

Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"



Утверждаю:

Ю. Ю. Йосипчук

Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание: Пермь, 2013г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2018г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"



М.О. Заведующая
Т.А. Бурдина



Утверждаю:



Ю.Ю. Йосипчук

Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание: Пермь, 2013г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).
2. СанПИН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2018г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	1 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		15,85	15,805	54,86	425,65	0,2115	0,291	2,345	409,92	2,205
	1 день										
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,2	0,02	4	14	2,8
	Итого 2 завтрак:		1	0,2	20,2	92	0,2	0,02	4	14	2,8
	1 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	0,036	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
393	Тертелги из говядины в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8	170	0,05	0,12	1	23	1,6
258(2018г)	Макаронны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,06	0,03	3,2	19,7	1,21
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого обед:		22,33	24,54	82,24	637,7	0,219	0,252	22,76	125,29	10,64
	1 день										
608	Пряники заварные	50	3,33	2,22	33,33	162,66	0,036	0,009	0	4,95	0,36
535	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого полдник:		9,13	7,22	42,93	268,66	0,116	0,309	2,6	244,95	0,56
	1 день										
341	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,07	0,12	0,4	57	0,7
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11,47	51	1,05
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
	Итого ужин:		23,9	14,725	43,55	404	1,08	0,247	12,17	184,7	4,58
	Итого за день:		72,21	62,49	243,78	1828,01	1,8265	1,119	43,875	978,86	20,785

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
2 День											
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
Итого завтрак:			11,3	11,69	60,46	370,4	0,153	0,3695	2,295	298,7	1
2 День											
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
2 День											
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	0,03	3,9	28,2	0,3
124(2018г)	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200	5,85	2,29	12,07	92,31	0,116	0,11	7,94	30,46	1,1
374	Жаркое по-домашнему	200	21,27	21,08	15,08	344,54	0,161	0,23	7,6	35,5	3,4
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			30,85	32,24	57,9	655,05	0,333	0,382	19,98	105,22	5,64
2 День											
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,011	0,75	33,41	0,42
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Итого полдник :			5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
2 День											
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,1	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,365	45,05	0,075
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90	0	0	1	8,8	0,12
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин :			36,4	13,18	71,85	549,25	1,016	0,196	1,965	346,65	3,265
Итого за день:			84,95	62,71	212,91	1745,2	1,648	1,3175	40,64	1014,57	13,405

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
3 День											
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
	Итого завтрак:		10,125	12,895	57,47	386,7	0,1345	0,2015	1,68	198,95	1,67
3 День											
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
	Итого 2 завтрак:		1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
3 День											
113	Овощи соленые	50	0,32	0,04	0,68	5,2	0,008	0,008	2	9,2	0,24
164	Сул с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	0,048	13,1	10,8	0,66
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,11	0,6	28,9	0,98
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого обед:		22,74	15,13	65,4	491,1	0,267	0,232	113,2	159,11	4,37
3 День											
609	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63
118	Фрукты свежие	1шт	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6
536	Кисломолочный напиток	150	7,5	4,8	10,2	130,5	0,045	0,225	0,9	178,5	0,15
	Итого полдник:		11,25	8,24	53,52	351,6	0,109	0,29	10,9	195,2	1,38
3 День											
351	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,088	0,32	28	0,48
386(2018г)	Рис припущенный	130	3,02	4,6	24,7	153,1	0,02	0,018	0	2,3	0,01
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	0,01	2,52	11,4	0,31
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	0,87
	Итого ужин:		18,22	10,64	60,14	411,9	0,994	0,156	3,84	67,2	3,63
	ИТОГО за день:		63,335	47,105	256,73	1727,3	1,5245	0,8795	133,62	634,46	13,85

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
4 День											
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	0,18	1,54	147,4	0,17
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
Итого завтрак:			14,83	14,365	63,92	423,65	0,1375	0,457	2,945	414,1	0,765
4 День											
118	Фрукты свежие	1шт	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
Итого 2 завтрак:			0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
4 День											
17	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	6,136	0	1,88	12,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
341(2018г)	Котлета "Термская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,75	38	0,87
488(2018г)	Компот из апельсина с яблочками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	0	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			20,18	24,14	64,65	554,6	0,99	6,51	24,06	114,27	16,52
4 День											
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0,03	0	10,6	0,67
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник:			9,3	6,4	42,8	267	0,12	0,11	1,4	251,4	0,87
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,06	0,49	126,5	2,56
124	Икра морковная	100	2,4	1,775	10,4	115	0,03	0,03	7,9	44	1,7
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин:			19,68	17,925	39,8	449,17	0,99	0,13	8,39	193,2	7,04
Итого за день:			64,89	63,03	219,27	1737,42	2,2775	7,237	96,795	1006,97	25,495

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
5 день											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			9,385	11,635	52,43	352,3	0,1565	0,1355	1,48	187,85	2,46
5 день											
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
Итого 2 завтрака:			1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
5 день											
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	0,024	15	8,4	0,54
136	Свекольник	250	2,175	4,45	12,03	97	0,065	0,06	9,1	37,75	1,525
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
367(2018г)	Птица в соусе с томатом	100	14,16	15,25	3,16	206,66	0,033	0,047	1,083	24,66	1,266
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0,136	0	14,115	3,006
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			27,2	27,49	65,465	677,41	0,306	0,308	25,443	119,815	7,417
5 день											
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
535	Молоко кипяченое	210	6,09	5,25	7,2	111,3	0,084	0,315	2,73	252	0,21
Итого полдник:			7,21	6,57	38,12	251,3	0,096	0,331	2,73	258,4	0,81
5 день											
352(2018г)	Запеканка картофельная с печеню	220	15,48	5,72	25,16	214,7	0,2	0,15	11,7	39	6
445	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	49,6	0,017	0,06	0,245	45,1	0,07
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	0	32	9	0,28
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин:			20,28	9,72	70,56	453,3	1,117	0,25	43,945	110,7	8,31
Итого за день:			65,075	55,615	246,775	1820,31	1,6955	1,0245	77,598	690,765	21,797

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
6 день											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
Итого завтрак:											
6 день											
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:											
6 день											
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	0,02	5	11,5	0,3
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	0,1	6,32	51	1
386	Котлета из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:											
6 день											
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0,06	0	12,1	0,58
Итого полдник :											
6 день											
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,365	45,05	0,075
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,03	0,7	108,3	0,12
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого за день:											
			62,905	63,025	230,42	1836,75	1,7265	1,1345	57,365	1112,28	15,105
			10,2	13,68	64,75	514,25	1,046	0,226	1,365	367,55	3,355

ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ГОДА

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
7 день											
220(2018г)	Каша речневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	0,124	1,44	170,2	0,93
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			15,23	13,025	60,32	420,45	0,1775	0,261	1,845	370	2,295
7 день											
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
Итого 2 завтрак:			1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
7 день											
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,0275	0,71	6,81	0,22
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	0,036	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
412	Рагу с курицей	200	15,77	16,45	18,17	283,4	0,137	0,194	11,88	28,57	2,057
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			23,26	23,876	62,75	554,12	0,2635	0,2985	99,47	90,09	9,687
7 день											
609	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник:			9,55	9,9	45,2	309,5	0,12	0,105	1,4	255,3	1,25
7 день											
303(2018г)	Рыба запеченная в омлете	100	14,2	4,8	3	112	0,07	0,07	0,5	64,3	0,81
297	Макаронные изделия	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	0,013	4,94	0,67
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин:			23,65	10,535	58,15	424,08	1,02	0,148	5,013	115,24	4,66
Итого за день:			72,69	57,536	246,62	1794,15	1,601	0,8125	111,728	844,63	20,692

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
8 день											
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	0,08	1,3	130,1	0,4
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
	Итого завтрака:		10,765	13,515	58,61	377,9	0,1565	0,2555	2,6	263,15	0,86
8 день											
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого 2 завтрака:		3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
8 день											
17	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36
132(2018г)	Сул-пюре из картофеля	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	0,1	6,92	97,7	0,9
337(2018г)	Кнепи из говядины с молочным соусом	70/50	12,64	12,22	7,955	193,1	0,057	0,05	0,59	83,04	1,67
203(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	4,4	11,32	19,87	199,03	0,1	0,1	1,3	18,2	2,36
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	0	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого обеда:		25,51	34,88	77,765	728,63	0,331	0,274	28,34	249,93	6,56
8 день											
593	Булочка Школьная	70	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0,035	0	14	0,816
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
	Итого полдника :		12,2	7,3	51,63	321,5	0,17	0,115	1,4	254,8	1,016
8 день											
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,06	0,49	126,5	2,56
47(2018г)	Винегрет овощной	60	0,79	1,9	3,96	36,6	0,03	0,03	3,7	13,6	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
	Итого ужина :		18,07	18,05	33,36	370,77	0,99	0,13	4,19	162,8	5,74
	Итого за день:		69,545	74,745	263,365	1990,8	1,7275	0,8745	56,53	946,68	15,376

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
9 День											
288(2018г)	Запеканка творожно-морковная	150	24,2	7,8	30,3	288	0	0	1,2	180,1	1,1
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,365	45,05	0,075
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
Итого завтрак:											
33,19											
17,065											
65,07											
544,3											
0,0735											
0,193											
1,97											
424,95											
2,54											
9 День											
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
Итого 2 завтрак:											
1											
0,2											
20,2											
86											
0,02											
0											
4											
14											
2,8											
9 День											
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	0,024	15	8,4	0,54
149	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	0,048	6,94	15,2	0,74
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,11	0,6	28,9	0,98
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11,47	51	1,05
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:											
19,88											
18,655											
71,1											
533,4											
0,362											
0,27											
34,19											
129,59											
4,37											
9 День											
608	Пряники заварные	50	3,33	2,22	33,33	162,66	0,036	0,009	0	4,95	0,36
535	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Итого полдник :											
9,13											
7,22											
42,93											
268,66											
0,116											
0,309											
2,6											
244,95											
0,56											
9 День											
358(2018г)	Печенью тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	0,1	10,87	28,125	5,775
419	Рис отварной	130	3,19	5,26	29,3	177,3	0,2	0,01	0	4,42	0,45
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0	0,1	0,5	0,13
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин :											
24,64											
22,42											
72,8											
592,45											
1,202											
0,174											
14,39											
70,445											
9,095											
Итого за день:											
87,84											
65,56											
272,1											
2024,81											
1,7735											
0,946											
57,15											
883,935											
19,365											

ВОЗРАСТ 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
10 день											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
Итого завтрак:			17,36	18,785	57,205	446,05	0,214	0,5005	2,48	282,25	2,94
10 день											
79(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	7	16,1	2,21
Итого 2 завтрака:			0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	7	16,1	2,21
10 день											
16(2018г)	Салат из сол. огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0,006	0,006	0,66	2,82	0,072
133	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,61	0,037	0,037	10,3	34,5	1,2
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
341	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,07	0,12	0,4	57	0,7
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,75	38	0,87
487(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	0,018	3,87	19,8	0,99
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			26,04	21,4	66,94	576,21	0,301	0,333	19,06	168,92	4,292
10 день											
583	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,2	271,8	0,07	0,035	0	10,5	0,58
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Итого полдник:			11,05	14,1	50,2	371,8	0,15	0,375	1,4	250,5	0,78
10 день											
302	Макаронные изделия, запеченные с	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0,022	0	49,15	0,83
124	Икра морковная	100	2,4	1,775	10,4	115	0,03	0,03	7,9	44	1,7
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	0	32	9	0,28
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин:			12,85	8,015	81,38	499,07	0,98	0,092	39,9	119,75	4,77
Итого за день:			67,7	62,7	265,525	1937,13	1,675	1,3305	69,84	837,52	14,992

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
11 день											
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	0,18	1,54	147,4	0,17
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
Итого завтрак:											
11 день											
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,2	0,02	4	14	2,8
Итого 2 завтрак:											
11 день											
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
148	Суп из овощей	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,088	0,058	12,56	39,8	1,16
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
373	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	3,5	247,5	0,066	0,133	1,08	14,166	2,66
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0,136	0	14,115	3,006
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:											
11 день											
609	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник:											
11 день											
352(2018г)	Запеканка картофельная с печеню	220	15,48	5,72	25,16	214,7	0,2	0,15	11,7	39	6
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,0045	0,78	2,25	0,185
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	0,02	5	11,5	0,3
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0	0,1	0,5	0,13
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин:											
Итого за день:											
			76,545	67,06	253,675	1991	1,9375	1,0595	114,545	855,641	22,126

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
12 день											
220(2018г)	Каша рчневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	0,124	1,44	170,2	0,93
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
Итого завтрак:			13,065	13,775	64,41	412,7	0,1965	0,2995	2,74	303,25	1,39
12 день											
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
12 день											
17	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36
136	Свекольник	250	2,175	4,45	12,03	97	0,065	0,06	9,1	37,75	1,525
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
394	Тфтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	0,042	0,077	1,75	13,3	1,54
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	0,013	4,94	0,67
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	0	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			21,825	21,895	74,91	581,48	0,217	0,194	30,023	103,54	4,895
12 день											
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,04	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,7	0,2
Итого полдник :			10,5	8,7	42,2	290	0,14	0,12	1,4	250,7	0,8
12 день											
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,06	0,49	126,5	2,56
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,0275	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
Итого ужин :			18,7	17,506	31,28	358,09	0,9875	0,1275	1,2	156,01	5,56
ИТОГО за день:			64,69	62,476	227,5	1712,77	1,607	0,771	50,363	837,5	15,945

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
13 день											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			10,085	13,005	60,15	397,9	0,1955	0,176	1,915	224,37	2,41
13 день											
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
Итого 2 завтрак:			1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
13 день											
36	Салат из свежих огурцов	50	0,375	5,05	1	51	0,015	0,015	2,5	9	0,25
167	Суп пюре из разных овощей	200	2,336	4,016	10,64	88,2	0,056	0,072	7,52	5,6	0,6
371(2018г)	Кнели из кур с рисом	70	11,8	13,5	4,7	187	0,05	0,05	0,6	17,9	1,03
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			23,641	28,376	59,96	590,3	0,234	0,203	36,3	150,09	4,44
13 день											
607	Вафли	30	0,84	0,975	23,19	105	0,009	0,012	0	4,8	0,45
118	Фрукты свежие	1шт	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6
535	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Итого полдник:			6,69	5,225	51,39	280,5	0,109	0,287	11,95	192,8	1,2
13 день											
304(2018г)	Хлебцы рыбные	80	11,36	2,96	3,44	85,6	0,048	0,045	0,24	35,4	0,5
154(2018г)	Картофель отварной в молоке	130	3,83	5,93	17,5	139,89	0,136	0,08	15,7	55,7	0,9
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин:			18,79	9,59	47,14	352,49	1,084	0,165	16,94	116,6	4,23
Итого за день:			60,206	56,396	238,84	1707,19	1,6425	0,831	71,105	697,86	15,08

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
14 День											
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
Итого завтрак:			15,49	14,945	62,18	424,45	0,1555	0,443	2,785	399,5	1,035
14 День											
118	Фрукты свежие	1шт	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
Итого 2 завтрак:			0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
14 День											
57	Салат из свежлы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	0,024	3,3	22,2	0,84
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
124(2018г)	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200	5,85	2,29	12,07	92,31	0,116	0,11	7,94	30,46	1,1
370	Азу с говядиной	180	14,67	15,73	18,72	275,26	0,149	0,171	7,97	26,58	3,04
491(2018г)	Компот из черной смородины	180	0,18	0,09	9,6	39,6	0	0	14,8	6,75	0,81
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого полдник:			25,7	25,99	63,57	595,97	0,327	0,337	34,09	102,79	6,25
14 День											
582	Булочка ванильная	70	5,48	5,6	39,35	231	0,07	0,035	0	10,5	0,58
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Итого полдник:			11,28	10,6	47,35	331	0,15	0,375	1,4	250,5	0,78
14 День											
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,1	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,365	45,05	0,075
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин:			37,8	14,28	61,35	523,25	1,036	0,216	1,265	396,95	4,015
Итого за день:			91,17	66,015	242,55	1917,67	1,7085	1,401	99,54	1183,74	12,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
15 День											
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	0,08	1,3	130,1	0,4
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
Итого завтрак:											
15 День											
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
Итого 2 завтрака:											
15 День											
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	0,024	15	8,4	0,54
164	Сул с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,09	0,048	13,104	10,8	0,664
415	Фрикадельки из кур	70/5	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,13	0,6	31	0,9
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	150	16,09	3,65	29,04	213,65	0,34	0,3	0	69,58	5,04
486(2018г)	Компот из свежих яблоч	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:											
15 День											
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
609	Печенье сахарное	50	3,75	4,875	37,2	308,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
Итого полдник :											
15 День											
309(2018)	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	1,06	7,89	90,6	0,13	0,06	2,3	54	1
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,75	38	0,87
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90	0	0	1	8,8	0,12
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин :											
Итого за день:											
			79,78	53,28	259,305	1948,4	2,001	1,1895	43,694	794,49	18,644

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	16 День										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
	Итого завтрак:		14,75	13,685	57,14	390,05	0,1775	0,377	2,555	388,4	1,825
	16 День										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
	16 День										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	0,036	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
330(2018г)	Плов из отварной говядины	200	14,4	14,8	33,7	326,4	0,04	0,144	0,16	17,6	1,56
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого обед:		21,33	25,14	81,94	638,1	0,149	0,246	18,72	100,19	9,39
	16 День										
560	Ватрушка с творогом	70	9,54	4,98	29,75	201,85	0,06	0,11	0,15	55,65	0,65
470(2018г)	Кисло-молочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,7	0,2
	Итого полдник :		15,34	9,98	37,75	302,85	0,14	0,19	1,55	296,35	0,85
	16 день										
358(2018г)	Печень тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	0,1	10,87	28,125	5,775
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	0,013	4,94	0,67
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	0,02	5	11,5	0,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
	Итого ужин :		26,05	14,585	60,1	476,33	1,035	0,173	15,883	67,265	9,525
	Итого за день:		78,07	63,99	251,63	1877,83	1,5675	1,016	53,738	876,205	24,89

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
171	Супл молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		9,7	10,29	56,06	355,4	0,133	0,2295	1,295	231,8	1,77
	17 день										
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,2	0,02	4	14	2,8
	Итого 2 завтрак:		1	0,2	20,2	92	0,2	0,02	4	14	2,8
	17 день										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	0,03	3,9	28,2	0,3
133	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,61	0,037	0,037	10,3	34,5	1,2
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
334(2018г)	Картофельная запеканка с мясом	200	21,66	15,88	17,9	301	0,21	0,25	11,5	31,3	3,4
445	Соус молочный	50	1,3	3,195	3,895	49,6	0,017	0,056	0,245	45,1	0,07
488(2018г)	Компот из апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	0	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого обед:		30,39	34,535	68,595	727,51	0,344	0,405	34,215	173,09	6,26
	17 день										
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
535	Молоко кипяченое	210	6,09	5,25	7,2	111,3	0,084	0,315	2,73	252	0,21
	Итого полдник :		7,21	6,57	38,12	251,3	0,096	0,331	2,73	258,4	0,81
	17 день										
284(2018г)	Пудинг из творога с рисом	150	25,7	8,9	29,4	301	0,06	0,34	0,3	187,4	0,79
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,365	45,05	0,075
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	0	32	9	0,28
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
	Итого ужин :		30,5	12,88	78,75	552,25	0,976	0,436	32,665	259,05	3,105
	Итого за день:		78,8	64,475	261,725	1978,46	1,749	1,4215	74,905	936,34	14,745

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
18 день											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			15,75	15,605	56,96	410,65	0,2215	0,421	2,945	424,62	1,655
18 день											
118	Фрукты свежие	1шт	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
18 день											
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,0275	0,71	6,81	0,22
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	6,136	0	1,88	12,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,11	0,6	28,9	0,98
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			24,14	19,746	61,41	523,82	0,9165	6,3595	98,89	156,6	16,11
18 день											
543(2018г)	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,05	0,05	0	9,8	0,45
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Итого полдник :			10,1	13	36,8	305	0,13	0,39	1,4	249,8	0,65
18 день											
313(2018г)	Рыба, запеченная с картофелем по русски	240	16,1	4,3	17,7	175	0,2	0,2	8,6	52,3	1,57
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	0,024	15	8,4	0,54
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин :			20,36	5,12	46,18	316,4	1,113	0,264	24,6	86,2	4,94
Итого за день:			73,35	54,471	243,35	1747,87	2,461	7,5345	147,835	933,22	24,555

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
19 день											
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	0,1	1,18	119,74	0,9
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
Итого завтрак:			11,625	13,895	57,45	401,1	0,2065	0,1455	1,88	238,09	1,91
19 день											
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
Итого 2 завтрак:			1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
19 день											
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78
148	Суп из овощей	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,088	0,058	12,56	39,8	1,16
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
403	Печень говяжья по строгоновски	100	16,36	12,54	3,91	193,63	0,26	1,86	7,72	20,9	6,09
203(2018г)	Каша гречневая с луком	150	5,85	13,06	22,93	229,65	0,12	0,1	1,5	21	2,73
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			30,18	34,33	74,18	720,68	0,53	2,074	25,82	121,36	14,62
19 день											
609	Печенье сахарное	50	3,75	4,875	37,2	308,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
470(2018г)	Кислоломочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник:			9,55	9,875	45,2	409,5	0,12	0,105	1,4	255,3	1,25
19 день											
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,06	0,49	126,5	2,56
69	Салат картфельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	0,036	6,12	12	0,78
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,2	22	90	0	0	1	8,8	0,12
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин:			19,14	20,39	55,24	483,37	1,014	0,136	7,61	164,9	5,42
Итого за день:			71,495	78,69	252,27	2100,65	1,8905	2,4605	40,71	793,65	23

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
20 день											
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,1	0,3	196,6	1,2
490	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
Итого завтрак:			10,485	16,785	74,26	561,7	0,1945	0,3895	1,9	421,75	1,72
20 день											
79(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	7	16,1	2,21
Итого 2 завтрака:			0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	7	16,1	2,21
20 день											
36	Салат из свежих огурцов	50	0,375	5,05	1	51	0,015	0,015	2,5	9	0,25
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	0,1	6,92	97,7	0,9
329(2018г)	Бигус с мясом (с говядиной)	200	21,5	21,6	5	300	0,08	0,08	15,4	86	3,89
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	0	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
Итого обед:			29,085	31,84	47,91	602,3	0,247	0,207	32,56	205,65	5,82
20 день											
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0,04	0	13,7	0,44
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,7	0,2
Итого полдник :			9,9	9,2	36,5	269	0,13	0,12	1,4	264,4	0,64
20 день											
303(2018г)	Рыба запеченная в омлете	100	14,2	4,8	3	112	0,07	0,07	0,5	64,3	0,81
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,75	38	0,87
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
Итого ужин :			20,95	11,5	38,35	341	1,09	0,23	5,25	127,8	4,51
Итого за день:			70,82	69,725	206,82	1818	1,6915	0,9765	48,11	1025,7	14,9

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 %
№	Брутто		Брутто	Брутто
1	Хлеб ржаной	1000	0	0,00
2	Хлеб пшеничный	1553,8	-46,2	-2,89
3	Мука пшеничная	571,7	-8,3	-1,43
4	Крупы, бобовые	885,5	25,5	2,97
5	Макаронные изделия	249	9	3,75
6	Картофель	2870	70	2,50
7	Овощи свежие, зелень	4312,1	-87,9	-2,00
8	Фрукты (плоды) свежие	2036,6	36,6	1,83
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. Шиповник	212,1	-7,9	-3,59
10	Соки	2000	0	0,00
11	Говядина б/к	1063	-37	-3,36
12	Цыпленок 1 категории потрошенные	466	-14	-2,92
13	Рыба-филе	729,60	-10,4	-1,41
14	Субпродукты (печень гов)	483,00	-17	-3,40
15	Молоко	8994,7	-5,3	-0,06
16	Творог	772,5	-27,5	-3,44
17	Сыр	124,5	4,5	3,75
18	Сметана	221,6	1,6	0,73
19	Масло сливочное	439,1	19,1	4,55
20	Масло растительное	215,7	-4,3	-1,95
21	Яйцо диетическое	783,8	-16,2	-2,03
22	Сахар	835,2	235,2	39,20
23	Кондитерские изделия	410	10	2,50
24	Чай	12,5	0,5	4,17
25	Кофейный напиток	23,4	-0,6	-2,50
26	Какао	12	0	0,00
27	Крахмал	58	-2	-3,33
28	Дрожжи	9,8	-0,2	-2,00
29	Соль	101	1	1,00

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
1 день	72,21	62,49	243,78	1828,01	1,8265	1,119	43,875	978,86	20,785
2 день	84,95	62,71	212,91	1745,2	1,648	1,3175	40,64	1014,57	13,405
3 день	61,735	45,805	245,23	1663,3	1,5045	0,8595	133,32	575,36	12,98
4 день	64,89	63,03	219,27	1737,42	2,2775	8,941	96,795	1006,97	25,495
5 день	65,075	55,615	246,775	1820,31	1,6955	1,0245	77,598	690,765	21,797
6 день	62,905	63,025	230,42	1836,75	1,7265	1,1345	57,365	1112,28	15,105
7 день	72,69	57,536	246,62	1794,15	1,601	0,8125	111,728	844,63	20,692
8 день	69,545	74,745	263,365	1990,8	1,7275	0,8745	56,53	946,68	15,376
9 день	84,84	57,535	259,35	1889,81	1,6835	0,879	45,68	832,935	12,27
10 день	67,7	62,7	265,525	1937,13	1,675	1,3305	69,84	837,52	14,992
11 день	76,545	67,06	253,675	1991	1,9375	1,0595	114,545	855,641	22,126
12 день	64,69	62,476	227,5	1712,77	1,607	0,771	50,363	837,5	15,945
13 день	60,206	56,396	238,84	1707,19	1,6425	0,831	71,105	697,86	15,08
14 день	91,17	66,015	242,55	1917,67	1,7085	1,401	99,54	1183,74	12,38
15 день	79,78	53,28	259,305	1948,4	2,001	1,1895	43,694	794,49	18,644
16 день	78,07	63,99	251,63	1877,83	1,5675	1,016	53,738	876,205	24,89
17 день	78,8	64,475	261,725	1978,46	1,749	1,4215	74,905	936,34	14,745
18 день	73,35	54,471	243,35	1747,87	2,461	7,5345	147,835	933,22	24,555
19 день	71,495	78,69	252,27	2100,65	1,8905	2,4605	40,71	793,65	23
20 день	70,82	69,725	206,82	1818	1,6915	0,9765	48,11	1025,7	14,9
среднее	55,60	62,09	255,90	1870,20	1,78	1,85	73,90	888,75	17,96
Норма 100%	54,00	60,00	261,00	1800,00					

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-7 лет на зимне-весенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	Завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	ужин	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	425,65	23,65	92	5,11	637,7	35,43	268,66	14,93	404	22,44	1800
2 день	370,4	20,58	70,50	3,92	655,05	36,39	100,00	5,56	549,25	30,51	1800
3 день	322,7	17,93	86,00	4,78	491,1	27,28	351,60	19,53	411,90	22,88	1800
4 день	423,65	23,54	43,00	2,39	554,6	30,81	267,00	14,83	449,17	24,95	1800
5 день	352,3	19,57	86,00	4,78	677,41	37,63	251,30	13,96	453,30	25,18	1800
6 день	402,9	22,38	70,50	3,92	570,1	31,67	279,00	15,50	514,25	28,57	1800
7 день	420,45	23,36	86,00	4,78	554,12	30,78	309,50	17,19	424,08	23,56	1800
8 день	377,9	20,99	192,00	10,67	728,63	40,48	321,50	17,86	370,77	20,60	1800
9 день	544,3	30,24	86,00	4,78	398,4	22,13	268,66	14,93	702,00	39,00	1800
10 день	446,05	24,78	44,00	2,44	576,21	32,01	371,80	20,66	499,07	27,73	1800
11 день	438,65	24,37	92,00	5,11	753,35	41,85	309,50	17,19	397,50	22,08	1800
12 день	412,7	22,93	70,50	3,92	581,48	32,30	290,00	16,11	358,09	19,89	1800
13 день	397,9	22,11	86,00	4,78	590,3	32,79	280,50	15,58	352,49	19,58	1800
14 день	424,45	23,58	43,00	2,39	595,97	33,11	331,00	18,39	523,25	29,07	1800
15 день	471,65	26,20	86,00	4,78	611,65	33,98	409,50	22,75	369,60	20,53	1800
16 день	390,05	21,67	70,50	3,92	638,1	35,45	302,85	16,83	476,33	26,46	1800
17 день	355,4	19,74	92,00	5,11	727,51	40,42	251,30	13,96	552,25	30,68	1800
18 день	410,65	22,81	192,00	10,67	523,82	29,10	305,00	16,94	316,40	17,58	1800
19 день	401,1	22,28	86,00	4,78	720,68	40,04	409,50	22,75	483,37	26,85	1800
20 день	561,7	31,21	44,00	2,44	602,3	33,46	269,00	14,94	341,00	18,94	1800
среднее	417,53	23,20	85,90	4,77	609,42	33,86	297,36	16,52	447,40	24,86	

Калории за день:

23,37+4,77+34,23+16,52+25,03=103,9%