


Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"  
корпус № 2 (п.Гамово ул.50 лет Октября ,37)

  
\_\_\_\_\_ А.Ф.Бекетова



Утверждаю:

ООО "Юнита"  
\_\_\_\_\_ Ю.Ю. Иосипчук



## Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний 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	яблоки	72,8	4,8	6	22,5	160,2	0,09	0,16	3,87	84,6	2,26
			крупа	7,5									
			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
461(2018г)	Чай каркаде	200	Чай каркаде	0,5	0	0,01	14	56	0,01	0	0,1	0,5	0,13
			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
<b>Итого ужин :</b>					<b>11,1</b>	<b>9,61</b>	<b>69,85</b>	<b>401,6</b>	<b>1,018</b>	<b>0,314</b>	<b>4,27</b>	<b>194,8</b>	<b>4,41</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>59,11</b>	<b>138,81</b>	<b>270,38</b>	<b>1926,6</b>	<b>1,582</b>	<b>1,3136</b>	<b>34,2</b>	<b>1007</b>	<b>15,61</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний 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
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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									
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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>29,83</b>	<b>33,09</b>	<b>62,4</b>	<b>649</b>	<b>0,144</b>	<b>0,681</b>	<b>1,9</b>	<b>429,67</b>	<b>1,495</b>
<b>2 день</b>													
<b>2 Завтрак</b>													
118	Фрукты свежие	150	яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>2 день</b>													
<b>Обед</b>													
113	Овощи соленные	40	огурец соленный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	0,008	0,008	2	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	Щицель 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									

428	Капуста тушеная	150	соль	1	5,55	5,84	13,98	121,58	0,066	0,075	68,25	91,7	1,5
			овощи свежие	167,5									
			масло сливочное	4,16									
			мука пшеничная	1,5									
526	Компот из свежих яблок	200	соль	2	0,1	0,1	19,5	79	0,04	0	1,3	11	0,1
			яблоки свежие	40									
			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
<b>Итого обед:</b>					<b>22,57</b>	<b>16,8</b>	<b>79,08</b>	<b>552,82</b>	<b>0,348</b>	<b>0,265</b>	<b>88,5</b>	<b>159,4</b>	<b>3,91</b>
<b>2 день</b>			<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>					<b>10,5</b>	<b>12,8</b>	<b>45,8</b>	<b>339</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>2,6</b>	<b>249</b>	<b>0,7</b>
<b>2 день</b>			<b>Ужин</b>										
207	Рулет или запеканка картофельная с овощами	180	картофель	162	4,8	10,8	21,6	194,4	0,168	0,095	9,12	41,9	1,32
			овощи свежие	54									
			масло растительное	9									
			сметана	4,8									
			сахар	4,8									
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	зел горошек	30,03	0,85	1,085	1,51	19,14	0,022	0,022	0,57	5,45	0,182
			масло сливочное	1,5									
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									
<b>Итого ужин :</b>					<b>9,05</b>	<b>12,485</b>	<b>55,01</b>	<b>361,54</b>	<b>1,09</b>	<b>0,157</b>	<b>11,1</b>	<b>69,95</b>	<b>3,862</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>72,55</b>	<b>75,775</b>	<b>256,99</b>	<b>1972,76</b>	<b>1,767</b>	<b>1,463</b>	<b>119</b>	<b>932</b>	<b>13,267</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период 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
<b>3 день</b>			<b>Завтрак</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	крупа пшеничная	25	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
			молоко	90									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
			сахар	5									
97	Бутерброд с сыром	42	сыр	12	6	9	8,5	125	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			батон нарезной	30									
			Чай заварка	50									

506	Чай с молоком	200	молоко	50	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			сахар	10									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>12,96</b>	<b>16,5</b>	<b>51,72</b>	<b>393</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>2,58</b>	<b>323,7</b>	<b>1,98</b>
	<b>3 день</b>		<b>2 Завтрак</b>										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0216</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>
	<b>3 день</b>		<b>Обед</b>										
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									
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
<b>Итого обед:</b>					<b>32,77</b>	<b>30,17</b>	<b>76,91</b>	<b>713</b>	<b>0,324</b>	<b>0,3885</b>	<b>96,1</b>	<b>125,95</b>	<b>7,28</b>
	<b>3 день</b>		<b>Полдник</b>										
607	Вафли	40	Вафли	40	1,12	1,32	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
<b>Итого полдник :</b>					<b>11,12</b>	<b>7,72</b>	<b>47,92</b>	<b>314</b>	<b>0,072</b>	<b>0,316</b>	<b>1,2</b>	<b>244,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>3 день</b>		<b>Ужин</b>										
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									
237(2018г)	Рис с овощами	150	рис	39,6	3,8	4,1	31,4	178	0,05	0,05	1,7	19,2	0,46
			лук репка	21									
			морковь св	13									
			кукуруза конс	10									
			зел.горошек	10									
			соль	0,5									
			масло растительное	4									
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
<b>Итого ужин :</b>					<b>15,9</b>	<b>10</b>	<b>72,7</b>	<b>446</b>	<b>1,02</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>70,8</b>	<b>3,52</b>

ИТОГО:

73,55

64,55

265,41

1940

1,592

1,1461

105

776,1

15,82

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 4

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>10,98</b>	<b>12,15</b>	<b>55,25</b>	<b>373,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,287</b>	<b>1,32</b>	<b>299,82</b>	<b>1,53</b>
<b>4 день</b>													
<b>2 Завтрак</b>													
82(2018г)	Фрукты свежие	200	мандарин	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,06	14	32,2	4,42
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14</b>	<b>32,2</b>	<b>4,42</b>
<b>4 день</b>													
<b>Обед</b>													
112	Овощи натуральные	40	огурцы свеж	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4	9,2	0,24
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									
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	6,75									
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
<b>Итого обед:</b>					<b>21,695</b>	<b>20,497</b>	<b>84,61</b>	<b>610,05</b>	<b>0,345</b>	<b>0,349</b>	<b>39,5</b>	<b>128,15</b>	<b>4,01</b>

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
<b>Итого полдник :</b>					<b>9,5</b>	<b>6,7</b>	<b>50,5</b>	<b>300</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>2,7</b>	<b>251</b>	<b>0,9</b>
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
<b>Итого ужин :</b>					<b>27</b>	<b>20,9</b>	<b>86,6</b>	<b>633,25</b>	<b>1,01</b>	<b>0,476</b>	<b>0,67</b>	<b>246,65</b>	<b>3,535</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>69,975</b>	<b>61,047</b>	<b>296,56</b>	<b>2004,8</b>	<b>1,665</b>	<b>1,502</b>	<b>58,2</b>	<b>957,8</b>	<b>14,395</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 5

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Ca	Fe
<b>5 день</b>			<b>Завтрак</b>										
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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>12,04</b>	<b>18</b>	<b>57,2</b>	<b>439,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>2,94</b>	<b>345,4</b>	<b>0,99</b>
<b>5 день</b>			<b>2 Завтрак</b>										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,5	74	0,016	0,0214	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,5</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0214</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>





268	Каша манная молочная жидкая	200	сахар	4	6,2	8	30,9	215,4	0,078	0,17	1,38	132,8	0,44
			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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>11,48</b>	<b>14,89</b>	<b>67,15</b>	<b>442,9</b>	<b>0,132</b>	<b>0,261</b>	<b>1,78</b>	<b>268,22</b>	<b>1,61</b>
<b>6 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0216</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>
<b>6 день</b>		<b>Обед</b>											
121	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	1	5	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
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
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
<b>Итого обед:</b>					<b>23,48</b>	<b>26,11</b>	<b>101,11</b>	<b>724,6</b>	<b>0,241</b>	<b>0,242</b>	<b>23,2</b>	<b>97,3</b>	<b>4,66</b>
<b>6 день</b>		<b>Полдник</b>											
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
608	Пряники заварные	50	пряники	50	3,75	2,5	37,5	183	0,04	0,01	0	5,5	0,4
<b>Итого полдник :</b>					<b>9,75</b>	<b>7,5</b>	<b>47,1</b>	<b>289</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>2,6</b>	<b>245,5</b>	<b>0,6</b>
<b>6 день</b>		<b>Ужин</b>											
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												



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
<b>Итого полдник :</b>					<b>14,43</b>	<b>10,52</b>	<b>41,86</b>	<b>328,46</b>	<b>0,096</b>	<b>0,315</b>	<b>1,32</b>	<b>282,55</b>	<b>0,77</b>
<b>7 день</b>			<b>Ужин</b>										
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									
19	Салат из моркови	60	морковь св	52,8	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
			масло растительное	6									
			сахар	1,8									
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
<b>Итого ужин :</b>					<b>18,26</b>	<b>26,76</b>	<b>54,66</b>	<b>532,8</b>	<b>1,014</b>	<b>0,58</b>	<b>2,38</b>	<b>155,3</b>	<b>4,72</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>79,98</b>	<b>81,44</b>	<b>277,32</b>	<b>2174,33</b>	<b>1,687</b>	<b>1,754</b>	<b>47,5</b>	<b>989</b>	<b>12,8</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 8

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>8 день</b>			<b>Завтрак</b>										
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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>10,54</b>	<b>18,59</b>	<b>61,35</b>	<b>453,7</b>	<b>0,134</b>	<b>0,231</b>	<b>1,72</b>	<b>262,02</b>	<b>1,61</b>
<b>8 день</b>			<b>2 Завтрак</b>										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0216</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>
<b>8 день</b>			<b>Обед</b>										
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									
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									
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									
			сахари	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									
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	50	хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,6	141	0,066	0,018	0	10	0,66
<b>Итого обед:</b>					<b>21,7</b>	<b>22,31</b>	<b>91,91</b>	<b>654,1</b>	<b>0,443</b>	<b>0,432</b>	<b>94,3</b>	<b>126,4</b>	<b>6,515</b>
<b>8 день</b>			<b>Полдник</b>										
609	Печенье сахарное	40	печенье	40	4	4	29,8	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
534	Молоко кипяченое	200	Молоко кипяченое	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>Итого полдник :</b>					<b>10</b>	<b>9</b>	<b>39,4</b>	<b>272,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,32</b>	<b>2,6</b>	<b>251,6</b>	<b>1,04</b>
<b>8 день</b>			<b>Ужин</b>										
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									
461(2018г)	Чай каркаде	200	Чай каркаде	0,5	0	0,01	14	56	0,01	0	0,1	0,5	0,13
			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
<b>Итого ужин :</b>					<b>21,3</b>	<b>3,43</b>	<b>69,6</b>	<b>391,7</b>	<b>1,028</b>	<b>0,146</b>	<b>0,45</b>	<b>53,38</b>	<b>3,42</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>64,34</b>	<b>53,49</b>	<b>278,42</b>	<b>1846,3</b>	<b>1,733</b>	<b>1,1506</b>	<b>102</b>	<b>704,6</b>	<b>14,825</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 9

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>9 день</b>			<b>Завтрак</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	крупа пшеничная	25	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
			молоко	90									
			масло сливочное	5									
			соль	1									
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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>11,96</b>	<b>16,3</b>	<b>50,62</b>	<b>391</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>2,58</b>	<b>323,7</b>	<b>1,98</b>
<b>9 день</b>			<b>2 Завтрак</b>										
118	Флоды свежие	150	яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>9 день</b>			<b>Обед</b>										
157	Овощи консервированные отварные	30	масло сливочное	1,4	0,85	1,08	1,51	19,14	0,02	0,019	0,57	5,45	0,182
			зел.горошек	28,6									
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									
492(2018г)	Компот из яблок и замороженных ягод	200	яблоки	10,5	0,1	0,1	10,9	45	0,01	0	8,6	5,5	0,38
			смородина зам	10									
			сахар	10									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>					<b>21,9</b>	<b>23,19</b>	<b>53,79</b>	<b>512,49</b>	<b>0,239</b>	<b>7,837</b>	<b>31,5</b>	<b>86,9</b>	<b>19,212</b>
<b>9 день</b>			<b>Полдник</b>										
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									
468(2018)	Снежок	200	Снежок	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
<b>Итого полдник :</b>					<b>10,8</b>	<b>9</b>	<b>42,2</b>	<b>290</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>1,4</b>	<b>250,8</b>	<b>0,8</b>
<b>9 день</b>			<b>Ужин</b>										
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									
			ванилин	0,015									
			сметана	5									
			сухари	5									
			масло сливочное	5									

			соль	1									
86	Повидло фруктовое	50	Повидло фруктовое	50	0,2	0	32,5	131	0,005	0,005	0,25	7	0,65
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
<b>Итого ужин :</b>					<b>27,6</b>	<b>25,8</b>	<b>88,3</b>	<b>704</b>	<b>0,975</b>	<b>0,555</b>	<b>2,25</b>	<b>326,6</b>	<b>4,01</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>72,86</b>	<b>74,89</b>	<b>249,61</b>	<b>1967,89</b>	<b>1,559</b>	<b>8,762</b>	<b>52,8</b>	<b>1012</b>	<b>29,302</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 10

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
<b>10 день</b>			<b>Завтрак</b>										
273	Каша пшениная 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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>13,08</b>	<b>16,35</b>	<b>72,05</b>	<b>511,1</b>	<b>0,244</b>	<b>0,269</b>	<b>1,86</b>	<b>280,02</b>	<b>2,37</b>
<b>10 день</b>			<b>2 Завтрак</b>										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0216</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>
<b>10 день</b>			<b>Обед</b>										
113	Овощи соленые	40	огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	0,008	0,008	2	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									
			соль	0,5									
			масло сливочное	6									
527	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	30,5	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5

327	Компот из смеси сухофруктов	200	сахар	15	0,3	0	27	110	0,01	0,01	0,3	20	1,3
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>					<b>25,85</b>	<b>20,71</b>	<b>78,73</b>	<b>625,92</b>	<b>0,338</b>	<b>0,328</b>	<b>18,4</b>	<b>163,1</b>	<b>5,44</b>
<b>10 день</b>			<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>					<b>9</b>	<b>8</b>	<b>31,95</b>	<b>231,1</b>	<b>0,104</b>	<b>0,315</b>	<b>2,6</b>	<b>248,7</b>	<b>0,83</b>
<b>10 день</b>			<b>Ужин</b>										
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
<b>Итого ужин :</b>					<b>7,4</b>	<b>14,1</b>	<b>47,7</b>	<b>347,9</b>	<b>1</b>	<b>0,18</b>	<b>17,2</b>	<b>105,6</b>	<b>3,46</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>56,13</b>	<b>59,32</b>	<b>246,59</b>	<b>1790,02</b>	<b>1,702</b>	<b>1,1136</b>	<b>43,3</b>	<b>808,6</b>	<b>14,34</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний 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
<b>11 день</b>			<b>Завтрак</b>										
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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>14,14</b>	<b>20</b>	<b>64,8</b>	<b>496,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,39</b>	<b>2,94</b>	<b>404,4</b>	<b>1,34</b>
<b>11 день</b>			<b>2 Завтрак</b>										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0216</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>
<b>11 день</b>			<b>Обед</b>										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	свекла	54	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	0,024	3,3	22,2	0,84
			чеснок	0,3									
			масло растительное	6									
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									

			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									
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
<b>Итого обед:</b>					<b>31,3</b>	<b>37,46</b>	<b>92,67</b>	<b>839</b>	<b>0,392</b>	<b>0,309</b>	<b>15,7</b>	<b>98,36</b>	<b>8,68</b>
<b>11 день</b>		<b>Полдник</b>											
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
<b>Итого полдник :</b>					<b>14</b>	<b>10,4</b>	<b>46,8</b>	<b>340,8</b>	<b>0,092</b>	<b>0,32</b>	<b>1,2</b>	<b>249,6</b>	<b>1,04</b>
<b>11 день</b>		<b>Ужин</b>											
320	Запеканка морковная с творогом	180	морковь	112,8	15,72	18,72	32,76	347,9	0,131	0,311	2,88	175,2	1,679
			творог	67,2									
			крупа манная	18									
			молоко	27,6									
			масло сливочное	9									
			сухари	4,8									
			сметана	4,8									
			сахар	5,9									
яйцо	7,2												
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
<b>Итого ужин :</b>					<b>23,42</b>	<b>22,32</b>	<b>95,11</b>	<b>655,3</b>	<b>1,049</b>	<b>0,465</b>	<b>3,18</b>	<b>285,9</b>	<b>3,799</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>83,66</b>	<b>90,34</b>	<b>315,54</b>	<b>2405,5</b>	<b>1,669</b>	<b>1,5056</b>	<b>26,2</b>	<b>1049</b>	<b>17,099</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 2

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>12 день</b>			<b>Завтрак</b>										
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									



			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
<b>Итого завтрак:</b>					<b>11,85</b>	<b>11,28</b>	<b>70,62</b>	<b>430,6</b>	<b>0,144</b>	<b>0,2925</b>	<b>1,4</b>	<b>303,6</b>	<b>1,85</b>
	<b>12 день</b>		<b>2 Завтрак</b>										
82(2018г)	Флоды свежие	200	мандарин	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,06	14	32,2	4,42
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14</b>	<b>32,2</b>	<b>4,42</b>
	<b>12 день</b>		<b>Обед</b>										
121	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	1	5	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
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									
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	150	макароны	39	5,1	3,525	26,025	156	0,06	0,06	3,225	19,73	1,215
			масло сливочное	4,5									
			лук	13,8									
			морковь	9,5									
			томат пюре	9									
			зел.горошек	7,65									
			соль	1,5									
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
<b>Итого обед:</b>					<b>23,225</b>	<b>20,67</b>	<b>84,255</b>	<b>618,75</b>	<b>0,244</b>	<b>0,314</b>	<b>40,8</b>	<b>160,13</b>	<b>4,135</b>
	<b>12 день</b>		<b>Полдник</b>										
572	Шанежка с картофелем	70	Мука пшеничная	43,1	7,35	7,23	38,75	250	0,12	0,12	4,7	52,5	1,05
			сахар	1,75									
			молоко	31,15									
			соль	0,5									
			масло сливочное	5,9									
			яйцо	8,2									
			картофель	47,8									

			сметана	0,7									
			дрожжи пресов.	1,28									
534	Молоко кипяченое	200	Молоко кипяченое	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>Итого полдник :</b>					<b>13,35</b>	<b>12,23</b>	<b>48,35</b>	<b>356</b>	<b>0,2</b>	<b>0,42</b>	<b>7,3</b>	<b>292,5</b>	<b>1,25</b>
	<b>12 день</b>		<b>Ужин</b>										
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									
427	Овощи отварные	60	свекла	65,4	0,84	2,28	2,22	33	0,012	0,018	12,72	22,2	0,36
			масло сливочное	3									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
461(2018г)	Чай каркаде	200	Чай каркаде	0,5	0	0,01	14	56	0,01	0	0,1	0,5	0,13
			сахар	15									
<b>Итого ужин :</b>					<b>17,04</b>	<b>22,99</b>	<b>36,42</b>	<b>420,6</b>	<b>1,012</b>	<b>0,568</b>	<b>13,3</b>	<b>162,6</b>	<b>4,75</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>66,265</b>	<b>67,97</b>	<b>259,245</b>	<b>1913,95</b>	<b>1,66</b>	<b>1,6545</b>	<b>76,7</b>	<b>951</b>	<b>16,405</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период 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
	<b>13 день</b>		<b>Завтрак</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	крупа пшеничная	25	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
			молоко	90									
			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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>11,96</b>	<b>15,6</b>	<b>50,62</b>	<b>391</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>2,58</b>	<b>323,7</b>	<b>1,98</b>
	<b>13 день</b>		<b>2 Завтрак</b>										
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0216</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>
	<b>13 день</b>		<b>Обед</b>										
113	Овощи соленые	40	огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	0,008	0,008	2	9,2	0,24
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									

300	молоко из говядины	10	молоко/вода	16	12,75	12,25	10,91	200,2	0,009	0,112	0	21,0	1,90
			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
<b>Итого обед:</b>					<b>22,18</b>	<b>25,26</b>	<b>79,05</b>	<b>639,4</b>	<b>0,41</b>	<b>0,322</b>	<b>102</b>	<b>141,5</b>	<b>5,99</b>
<b>13 день</b>		<b>Полдник</b>											
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
<b>Итого полдник :</b>					<b>7,3</b>	<b>6,3</b>	<b>38,92</b>	<b>240</b>	<b>0,092</b>	<b>0,356</b>	<b>1,4</b>	<b>246,4</b>	<b>0,8</b>
<b>13 день</b>		<b>Ужин</b>											
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
<b>Итого ужин :</b>					<b>18,67</b>	<b>10,04</b>	<b>70,78</b>	<b>449,8</b>	<b>0,993</b>	<b>0,188</b>	<b>1,92</b>	<b>90,86</b>	<b>3,342</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>60,91</b>	<b>57,36</b>	<b>255,53</b>	<b>1794,2</b>	<b>1,671</b>	<b>1,1076</b>	<b>111</b>	<b>813,7</b>	<b>14,352</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 4

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>14 день</b>		<b>Завтрак</b>											
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									
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

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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>29,28</b>	<b>26,19</b>	<b>85,9</b>	<b>687,9</b>	<b>0,162</b>	<b>0,585</b>	<b>1</b>	<b>410,52</b>	<b>2,63</b>
<b>14 день</b>			<b>2 Завтрак</b>										
118	Фрукты свежие	150	яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>14 день</b>			<b>Обед</b>										
157	Овощи консервированные отварные	30	масло сливочное	1,4	0,85	1,08	1,51	19,14	0,02	0,019	0,57	5,45	0,182
			зел.горошек	28,6									
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									
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
<b>Итого обед:</b>					<b>24,97</b>	<b>24,47</b>	<b>86,39</b>	<b>653,29</b>	<b>0,269</b>	<b>0,337</b>	<b>89,2</b>	<b>192,2</b>	<b>5,742</b>
<b>14 день</b>			<b>Полдник</b>										
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									
			яйцо	4,2									
534	Молоко кипяченое	200	Молоко кипяченое	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>Итого полдник :</b>					<b>11</b>	<b>9,8</b>	<b>43,5</b>	<b>304</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>2,6</b>	<b>249</b>	<b>0,7</b>
<b>14 день</b>			<b>Ужин</b>										
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									
112	Овощи натуральные	40	огурцы свеж	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4	9,2	0,24
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
<b>Итого ужин :</b>					<b>7,52</b>	<b>9,34</b>	<b>46,2</b>	<b>321,6</b>	<b>1,022</b>	<b>0,156</b>	<b>10,9</b>	<b>45,7</b>	<b>3,4</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>73,37</b>	<b>70,4</b>	<b>276,69</b>	<b>2037,19</b>	<b>1,638</b>	<b>1,438</b>	<b>119</b>	<b>921,4</b>	<b>15,772</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 5

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
<b>15 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
232(2018r)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупка геркулес	25	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
			молоко	118									
			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	0,5	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			молоко	50									
			сахар	15									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>12,96</b>	<b>17,52</b>	<b>50,44</b>	<b>411,6</b>	<b>0,204</b>	<b>0,264</b>	<b>2,94</b>	<b>359,92</b>	<b>1,81</b>
<b>15 день</b>													
<b>2 Завтрак</b>													
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0216</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>
<b>15 день</b>													
<b>Обед</b>													
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									
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 тушеная в томате с овощами	120	минтай	75	11,4	6,2	5,4	122,5	0,072	0,06	4	30	0,7
			масло растительное	5									
			соль	1									
			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									
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									



411	Плов из отварной птицы	200	овощи свежие	22	16	15,9	37,9	359	0,03	0,08	1,3	33	1,3
			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
<b>Итого обед:</b>					<b>24,36</b>	<b>24,13</b>	<b>97,65</b>	<b>699,6</b>	<b>0,159</b>	<b>0,168</b>	<b>31,2</b>	<b>109,9</b>	<b>3,67</b>
<b>16 день</b>			<b>Полдник</b>										
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
609	Печенье сахарное	40	печенье	40	4	4	29,8	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
<b>Итого полдник :</b>					<b>10</b>	<b>9</b>	<b>39,4</b>	<b>272,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,32</b>	<b>2,6</b>	<b>251,6</b>	<b>1,04</b>
<b>16 день</b>			<b>Ужин</b>										
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									
461(2018г)	Чай каркаде	200	Чай каркаде	0,5	0	0,01	14	56	0,01	0	0,1	0,5	0,13
			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
<b>Итого ужин :</b>					<b>23,4</b>	<b>19,81</b>	<b>65,4</b>	<b>523,25</b>	<b>1,04</b>	<b>0,416</b>	<b>4,27</b>	<b>217,15</b>	<b>3,365</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>70,04</b>	<b>67,99</b>	<b>285,76</b>	<b>2012,55</b>	<b>1,459</b>	<b>1,1866</b>	<b>43,1</b>	<b>858,1</b>	<b>11,925</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 7

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>17 день</b>			<b>Завтрак</b>										
231(2018г)	Каша кукурузная жидкая	200	крупа кукурузная	30	5,36	6,48	30,42	201,4	0,072	0,072	1,3	129,58	0,95
			молоко	100									
			сахар	5									
			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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>13,96</b>	<b>17,88</b>	<b>62,82</b>	<b>468,4</b>	<b>0,132</b>	<b>0,282</b>	<b>2,7</b>	<b>390,58</b>	<b>2,05</b>

	17 день		2 Завтрак										
112	Фрукты свежие	200	банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
	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									
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
<b>Итого обед:</b>					<b>31</b>	<b>25,43</b>	<b>95,98</b>	<b>732,4</b>	<b>0,279</b>	<b>0,36</b>	<b>80</b>	<b>106,28</b>	<b>5,82</b>
	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									
468(2018)	Снежок	200	Снежок	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
<b>Итого полдник :</b>					<b>10,8</b>	<b>9</b>	<b>42,2</b>	<b>290</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>1,4</b>	<b>250,8</b>	<b>0,8</b>
	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									
			сахар	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
<b>Итого ужин :</b>					<b>16,73</b>	<b>8,01</b>	<b>50,82</b>	<b>343,083</b>	<b>1,041</b>	<b>0,231</b>	<b>10,1</b>	<b>68,46</b>	<b>3,69</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>75,49</b>	<b>61,32</b>	<b>293,82</b>	<b>2025,883</b>	<b>1,672</b>	<b>1,093</b>	<b>114</b>	<b>832,1</b>	<b>13,56</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 8

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>18 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>10,98</b>	<b>12,15</b>	<b>55,25</b>	<b>373,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,287</b>	<b>1,32</b>	<b>299,82</b>	<b>1,53</b>
<b>18 день</b>													
<b>2 Завтрак</b>													
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0216</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>
<b>18 день</b>													
<b>Обед</b>													
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
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	200	печень говяжья	58,4	14,08	5,2	22,88	195,2	0,272	0,14	10,64	35,52	5,496
			картофель	185,6									
			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	50	пряники	50	3,75	2,5	37,5	183	0,04	0,01	0	5,5	0,4
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Итого полдник :				9,75	7,5	47,1	289	0,12	0,31	2,6	245,5	0,6	
	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:				62,52	64,61	262,34	1877,91	1,715	1,4976	34,4	884,9	18,676	

возраст 3-7 лет зимне-весенний 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
	19 день		Завтрак										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупка геркулес	25	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
			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:					12,96	18,22	50,44	411,6	0,204	0,264	2,94	359,92	1,81
	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										
113	Овощи соленые	40	огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	0,008	0,008	2	9,2	0,24
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
<b>Итого обед:</b>					<b>33,03</b>	<b>23,86</b>	<b>90,47</b>	<b>709,75</b>	<b>0,518</b>	<b>7,912</b>	<b>26</b>	<b>144,25</b>	<b>23,38</b>
<b>19 день</b>			<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>					<b>16,4</b>	<b>8,7</b>	<b>60,63</b>	<b>394,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,335</b>	<b>1,2</b>	<b>252</b>	<b>1,016</b>
<b>19 день</b>			<b>Ужин</b>										
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									
86	Повидло фруктовое	50	Повидло фруктовое	50	0,2	0	32,5	131	0,005	0,005	0,25	7	0,65
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
<b>Итого ужин :</b>					<b>13,5</b>	<b>9</b>	<b>115,9</b>	<b>601</b>	<b>0,955</b>	<b>0,175</b>	<b>0,35</b>	<b>78,6</b>	<b>3,51</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>76,49</b>	<b>60,38</b>	<b>332,14</b>	<b>2187,25</b>	<b>1,872</b>	<b>8,716</b>	<b>45,5</b>	<b>858,8</b>	<b>33,016</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

страница 10

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Ca	Fe
<b>20 день</b>			<b>Завтрак</b>										
254	Каша гречневая вязкая молочная	180	крупы	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									
<b>Итого завтрак:</b>					<b>13,82</b>	<b>18,48</b>	<b>65,59</b>	<b>482,2</b>	<b>0,224</b>	<b>0,291</b>	<b>1,62</b>	<b>257,64</b>	<b>4,27</b>
<b>20 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок яблочный	160	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	74	0,016	0,0216	3,2	11,2	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>					<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>74</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0216</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,24</b>
<b>20 день</b>		<b>Обед</b>											
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									
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									
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	40	хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>					<b>31</b>	<b>23,95</b>	<b>90,29</b>	<b>720,99</b>	<b>0,436</b>	<b>0,359</b>	<b>16,8</b>	<b>151,83</b>	<b>5,4</b>
<b>20 день</b>		<b>Полдник</b>											
607	Вафли	40	вафли с фруктов.начинкой	40	1,3	1,3	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	6	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>Итого полдник :</b>					<b>7,3</b>	<b>6,3</b>	<b>40,52</b>	<b>246</b>	<b>0,092</b>	<b>0,316</b>	<b>2,6</b>	<b>246,4</b>	<b>0,8</b>
<b>20 день</b>		<b>Ужин</b>											
339(2018г)	Котлета "Пермская"	70	говядина б/к	50	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
			хлеб белый	10,5									
			сухари	3,5									
			масло растительное	1,4									
			лук репчатый	7									
			соль	1									
			овощи свежие	158									

428	Капуста тушеная	150	масло сливочное	6	5,55	6	5,9	95	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
			мука пшеничная	2									
			соль	0,5									
503	Чай с сахаром	200	Чай заварка	0,25	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
<b>ИТОГО:</b>					<b>71,81</b>	<b>61,37</b>	<b>256,74</b>	<b>1884,89</b>	<b>1,798</b>	<b>1,2826</b>	<b>50,5</b>	<b>795,8</b>	<b>18,17</b>

## Сравнительная характеристика набора продуктов для детей 3-7 лет на зимне-весенний 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	881	860	860	21	2,44
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	1105	1100	1100	5	0,45
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	420	400	400	20	5,00
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

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

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>В1</b>	<b>В12</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>	59,11	138,81	270,38	1926,6	1,582	1,313	34,2	1007	15,61
<b>2 день</b>	72,55	75,775	256,99	1972,76	1,767	1,463	119	932	13,267
<b>3 день</b>	73,55	64,55	265,41	1940	1,592	1,1461	105	776,1	15,82
<b>4 день</b>	69,975	61,047	296,56	2004,8	1,665	1,502	58,2	957,8	14,395
<b>5 день</b>	57,85	58,07	257,66	1751,14	1,548	1,2012	70,3	918,8	13,406
<b>6 день</b>	55,51	59,06	291,82	1902,75	1,509	1,06	31,1	765,9	12,945
<b>7 день</b>	79,98	81,44	277,32	2174,33	1,687	1,754	47,5	989	12,8
<b>8 день</b>	64,34	53,49	278,42	1846,3	1,733	1,15	102	704,6	14,825
<b>9 день</b>	72,86	74,89	249,61	1967,89	1,559	8,762	52,8	1012	29,302
<b>10 день</b>	56,13	59,32	246,59	1790,02	1,702	1,1136	43,3	808,6	14,34
<b>11 день</b>	83,66	90,34	315,54	2405,5	1,669	1,5056	26,2	1049	17,099
<b>12 день</b>	66,265	67,97	259,245	1913,95	1,66	1,6545	76,7	951	16,405
<b>13 день</b>	60,91	57,36	255,53	1794,2	1,671	1,1076	111	813,7	14,352
<b>14 день</b>	73,37	70,4	276,69	2037,19	1,638	1,438	119	921,4	15,772
<b>15 день</b>	65,76	55,895	293,35	1924,84	1,717	0,9636	27,6	839,3	13,032
<b>16 день</b>	70,04	67,99	285,76	2012,55	1,459	1,186	43,1	858,1	11,925
<b>17 день</b>	75,49	61,32	293,82	2025,883	1,672	1,093	114	832,1	13,56
<b>18 день</b>	62,52	64,61	262,34	1877,91	1,715	1,4976	34,4	884,9	18,676
<b>19 день</b>	76,49	60,38	332,14	2187,25	1,872	8,716	45,5	858,8	33,016
<b>20 день</b>	71,61	61,37	256,74	1884,89	1,798	1,2826	50,5	795,8	18,17
<b>среднее</b>	<b>72,70</b>	<b>69,20</b>	<b>276,10</b>	<b>1967,04</b>	<b>1,66</b>	<b>2,05</b>	<b>65,57</b>	<b>883,80</b>	<b>16,44</b>
<b>Норма 100%</b>	<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>1963,00</b>					

### Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-7 лет на зимне-весенний 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	468,6	23,87	74	3,77	715,6	36,45	266,8	13,59	401,6	20,46	1963
2 день	649	33,06	70,40	3,59	552,82	28,16	339,00	17,27	361,54	18,42	1963
3 день	393	20,02	74,00	3,77	713	36,32	314,00	16,00	446,00	22,72	1963
4 день	373,5	19,03	88,00	4,48	610,05	31,08	300,00	15,28	633,25	32,26	1963
5 день	439,4	22,38	74,00	3,77	571,04	29,09	225,10	11,47	441,60	22,50	1963
6 день	442,9	22,56	74,00	3,77	724,6	36,91	289,00	14,72	372,25	18,96	1963
7 день	398,8	20,32	192,00	9,78	722,27	36,79	328,46	16,73	532,80	27,14	1963
8 день	453,7	23,11	74,00	3,77	654,1	33,32	272,80	13,90	391,70	19,95	1963
9 день	391	19,92	70,40	3,59	512,49	26,11	290,00	14,77	704,00	35,86	1963
10 день	511,1	26,04	74,00	3,77	625,92	31,89	231,10	11,77	347,90	17,72	1963
11 день	496,4	25,29	74,00	3,77	839	42,74	340,80	17,36	655,30	33,38	1963
12 день	430,6	21,94	88,00	4,48	618,75	31,52	356,00	18,14	420,60	21,43	1963
13 день	391	19,92	74,00	3,77	639,4	32,57	240,00	12,23	449,80	22,91	1963
14 день	687,9	35,04	70,40	3,59	653,29	33,28	304,00	15,49	321,60	16,38	1963
15 день	411,6	20,97	74,00	3,77	685,47	34,92	299,10	15,24	454,67	23,16	1963
16 день	442,9	22,56	74,00	3,77	699,6	35,64	272,80	13,90	523,25	26,66	1963
17 день	468,4	23,86	192,00	9,78	732,4	37,31	290,00	14,77	343,08	17,48	1963
18 день	373,5	19,03	74,00	3,77	669,8	34,12	289,00	14,72	471,61	24,02	1963
19 день	411,6	20,97	70,40	3,59	709,75	36,16	394,50	20,10	601,00	30,62	1963
20 день	482,2	24,56	74,00	3,77	720,99	36,73	246,00	12,53	361,70	18,43	1963
<b>среднее</b>	<b>455,86</b>	<b>23,22</b>	<b>86,48</b>	<b>4,41</b>	<b>668,52</b>	<b>34,06</b>	<b>294,42</b>	<b>15,00</b>	<b>461,76</b>	<b>23,52</b>	

Каллории за день:  $23,22+4,41+34,06+15+23,52=100,21\%$