,7									
			масло растительное	4,2									
148	Суп из овощей с зел.горошком	250	картофель	37,5	3,67	4,4	15,28	115,5	0,11	0,0725	15,7	49,75	1,45
			зел.горошек	12,5									
			овощи свежие	70									
			масло сливочное	5									
			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
374	Жаркое по-домашнему	200	говядина б/к	110	23,6	21,1	15,9	345	0,145	0,21	6,9	32	3,1
			картофель	104									
			овощи свежие	20									
			масло сливочное	4,5									
			соль	1									
538	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	1	0,3	22,8	97	0,01	0,06	70	12	1,5
			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:					**32,53**	**31,19**	**73,9**	**709,4**	**0,336**	**0,3885**	**100**	**124,75**	**6,92**
	3 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
536	Йогурт	200	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
Итого полдник :					**11,3**	**7,7**	**47,92**	**314**	**0,072**	**0,316**	**1,2**	**244,4**	**0,8**
	3 день		**Ужин**										
355	Тефтели рыбные с соусом	70/30	рыба	45	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,11	0,7	29	0,7
			хлеб пшеничный	9,3									
			лук	9,3									
			яйцо	4									
			мука пшеничная	5,6									
			соус белый	30									
420	Рис припущенный	130	рис	44	3,47	5,3	41,08	171,8	0,026	0,0182	0	4,16	0,442
			соль	1									
			масло сливочное	5,2									
502	Чай с сахаром	200	Чай заварка	50	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 :					**15,57**	**11,2**	**82,38**	**439,8**	**0,996**	**0,1682**	**0,7**	**55,76**	**3,502**
ИТОГО:					**75,1**	**68,55**	**282,76**	**1992,2**	**1,624**	**1,1983**	**108**	**774,3**	**16,132**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	4 день		**Завтрак**										
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									
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:					**10,98**	**12,15**	**55,25**	**373,5**	**0,13**	**0,287**	**1,32**	**299,82**	**1,53**
	4 день		**2 Завтрак**										
118	Плоды 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
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									
415	Фрикадельки из кур	70/5	грудка кур.	76	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,13	0,6	31	0,9
			хлеб пшеничный	11									
			яйцо	6									
			молоко	15									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
203	Овощи в молочном соусе	150	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									
			соус молочный	56									
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:					**21,665**	**24,067**	**80,78**	**626,75**	**0,297**	**0,349**	**53,3**	**147,8**	**3,641**

	4 день		**Полдник**										
559	Ватрушка с повидлом	60	мука	32	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	11	0,7
			сахар	1,6									
			масло сливочное	1,3									
			яйцо	4									
			соль	1									
			дрожжи	1									
			повидло	30									
534	Молоко кипяченое	200	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**
	4 день		**Ужин**										
323	Пудинг из творога запеченый	150	творог	113	21	16,3	33	362	0,09	0,38	0,3	183	1,4
			яйцо	13									
			сахар	5									
			крупы, бобовые	11									
			масло сливочное	4									
			изюм	15									
449	Соус молочный сладкий	50	молоко	37,5	1,3	4	7,9	62,25	0,02	0,056	0,365	45,05	0,075
			сахар	5									
			мука	2									
			масло сливочное	2									
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 :					**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

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**										
274	Каша рисовая жидкая	200	крупы, бобовые	30	5,54	8,6	32,4	229,4	0,06	0,18	1,54	143,4	0,24
			молоко	118									
			масло сливочное	5									
			сахар	4									
			соль	1									
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									
506	Чай с молоком	200	Чай заварка	0,5	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			молоко	50									
			сахар	15									
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**

	5 день		**Обед**										
36	Салат из свежих огурцов	60	масло растительное	6	0,45	6,06	1,2	61,2	0,018	0,018	3	10,8	0,3
			огурец свежий	54									
136	Свекольник	250	картофель	43	3	5	16,4	97	0,065	0,063	9,2	38	1,53
			овощи свежие	99									
			масло сливочное	5									
			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
346	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	200	минтай	71	14	8	18,9	195,8	0,14	0,19	7,3	36,7	1,334
			картофель	97,5									
			масло сливочное	5									
			соль	2									
			соус белый	66									
			сухари	2,5									
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	50	Сушка ванильная	50	4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
Итого обед:					**22,61**	**20,39**	**85,8**	**582,1**	**0,332**	**0,299**	**20,8**	**110,9**	**3,934**
	5 день		**Полдник**										
609	Сушка горчичная	30	Сушка горчичная	30	3	3	22,35	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63
535	Ряженка	200	Ряженка	200	6	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Итого полдник :					**9**	**8**	**30,35**	**225,1**	**0,104**	**0,355**	**1,4**	**248,7**	**0,83**
	5 день		**Ужин**										
224	Запеканка капустная	150	капуста	171,75	7,9	12,8	24,2	244	0,09	0,13	42,1	114	1,7
			масло сливочное	3,75									
			яйцо	8,775									
			крупы, бобовые	16,5									
			сметана	5,25									
			сухари	4,725									
			соль	2									
445	Соус молочный	50	мука	2,5	1,3	3,2	3,9	49,6	0,014	0,0448	0,245	45,1	0,07
			молоко	37,5									
			масло сливочное	2									
504	Чай сахаром с лимоном	200	чай-заварка	1	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	14,2	0,4
			лимон	7									
			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 :					**12,6**	**16,6**	**60**	**441,6**	**1,004**	**0,2148**	**45,1**	**190,9**	**4,13**
ИТОГО:					**57,05**	**63,15**	**249,85**	**1762,2**	**1,576**	**1,1902**	**73,5**	**907,1**	**12,124**

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	B1	B12	C	Ca	Fe
	6 день		**Завтрак**										
			крупы, бобовые	30									

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									
			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	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:					**11,48**	**14,89**	**67,15**	**442,9**	**0,132**	**0,261**	**1,78**	**268,22**	**1,61**
	6 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**
	6 день		**Обед**										
121	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	1	5	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
149	Суп гороховый	250	картофель	62	2,3	4,25	15,13	108	0,195	0,06	8,7	19	0,925
			овощи свежие	25									
			масло сливочное	5									
			горох	20									
			соль	2									
375	Плов из отварной говядины	200	мясо говядина	80	15,12	14,88	39,36	352	0,056	0,144	0,32	18,4	2,24
			овощи свежие	28									
			крупа	54,4									
			масло сливочное	4									
			соль	3									
531	Компот 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:					**23,28**	**24,61**	**108,04**	**741,5**	**0,383**	**0,247**	**13,3**	**77,9**	**4,775**
	6 день		**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 :					**9**	**7**	**39,6**	**252,4**	**0,112**	**0,308**	**2,6**	**244,4**	**0,52**
	6 день		**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									
			яйцо	8									
			мука	7									
			сметана	5									
449	Соус молочный сладкий	50	молоко	37,5	1,3	3,2	7,9	62,25	0,02	0,056	0,365	45,05	0,075
			сахар	5									
			мука	2									

			масло сливочное	2										
502	Чай с сахаром	200	Чай заварка	1	0,1	0	15	60	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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	7 день		**Завтрак**										
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	Бутерброд с сыром	40	сыр	10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			батон нарезной	30									
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									
Итого завтрак:					**13,42**	**16,56**	**48,92**	**398,8**	**0,12**	**0,404**	**2,68**	**416,6**	**1,36**
	7 день		**2 Завтрак**										
112	Плоды свежие	200	банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого 2 завтрак:					**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									
159	Суп с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	9,2	8	16	166	0,103	0,13	7,9	63	1,25
			картофель	70									
			масло сливочное	3									
			крупа	5									
			овощи свежие	26									
			соль	1									
412	Рагу из птицы	200	кура	82	15,8	16,5	18,2	283,4	0,14	0,194	11,9	28,6	2,06
			картофель	91									
			овощи свежие	38									
			масло растительное	5									
			мука пшенич.	1									
			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:					**29,46**	**30,98**	**76,98**	**704**	**0,351**	**0,366**	**36,5**	**144,2**	**4,35**
	7 день		**Полдник**										
547(2018г)	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									
			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**										
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									
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**

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	B1	B12	C	Ca	Fe
	8 день		**Завтрак**										
266	Каша Дружба	200	крупы, бобовые	26	5,26	11,7	25,1	226,2	0,08	0,14	1,32	126,6	0,44
			молоко	102									
			сахар	5									
			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	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:					**10,54**	**18,59**	**61,35**	**453,7**	**0,134**	**0,231**	**1,72**	**262,02**	**1,61**
	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									
	Щи из свежей капусты с		овощи свежие	85									
			картофель	30									

147	щи из свежеи капусты с картофелем	250	мясо для супа	25	2	5	8	83	0,05	0,045	18,5	34	0,8
			масло растительное	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
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									
201	Рагу из овощей	150	картофель	48	3	8,1	12,75	135	0,09	0,06	11,48	51	1,05
			овощи свежие	90									
			соль	0,5									
			соус смет /сметана 45гр	22,5									
			масло растительное	6									
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									
114	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
Итого обед:					**21,4**	**23,51**	**89,18**	**650,2**	**0,301**	**0,377**	**34,6**	**161,8**	**6,4**
	8 день		**Полдник**										
609	Печенье сахарное	40	печенье	40	4	4	29,8	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
468(2018)	Снежок	200	Снежок	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :					**9,8**	**9**	**37,8**	**267,8**	**0,112**	**0,1**	**1,4**	**252,4**	**1,04**
	8 день		**Ужин**										
351	Биточки рыбные с томатным соусом	100	минтай	67	11,6	1,75	8	94,1	0,058	0,09	0,33	29,2	0,5
			хлеб пшеничный	15,2									
			яйцо	4,8									
			соль	1									
			соус том/мука	6									
			томат	7									
			масло сливочное	2									
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									
504	Чай сахаром с лимоном	200	чай-заварка	50	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	14,2	0,4
			лимон	7									
			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 :					**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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	9 день		**Завтрак**										
270	Каша молочная пшеничная ячневая) 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									
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									
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:					**13,9**	**18,1**	**61,3**	**453**	**0,204**	**0,304**	**2,74**	**338,2**	**2,67**
	9 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**	**0,6**	**14,7**	**70,4**	**0,045**	**0,03**	**15**	**24**	**3,3**
	9 день		**Обед**										
44	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	салат пекинский	18	0,6	3,66	1,5	41,4	0,018	0,018	6,66	13,8	0,36
			огурцы свежие	21,6									
			помидоры свежие	17,4									
			масло растительное	3,6									
139	Рассольник ленинградский	250	картофель	75	2,05	6	16,3	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5
			крупы, бобовые	5									
			овощи свежие	30									
			масло растительное	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
377	Голубцы ленивые	180	говядина (котлетная часть)	81	15,3	14,94	7,2	225	0,072	0,126	22,32	61,2	2,7
			крупы, бобовые	9									
			лук	13,5									
			капуста свежая	126									
			масло сливочное	5,4									
516	Кисель ягодно-плодовый	200	кисель концентрат	24	1,4	0	29	122	0	0	0	1	0,1
			сахар	10									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:					**22,95**	**25,67**	**71,88**	**611,75**	**0,227**	**7,836**	**29**	**90,75**	**19,11**
	9 день		**Полдник**										
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									
			изюм	2,1									
			масло сливочное	3									
535	Кефир	200	Кефир	200	6	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Итого полдник :					**11**	**9**	**42,2**	**289**	**0,14**	**0,38**	**1,4**	**250**	**0,8**
	9 день		**Ужин**										
319	Запеканка из творога	150	творог	139,5	24	25,2	23,9	425	0,07	0,51	0,6	297	1
			крупы, бобовые	9									
			вода или молоко	36									
			яйцо	4,5									
			сахар	5									

319	Запеканка из творога	150	ванилин	0,015	24	25,2	25,9	425	0,07	0,01	0,6	297	1	
			сметана	5										
			сухари	5										
			масло сливочное	5										
			соль	1										
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06	
539	Напиток клюквенный	200	клюква	20	0,1	0	20,7	83	0	0	1,2	3	0,2	
			сахар	20										
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 :					**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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	10 день		**Завтрак**										
273	Каша пшенная 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									
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	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:					**13,08**	**16,35**	**72,05**	**511,1**	**0,244**	**0,269**	**1,86**	**280,02**	**2,37**
	10 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**
	10 день		**Обед**										
112	Овощи натуральные	40	огурцы свеж	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4	9,2	0,24
133	Борщ с капустой и картофелем	250	овощи свежие	100	2,28	5	13,62	123,62	0,048	0,043	10,3	34,5	1,2
			картофель	20									
			масло растительное	5									
			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
343	Рыба запеченная в омлете	100	минтай	100	16	8	3,2	147	0,09	0,14	0,5	40	1
			мука	7,6									
			масло растительное	7									
			молоко	10									
			соль	2									
			яйцо	26									
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									

434	Пюре картофельное	150	соль	0,5	3,15	0,6	16,55	156	0,155	0,165	3,1	39	1,65
			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									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:					**25,45**	**20,77**	**71,55**	**595,32**	**0,372**	**0,326**	**21,2**	**146,1**	**4,04**
	10 день		**Полдник**										
609	Сушка горчичная	30	Сушка горчичная	30	3	3	22,35	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63
534	Молоко кипяченое	200	Молоко кипяченое	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Итого полдник :					**9**	**8**	**31,95**	**231,1**	**0,104**	**0,315**	**2,6**	**248,7**	**0,83**
	10 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									
			соус молочный	74									
502	Чай с сахаром	200	Чай заварка	50	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 :					**7,4**	**14,1**	**47,7**	**347,9**	**1**	**0,18**	**17,2**	**105,6**	**3,46**
ИТОГО:					**55,73**	**59,38**	**239,41**	**1759,42**	**1,736**	**1,1116**	**46,1**	**791,6**	**12,94**

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 1

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	11 день		**Завтрак**										
274	Каша рисовая жидкая	200	крупы, бобовые	30	5,54	8,6	32,4	229,4	0,06	0,18	1,54	143,4	0,24
			молоко	118									
			масло сливочное	5									
			сахар	4									
			соль	1									
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									
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:					**14,14**	**20**	**64,8**	**496,4**	**0,12**	**0,39**	**2,94**	**404,4**	**1,34**
	11 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**
	11 день		**Обед**										
154(2018)	Овощи консервированные отварные	30	зел горошек	28,6	0,85	1,085	1,51	19,14	0,022	0,022	0,57	5,45	0,182
			масло сливочное	1,4									

160	Суп крестьянский с крупой	250	крупы, бобовые	10	2,13	5,1	14,55	112,5	0,055	0,04	9,95	26,25	0,73
			картофель	25									
			овощи свежие	60									
			масло растительное	5									
			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
373	Гуляш из говядины	100	мясо говядина	92,5	17,16	18,33	3,5	247,5	0,058	0,133	1,08	14,16	2,66
			лук	12									
			масло сливочное	4,2									
			соль	1									
			Мука пшеничная	3,7									
			томат пюре	9,2									
243	Каша гречневая рассыпчатая	130	греча	60	7,41	6,8	32,14	219,3	0,18	0,09	0	12,35	3,9
			соль	1,5									
			масло сливочное	5									
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									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:					**31,65**	**32,385**	**96,58**	**810,54**	**0,372**	**0,317**	**12,1**	**98,61**	**9,422**
	11 день		**Полдник**										
609	Печенье сахарное	40	печенье	40	4	4	29,8	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
536	Йогурт	200	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
Итого полдник :					**14**	**10,4**	**46,8**	**340,8**	**0,092**	**0,32**	**1,2**	**249,6**	**1,04**
	11 день		**Ужин**										
320	Запеканка морковная с творогом	150	морковь	94	13,1	15,6	27,3	290	0,11	0,26	2,4	146	1,4
			творог	56									
			крупа	15									
			молоко	23									
			масло сливочное	7,5									
			сухари	4									
			сметана	4									
			сахар	5									
			яйцо	6									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное 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
			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 :					**20,8**	**19,2**	**89,65**	**597,4**	**1,028**	**0,414**	**2,7**	**256,7**	**3,52**
ИТОГО:					**81,39**	**82,145**	**313,99**	**2319,14**	**1,628**	**1,4626**	**22,2**	**1021**	**17,562**

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	12 день		**Завтрак**										
			молоко	140									

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									
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:					**11,85**	**11,28**	**70,62**	**430,6**	**0,144**	**0,2925**	**1,4**	**303,6**	**1,85**
	12 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**	**0,6**	**14,7**	**70,4**	**0,045**	**0,03**	**15**	**24**	**3,3**
	12 день		**Обед**										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	60	капуста свеж	33,1	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	0,018	7,98	20,64	0,336
			огурцы	26									
			зелень	3									
			масло растительное	3,6									
167	Суп пюре из разных овощей	250	картофель	30	2,925	5,025	13,3	110,25	0,07	0,097	9,425	72	0,75
			морковь	39									
			капуста	31,25									
			лук	12									
			масло сливочное	5									
			Мука пшеничная	5									
			молоко	37,5									
369 (2018 г)	Щницель из кур	70	филе куринное	54	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,11	0,6	28,9	0,98
			хлеб пшеничный	13									
			молоко	18									
			соль	1									
300	Макароны отварные с овощами	150	макароны	36	3	7,8	23,03	174	0,06	0,03	1,73	10,5	0,9
			масло сливочное	5									
			овощи свежие	30,75									
			зел.горошек	8,25									
			соль	1,5									
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:					**20,705**	**23,605**	**81,39**	**627,85**	**0,282**	**0,267**	**21**	**151,04**	**3,506**
	12 день		**Полдник**										
			Мука пшеничная	43,1									
			сахар	1,75									
			молоко	31,15									

572	Шанежка с картофелем	70	соль	0,5	7,35	7,23	38,75	250	0,12	0,12	4,7	52,5	1,05
			масло сливочное	5,9									
			яйцо	8,2									
			картофель	47,8									
			сметана	0,7									
			дрожжи пресов.	1,28									
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	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									
56	Салат из свеклы с сыром	60	свекла отварная	50,4	1,68	7,26	4,26	88,8	0,012	0,024	3,3	53,4	0,72
			сыр	4,2									
			масло растительное	6									
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	50	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
			сахар	15									
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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	13 день		**Завтрак**										
270	Каша молочная пшеничная ячневая) 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	40	сыр	10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			батон нарезной	30									
506	Чай с молоком	200	Чай заварка	50	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			молоко	50									
			сахар	10									
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	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	0,016	10	5,6	0,096
149	Суп гороховый	250	картофель	62	2,3	4,25	15,13	108	0,195	0,06	18,5	34	0,8
			овощи свежие	25									
			масло сливочное	5									

			горох	20										
			соль	2										
386	Котлета из говядины	70	мясо говядины	60,2	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96
			сухари	7,7										
			хлеб пшеничный	13,3										
			молоко/вода	16										
			масло сливочное	4,9										
			соль	1										
201	Рагу из овощей	150	картофель	48	3	8,1	12,75	135	0,09	0,07	11,48	51	1,05
			овощи свежие	90										
			соль	0,5										
			соус смет /сметана 45гр	22,5										
			масло растительное	6										
538	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	1	0,3	22,8	97	0,01	0,06	70	12	1,5
			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:					**22,3**	**25,3**	**79,89**	**643,8**	**0,426**	**0,33**	**110**	**137,9**	**5,846**
	13 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
535	Кефир	200	Кефир	200	6	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Итого полдник :					**7,3**	**6,3**	**38,92**	**240**	**0,092**	**0,356**	**1,4**	**246,4**	**0,8**
	13 день		**Ужин**										
351	биточки рыбные с мол. соусом	80/40	минтай	65	12,17	4,2	10,8	130,1	0,07	0,13	0,516	64,1	0,54
			хлеб пшеничный	15,2									
			молоко	11,2									
			яйцо	5									
			соль	1									
			соус мол.№445/молоко	40/30									
			масло растительное	2									
420	Рис припущенный	130	рис	44	3,1	5,24	28,08	171,7	0,023	0,018	0	4,16	0,442
			соль	1									
			масло сливочное	4,4									
504	Чай сахаром с лимоном	200	чай-заварка	25	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4
			лимон	7									
			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 :					**18,67**	**10,04**	**70,78**	**449,8**	**0,993**	**0,188**	**1,92**	**90,86**	**3,342**
ИТОГО:					**62,97**	**59,2**	**267,05**	**1860,6**	**1,731**	**1,1996**	**119**	**824,6**	**14,898**

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	B1	B2	C	Ca	Fe
	14 день		**Завтрак**										
			творог	113									
			яйцо	13									

323	Пудинг из творога запеченый	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	0,65
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	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:					**26,48**	**23,34**	**103,35**	**728**	**0,144**	**0,471**	**1,4**	**323,92**	**3,22**
	14 день		**2 Завтрак**										
118	Плоды 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**
	14 день		**Обед**										
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									
151	Суп картофельный с клецками	250	картофель	50	1,5	2,6	8,8	63,25	0,063	0,04	5,75	10,75	0,6
			овощи свежие	20									
			масло растительное	2,5									
			клецки	25									
			соль	1									
413	Суфле из кур	70	грудка кур.	61	10,9	13,3	2,7	174	0,03	0,16	0,5	28	1
			яйцо	13									
			соус для запекания 20г/молоко	15,3									
			мука	2,7									
			масло сливочное	4									
			соль	1,5									
428	Капуста тушеная	180	овощи свежие	201	6,66	7,01	16,78	145,9	0,08	0,09	81,9	110	1,8
			масло сливочное	5									
			мука пшеничная	1,8									
			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	50	хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
Итого обед:					**26,39**	**25,17**	**95,88**	**703,02**	**0,329**	**0,327**	**89,5**	**177,68**	**5,06**
	14 день		**Полдник**										
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 прессованые	0,9									
			ванилин	0,04									
			яйцо	4,2									
534	Молоко кипяченое	200	Молоко кипяченое	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2

Итого полдник :					11	9,8	43,5	304	0,14	0,33	2,6	249	0,7
	14 день		Ужин										
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	картофель	108	3,8	8,7	13,5	169	0,11	0,1	4,1	4,7	0,8
			масло сливочное	5									
			соль	2									
			соус сметанный/сметана	63/31									
			сыр	2,5									
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	помидоры	28,8	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	0,018	8,46	10,2	0,42
			огурцы свеж	21									
			лук репчатый	7,2									
			масло растительное	3									
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 :					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 период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	15 день		Завтрак										
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупа	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	4									
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									
506	Чай с молоком	200	Чай заварка	0,5	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			молоко	50									
			сахар	15									
Итого завтрак:					14	18,8	53,6	438,4	0,23	0,32	2,94	358,8	1,99
	15 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
	15 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									
136	Свекольник	250	картофель	43	3	5	16,4	97	0,065	0,063	9,2	38	1,53
			овощи свежие	100									
			масло сливочное	5									
			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
349	Рыба тушенная 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									
			овощи свежие	44									
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									
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**										
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									
			соус молочный	74									
502	Чай с сахаром	200	Чай заварка	1	0,1	0	15	60	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 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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	16 день		**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									
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:					**11,48**	**14,89**	**67,15**	**442,9**	**0,132**	**0,261**	**1,78**	**268,22**	**1,61**

	16 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**
	16 день		**Обед**										
121	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	1	2	1,85	27,5	0,01	0,015	10,6	18,5	0,3
147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	овощи свежие	85	2	5	8	83	0,05	0,045	18,5	34	0,8
			картофель	30									
			масло растительное	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
411	Плов из отварной птицы	200	курица	113	16	15,9	37,9	359	0,03	0,08	1,3	33	1,3
			овощи свежие	22									
			крупа	49									
			масло растительное	5									
			соль	2									
531	Компот из кураги	200	курага	20	0,3	0	20,1	81	0	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:					**24,36**	**24,13**	**97,65**	**699,6**	**0,159**	**0,168**	**31,2**	**109,9**	**3,67**
	16 день		**Полдник**										
468(2018)	Снежок	200	Снежок	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
609	Печенье сахарное	40	печенье	40	4	4	29,8	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
Итого полдник :					**9,8**	**9**	**37,8**	**267,8**	**0,112**	**0,1**	**1,4**	**252,4**	**1,04**
	16 день		**Ужин**										
329	Сырники с морковью	150	яйцо	6	18,8	16	26,8	318	0,11	0,32	3,8	154	1,2
			творог	105									
			крупа	3,7									
			сахар	5									
			морковь	33									
			соль	1									
			масло сливочное	7									
449	Соус молочный сладкий	50	молоко	37,5	1,3	3,2	7,9	62,25	0,02	0,056	0,365	45,05	0,075
			сахар	5									
			мука	2									
			масло сливочное	2									
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 :					**24,8**	**19,8**	**80,4**	**589,25**	**1,03**	**0,416**	**4,17**	**217,65**	**3,335**
ИТОГО:					**71,24**	**67,98**	**299,16**	**2073,55**	**1,449**	**0,9666**	**41,8**	**859,4**	**11,895**

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	17 день		**Завтрак**										

273	Каша пшенная 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	Бутерброд с сыром	40	сыр	10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			батон нарезной	30									
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									
Итого завтрак:					**16,4**	**20,86**	**68,2**	**550,6**	**0,25**	**0,388**	**2,86**	**405,6**	**2,3**
	17 день		**2 Завтрак**										
112	Плоды свежие	200	банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого 2 завтрак:					**3**	**1**	**42**	**192**	**0,08**	**0,1**	**20**	**16**	**1,2**
	17 день		**Обед**										
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									
159	Суп с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	9,2	8	16	166	0,103	0,13	7,9	63	1,25
			картофель	70									
			масло сливочное	3									
			крупа	5									
			овощи свежие	30									
			соль	2									
397	Фрикадельки из говядины,тушенные в соусе	100	мясо говядина	73	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									
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:					**30,1**	**25,23**	**92,68**	**714,4**	**0,309**	**0,3**	**11,3**	**105,28**	**4,42**
	17 день		**Полдник**										
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									
			изюм	2,1									
			соль	0,7									
			масло сливочное	3									
535	Кефир	200	Кефир	200	6	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2

Итого полдник :					11	9	42,2	289	0,14	0,38	1,4	250	0,8
	17 день		Ужин										
346	Рыба, запеченная с картофелем по русски	200	Рыба	70,8	13,33	7,41	18,92	195,083	0,141	0,191	7,33	36,66	1,33
			картофель	97,5									
			масло сливочное	5,42									
			сухари	2,5									
			соус белый	80									
			мука	4									
			масло сливочное	4									
			соль	1,5									
504	Чай сахаром с лимоном	200	чай-заварка	1	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	14,2	0,4
			лимон	7									
			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 :					16,73	8,01	50,82	343,083	1,041	0,231	10,1	68,46	3,69
ИТОГО:					77,23	64,1	295,9	2089,083	1,82	1,399	45,7	845,3	12,41

Приложение 1

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	18 день		Завтрак										
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									
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:					10,98	12,15	55,25	373,5	0,13	0,287	1,32	299,82	1,53
	18 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
	18 день		Обед										
51	Салат из свеклы отварной	60	свекла отварная	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78
			масло растительное	5									
160	Суп крестьянский с крупой	250	крупы, бобовые	10	2,13	5,1	14,55	112,5	0,055	0,04	9,95	26,25	0,73
			картофель	25									
			овощи свежие	55									
			масло растительное	5									
			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
			печень говяжья	58,4									

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									
			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									
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**	**18,03**	**103,17**	**669,8**	**0,435**	**0,302**	**24,8**	**169,07**	**9,246**
	18 день		**Полдник**										
608	Пряники заварные	40	пряники	40	3	2	30	146,4	0,032	0,008	0	4,4	0,32
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Итого полдник :					**9**	**7**	**39,6**	**252,4**	**0,112**	**0,308**	**2,6**	**244,4**	**0,52**
	18 день		**Ужин**										
307	Омлет натуральный	150	яйцо	92	12,92	20,07	3,46	244,61	0,09	0,507	0,46	122,3	2,3
			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									
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 :					**17,02**	**26,77**	**40,66**	**471,61**	**1,014**	**0,577**	**2,46**	**159,3**	**5,06**
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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	19 день		**Завтрак**										
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 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									
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:					**14**	**19,5**	**53,6**	**438,4**	**0,228**	**0,32**	**2,94**	**358,8**	**1,99**
	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**	**0,6**	**14,7**	**70,4**	**0,045**	**0,03**	**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									
139	Рассольник ленинградский	250	картофель	75	2,05	6	16,3	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5
			крупы, бобовые	5									
			овощи свежие	35									
			масло растительное	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
386	Котлета из говядины	70	мясо говядины	60,2	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96
			сухари	7,7									
			хлеб пшеничный	13,3									
			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	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	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**										
593	Булочка Школьная	70	Мука пшеничная	57	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0,035	0	14	0,816
			сахар	3,5									
			соль	1									
			масло сливочное	1,7									
			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**										
322	Запеканка рисовая с творогом	150	крупы, бобовые	36	8,6	8,4	37,7	261	0,05	0,13	0,1	53	0,8
			творог	30									
			яйцо	8									
			сахар	11									
			ванилин	0,01									
			сметана	2,3									
			сухари	3,8									

			масло сливочное	3,8										
			соль	1										
516	Соус (кисель)	50	концентрат киселя	6	0,33	0	7,25	30,5	0	0	0	0,25	0,025
			сахар	2,5										
504	Чай сахаром с лимоном	200	чай-заварка	1	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	14,2	0,4
			лимон	7										
			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 :					**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

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**										
254	Каша гречневая вязкая молочная	180	крупа	45	8,54	11,59	29,34	254,7	0,17	0,2	1,224	122,22	3,1
			молоко	90									
			масло сливочное	10									
			соль	1									
			сахар	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	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:					**13,82**	**18,48**	**65,59**	**482,2**	**0,224**	**0,291**	**1,62**	**257,64**	**4,27**
	20 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**
	20 день		**Обед**										
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	помидоры	28,8	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	0,018	8,46	10,2	0,42
			огурцы свеж	21									
			лук репчатый	7,2									
			масло растительное	3									
133	Борщ с капустой и картофелем	250	овощи свежие	100	2,28	5	13,62	123,62	0,048	0,043	10,3	34,5	1,2
			картофель	20									
			масло растительное	5									
			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
343	Рыба запеченная в омлете	120	минтай	120	19	9,6	3,84	176,4	0,1	0,17	0,6	48	1,2
			мука	9									
			масло растительное	8									
			молоко	12									
			соль	1									
			яйцо	31									

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									
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 фруктов.начинкой	40	1,3	1,3	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
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									
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									
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**

Приложение 2

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
1	Хлеб ржаной	1000	1000	1000	0	0,00
2	Хлеб пшеничный	1619	1600	1600	19	1,19
3	Мука пшеничная	557	580	580	-23	-3,97
4	Крупы, бобовые	897	860	860	37	4,30
5	Макаронные изделия	242	240	240	2	0,83
6	Картофель	2715	2800	2800	-85	-3,04
7	Овощи свежие, зелень	5008	5200	5200	-192	-3,69
8	Фрукты (плоды) свежие	1947	2000	2000	-53	-2,65
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	214	220	220	-6	-2,73
10	Соки	1920	2000	2000	-80	-4,00
11	Говядина б/к	1081	1100	1100	-19	-1,73
12	Цыплята 1 категории потрошенные	467	480	480	-13	-2,71
13	Рыба-филе	723	740	740	-17	-2,30
14	Колбасные изделия	120	120	120	0	0,00
15	Молоко	8873,5	9000	9000	-126,5	-1,41
16	Творог	777	800	800	-23	-2,88
17	Сыр	119,7	120	120	-0,3	-0,25
18	Сметана	213	220	220	-7	-3,18
19	Масло сливочное	420	420	420	0	0,00
20	Масло растительное	211	220	220	-9	-4,09
21	Яйцо диетическое	489	480	480	9	1,88
22	Сахар	970	940	940	30	3,19
23	Кондитерские изделия	410	400	400	10	2,50
24	Чай	12,5	12	12	0,5	4,17
25	Кофейный напиток	23	24	23,52	-0,52	-2,21
26	Какао	12	12	12	0	0,00
27	Дрожжи	10,1	10	10	0,1	1,00
28	Соль	120	120	120	0	0,00

Приложение 3

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	B1	B12	C	Ca	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**					

Приложение 4

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 %**