

Согласовано:

МАДОУ Гамовский Детский сад "Мозаика"



И.О. Заведующая

Т.А. Еурдова

Утверждаю:

ООО "Юнита"



И.О. Директор

И.В. Старкова

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

1. "Сборником 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. "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2018г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	0,124	1,44	170,2	0,93
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:		16,93	14,625	62,62	450,45	0,1875	0,271	2,245	422,2	2,075
	1 день										
537	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
	Итого 2 завтрак:		0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
	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	Тертели 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	125,3	10,64
	1 день										
608	Кондитерское изделие	50	3,33	2,22	33,33	162,66	0,036	0,009	0	4,95	0,36
534	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	245	0,56
	1 день										
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
201	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	0,12	0,09	15,3	68	1,4
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 ужин:		13,875	17,15	43,375	383,75	1,0575	0,355	15,3	118,2	5,43
	Итого:		63,065	63,695	247,325	1814,16	1,595	1,202	46,11	921,9	20,945

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
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(джем)	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
513	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
118	Плоды свежие	1 шт	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
57	Салат из свежкы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	0,024	3,3	22,2	0,84
149	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	0,048	6,94	15,2	0,74
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 плодов	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:		27,14	30,95	61,95	644,94	0,373	0,314	18,38	83,96	5,82
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 :		9,13	8,15	26,64	215,87	0,11	0,351	2,15	273,4	0,62
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	346,7	3,265
	ИТОГО:		84,57	64,57	235,6	1850,96	1,718	1,2605	39,79	1027	14,005

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
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	199	1,67
	3 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
	Итого 2 завтрак:		0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
	3 день										
113	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
164	Суп 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	Калуста 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:		22,82	15,14	65,57	492,4	0,269	0,234	113,7	161,4	4,43
	3 день										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63
79(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,6	61,5	14,7	66	0,045	0,045	10,5	24,15	3,3
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	5,14	79,5	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого полдник:		7,2	68,19	42,16	270,6	0,129	0,285	12,45	212,9	4,08
	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	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0,02	0	2,65	0,01
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:		18,2	7,68	62,38	394	0,976	0,148	1,32	56,15	3,32
	ИТОГО:		59,145	104,065	243,74	1612,5	1,5245	0,8685	132,4	640,6	15,74

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
	4 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	0,1	1,18	119,7	0,9
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:		15,29	14,345	59,86	408,85	0,2175	0,377	2,585	386,4	1,495
	4 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	0,06	120	68	0,3
	Итого 2 завтрака:		1,8	0,4	16,1	86	0,08	0,06	120	68	0,3
	4 день										
2	Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024	0,024	16,68	26,4	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 "Пермская"	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
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:		19,82	24,05	64,38	551	0,992	6,522	28,95	102,6	16,03
	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
	4 день										
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,06	0,49	126,5	2,56
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
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:		17,94	22,21	34,86	413,37	0,984	0,13	2,41	163,6	5,7
	Итого:		64,15	67,405	218	1726,22	2,3935	7,199	155,3	972,1	24,395

№ 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	187,9	2,46
	5 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
	Итого 2 завтрак:		0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
	5 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	Свеклольник	200	1,74	3,56	9,6	77,6	0,052	0,048	7,28	30,2	1,22
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
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0,136	0	14,12	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:		28,905	22,09	61,995	620,35	0,329	0,357	19,28	162	6,366
	5 день										
607	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
534	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
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,0045	0,78	2,25	0,185
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	0	32	9	0,28
	Итого ужин:		19,52	8,385	70,13	436,5	1,106	0,1945	44,48	67,85	8,425
	ИТОГО:		65,82	48,84	238,835	1729,25	1,7035	1,018	71,17	687,3	20,301

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	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	157,9	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:											
			12,085	15,155	54,55	402,9	0,2105	0,1895	2,24	276,3	2,07	
	6 день											
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24	
	Итого 2 завтрака:											
			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24	
	6 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	
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 плодов	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:											
			29,94	25,196	60,25	587,02	0,2765	0,2965	33,07	187,7	5,52	
	6 день											
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	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:											
			11,1	9,7	38,4	285	0,14	0,36	2,6	252,1	0,78	
	6 день											
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	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	
21	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	3,27	74,4	0,024	0,024	3,06	17,4	0,66	
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:											
			62,065	67,611	233,08	1882,37	1,683	1,066	44,84	1009	15,325	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	7 день										
220(2018г)	Каша ячневая 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										
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
	7 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	0,024	3,3	22,2	0,84
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:		22,74	28,58	65,97	608,8	0,248	0,295	102,1	105,5	10,307
	7 день										
609	Кондитерское изделие	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										
300(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 отварные	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 лимонном	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	115,2	4,66
	ИТОГО:		71,77	62,64	244,34	1833,33	1,6315	0,839	125,3	870	21,812

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
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 завтрак:		10,765	13,515	58,61	377,9	0,1565	0,2555	2,6	263,2	0,86
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
	Итого 2 завтрака:		0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
	8 день										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	0,018	7,98	20,64	0,336
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
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
207(2018г)	Каша перловая рассыпчатая	130	2,8	4,1	19,56	126,49	0,026	0,026	0	15,7	0,57
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 обед:		23,73	25,26	77,335	633,29	0,263	0,206	23,68	242,3	4,746
	8 день										
593	Булочка Школьная	70	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0,035	0	14	0,816
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого 8 день		12,2	7,3	53,23	326,5	0,17	0,335	2,6	254	1,016
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 ужин :		18,07	18,05	33,36	370,77	0,99	0,13	4,19	162,8	5,74
	Итого:		65,565	64,285	238,695	1777,26	1,5955	0,9265	36,27	933,4	14,602

№ рецептурты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
	9 день										
279(2018)	Залежанка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,1	0,6	275,2	1,11
490	Молоко стученное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
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:		41,45	17,835	68,87	602,45	0,1755	0,351	1,305	567,1	2,535
	9 день										
118	Плоды 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
	9 день										
113	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
149	Сул 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:		19,62	18,585	69,67	525,5	0,359	0,256	21,69	132,7	4,13
	9 день										
608	Кондитерское изделие	50	3,33	2,22	33,33	162,66	0,036	0,009	0	4,95	0,36
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
	Итого полдник:		9,13	7,22	41,33	263,66	0,116	0,089	1,4	245,8	0,56
	9 день										
358(2018г)	Печень тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	0,1	10,87	28,13	5,775
419	Рис отварной	150	3,68	6,06	33,8	204,5	2,3	0,01	0	5,1	0,51
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:		24,23	19,92	72,25	566,25	3,29	0,15	10,97	51,33	8,375
	ИТОГО:		97,43	64,56	294,12	2149,86	4,0205	0,946	55,37	1013	16,8

№ рецептурты	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
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:		10,985	13,035	56,83	367,3	0,1765	0,2755	2,48	254,8	1,69
	10 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
	Итого 2 завтрака:		0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
	10 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
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,029	0,029	8,24	27,6	0,96
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
486(2018г)	Компот из свежих плодов	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:		26,424	22,86	65,3	580,88	0,299	0,331	27,68	185	4,34
	10 день										
583	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,2	271,8	0,07	0,035	0	10,5	0,58
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого полдник:		11,05	14,1	51,8	377,8	0,15	0,335	2,6	250,5	0,78
	10 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	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	119,8	4,77
	ИТОГО:		62,109	58,17	271,47	1893,85	1,6215	1,0335	75,86	821,2	13,82

№ рецептурты	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:		14,93	14,565	61,82	438,65	0,1275	0,327	2,345	399,4	1,315
	11 день										
537	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
	Итого 2 завтрак:		0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
	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
394	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	0,042	0,077	1,75	13,3	1,54
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0,136	0	14,12	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:		23,845	24,71	68,465	648,65	0,335	0,337	89,89	115,2	7,066
	11 день										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого полдник:		9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	0,325	2,6	254,5	1,25
	11 день										
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	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
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:		19,32	8,195	59,33	390,5	1,116	0,1945	12,58	59,35	8,275
	Итого:		68,445	57,53	252,575	1865,9	1,7135	1,1985	110,6	839,7	20,146

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	12 день										
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36
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:		11,225	12,095	49,99	332,3	0,1525	0,3715	2,22	297,5	0,82
	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										
113	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
136	Свекловичник	200	1,74	3,56	9,6	77,6	0,052	0,048	7,28	30,2	1,22
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	14,17	2,66
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	0,05	1,7	19,2	0,46
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:		27,23	27,95	75,24	660,3	0,236	0,273	20,38	96,82	5,44
	12 день										
562	Пирожок печеный с яблоками	70	4,199	4,43	36,05	200,56	0,054	0,04	2,2	13,11	1,13
470(2018г)	Кисломолоочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,7	0,2
	Итого полдник :		9,999	9,43	44,05	301,56	0,134	0,12	3,6	253,8	1,33
	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
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
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 :		17,94	22,21	34,86	413,37	0,984	0,13	2,41	163,6	5,7
	ИТОГО:		66,994	72,285	218,84	1778,03	1,5725	0,9245	43,61	835,7	16,59

№ рецептурты	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	157,9	1,06
102	Булгерброд с повидлом(джем)	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	224,4	2,41
13 день											
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрака:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
13 день											
51	Салат из свежлы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78
151	Сул картофельный с клецками	200	2,132	3,18	11,8	84,36	0,065	0,056	4,664	22,36	0,608
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:			23,962	25,79	65,17	588,86	0,24	0,196	34,36	177,7	4,978
13 день											
607	Кондитерское изделие	30	0,84	0,975	23,19	105	0,009	0,012	0	4,8	0,45
79(2018г)	Плоды свежие	1шт	0,6	61,5	14,7	66	0,045	0,045	10,5	24,15	3,3
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Итого полдник :			5,79	66,225	45,09	250,5	0,114	0,282	12,45	209	3,9
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
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	0,013	4,94	0,67
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,0275	0,71	6,81	0,22
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 :			21,28	5,601	56,62	362,1	1,0155	0,1255	1,963	72,65	4,22
ИТОГО:			61,917	110,781	243,19	1668,16	1,581	0,7795	53,89	694,8	17,748

№ рецептурты	Наименование блюда	Выход	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	Флоды свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	0,06	120	68	0,3
	Итого 2 завтрака:		1,8	0,4	16,1	86	0,08	0,06	120	68	0,3
	14 день										
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
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 "Пермская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
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
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
	14 день		33,81	19,78	89,44	677,35	1,234	6,714	21,7	121,6	21,09
582	Булочка ванильная	70	5,48	5,6	39,35	231	0,07	0,035	0	10,5	0,58
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
	Итого полдник:		11,28	10,6	47,35	332	0,15	0,115	1,4	251,3	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
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:		36,4	13,08	59,15	497,25	1,016	0,196	0,965	343	3,965
	ИТОГО:		98,78	58,805	274,22	2017,05	2,6355	7,528	146,9	1183	27,17

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	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
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:			10,865	13,715	56,51	392,9	0,1465	0,1255	2	248,5	1,41
15 день											
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
15 день											
1	Салат из свежей капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	0,024	0,03	15,36	33,6	0,48
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,09	0,048	13,1	10,8	0,664
352	Котлета рыбная любительская	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,056	0,8	29,6	0,64
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих плодов	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:			19,76	17,75	63,95	503	0,334	0,266	33,55	123,1	3,494
15 день											
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,875	37,2	308,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
Итого полдник:			9,55	9,875	46,8	414,5	0,12	0,325	2,6	254,5	1,25
15 день											
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
201	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	0,12	0,089	15,29	68	1,4
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:			13,875	17,25	56,075	435,75	1,0575	0,354	16,29	121,9	4,73
Итого:			54,85	58,75	239,495	1814,95	1,674	1,0705	57,64	759,1	13,124

№ рецептурты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	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	2,585	388,4	1,825
	16 день										
537	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
	Итого 2 завтрак:		0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
	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	100,2	9,39
	16 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 :		5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,7	0,2
	16 день										
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,06	0,49	126,5	2,56
71	Салат картофельный с сол. огурцами и зел горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	0,042	0,024	6,06	9,6	0,42
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 :		18,36	19,87	34,74	393,57	1,002	0,124	6,55	158,8	5,76
	Итого:		61,04	63,855	197,98	1596,32	1,4235	0,842	32,46	899,3	19,415

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	17 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	0,124	1,44	170,2	0,93
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:		11,54	11,97	70,48	435,8	0,177	0,1575	1,815	237,6	2,34
	17 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
	17 день										
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	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
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:		23,38	24,45	64,99	579,1	0,913	6,362	100,1	164,2	16,25
	17 день										
608	Кондитерское изделие	50	3,33	2,22	33,33	162,66	0,036	0,009	0	4,95	0,36
534	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	245	0,56
	17 день										
359	Сельдь с луком и свежей зеленью	50	4,8	10,15	1,9	118	0,015	0,06	3,1	48	0,9
431	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	0,12	20,85	16,5	1,2
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 :		11,25	18,2	47,15	398	1,065	0,22	24,95	90	4,93
	ИТОГО:		55,9	62,44	240,25	1752,06	2,337	7,0785	144,5	760,7	27,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
18 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
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:			15,49	14,945	62,18	424,45	0,1555	0,443	2,785	399,5	1,035
18 день											
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрака:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	0	3,2	11,2	2,24
18 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
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
334(2018г)	Картофельная запеканка с мясом	180	19,49	14,29	16,11	270,9	0,189	0,225	10,35	28,17	3,06
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,0045	0,78	2,25	0,185
486(2018г)	Компот из свежих плодов	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:			26,456	23,881	62,94	580,7	0,307	0,3375	22,61	66,88	5,465
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											
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
86(2018г)	Повидло фруктовое	50	0,2	0	32,5	131	0,005	0,005	0,25	7	0,65
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:			29,2	9,51	92,6	575	0,975	0,385	0,65	212,5	3,53
ИТОГО:			82,046	61,496	270,68	1953,95	1,5835	1,5555	30,65	939,9	12,92

№ 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	119,7	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	238,1	1,91
	19 день										
118	Плоды 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
	19 день										
113	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	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
415	Фрикадельки из кур	70/5	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,13	0,6	31	0,9
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:		25,06	23,565	69,91	593,1	0,275	0,328	21,07	170,6	4,31
	19 день										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,875	37,2	308,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого полдник:		9,55	9,875	46,8	414,5	0,12	0,325	2,6	254,5	1,25
	19 день										
358(2018г)	Печенью тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	0,1	10,87	28,13	5,775
203(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	5,085	13,065	22,935	229,65	0,12	0,12	1,515	21	2,73
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:		25,835	27,115	69,385	625,4	1,1	0,26	13,39	75,53	10,585
	ИТОГО:		75,07	75,45	285,545	2226,1	1,7815	1,1585	58,94	754,7	19,255

№ рецептурты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
	20 день										
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	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	421,8	1,72
	20 день										
537	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
	Итого 2 завтрака:		0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
	20 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
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,029	0,029	8,24	27,6	0,96
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
300(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
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:		24,324	22,77	52,72	528,98	0,289	0,263	31,65	177,5	3,8
	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)	Кисломолоочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	240,8	0,2
	Итого полдник :		9,9	9,2	36,5	269	0,13	0,12	1,4	254,5	0,64
	20 день										
263(2018г)	Макаронник с мясом	150	16,12	14,55	2,175	204	0,075	0,075	0,375	23,77	2,6
124	Икра морковная	100	2,4	1,775	10,4	115	0,03	0,03	7,9	44	1,7
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 :		22,12	17,025	38,775	446	1,005	0,145	9,275	93,27	7,13
	ИТОГО:		67,629	65,94	218,415	1879,28	1,6335	0,9325	47,43	958,2	15,53

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	63,065	63,695	247,325	1814,16	1,595	1,202	46,105	921,89	20,945
2 День	84,57	64,57	235,6	1850,96	1,718	1,2605	39,79	1026,72	14,005
3 День	59,145	104,065	243,74	1612,5	1,5245	0,8685	132,35	640,56	15,74
4 День	64,15	67,405	218	1726,22	2,3935	8,941	155,345	972,07	24,395
5 День	65,82	48,84	238,835	1729,25	1,7035	1,018	71,17	687,305	20,301
6 День	62,065	67,611	233,08	1882,37	1,683	1,066	44,835	1008,99	15,325
7 День	71,77	62,64	244,34	1833,33	1,6315	0,839	125,318	870,02	21,812
8 День	65,565	64,285	238,695	1777,26	1,5955	0,9265	36,27	933,42	14,602
9 День	97,43	64,56	294,12	2149,86	4,0205	0,946	55,365	1012,865	12,27
10 День	61,749	58,08	260,67	1848,85	1,6125	1,0245	72,53	804,46	13,23
11 День	68,445	57,53	252,575	1865,9	1,7135	1,1985	110,615	839,725	20,146
12 День	66,994	72,285	218,84	1778,03	1,5725	0,9245	43,61	835,676	16,59
13 День	61,917	110,781	243,19	1668,16	1,581	0,7795	53,892	694,82	17,748
14 День	98,78	58,805	274,22	2017,05	2,6355	7,528	146,85	1183,36	27,17
15 День	54,85	58,75	239,495	1814,95	1,674	1,0705	57,644	759,11	13,124
16 День	61,04	63,855	197,98	1596,32	1,4235	0,842	32,455	899,34	19,415
17 День	55,9	62,44	240,25	1752,06	2,337	7,0785	144,465	760,74	27,38
18 День	82,046	61,496	270,68	1953,95	1,5835	1,5555	30,645	939,88	12,92
19 День	75,07	75,45	285,545	2226,1	1,7815	1,1585	58,935	754,705	19,255
20 День	67,629	65,94	218,415	1879,28	1,6335	0,9325	47,425	958,22	15,53
Среднее	55,60	61,70	257,40	1838,80	1,87	2,06	75,28	875,19	18,10
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	450,45	25,03	73,6	4,09	637,7	35,43	268,66	14,93	383,75	21,32	1800
2 день	370,4	20,58	70,50	3,92	644,94	35,83	215,87	11,99	549,25	30,51	1800
3 день	386,7	21,48	68,80	3,82	492,4	27,36	270,60	15,03	394,00	21,89	1800
4 день	408,85	22,71	86,00	4,78	551	30,61	267,00	14,83	413,37	22,97	1800
5 день	352,3	19,57	68,80	3,82	620,35	34,46	251,30	13,96	436,50	24,25	1800
6 день	402,9	22,38	68,80	3,82	587,02	32,61	285,00	15,83	538,65	29,93	1800
7 день	420,45	23,36	70,50	3,92	608,8	33,82	309,50	17,19	424,08	23,56	1800
8 день	377,9	20,99	68,80	3,82	633,29	35,18	326,50	18,14	370,77	20,60	1800
9 день	602,45	33,47	192,00	10,67	525,5	29,19	263,66	14,65	566,25	31,46	1800
10 день	367,3	20,41	68,80	3,82	535,88	29,77	377,80	20,99	499,07	27,73	1800
11 день	438,65	24,37	73,60	4,09	648,65	36,04	314,50	17,47	390,50	21,69	1800
12 день	332,3	18,46	70,50	3,92	660,3	36,68	301,56	16,75	413,37	22,97	1800
13 день	397,9	22,11	68,80	3,82	588,86	32,71	250,50	13,92	362,10	20,12	1800
14 день	424,45	23,58	86,00	4,78	677,35	37,63	332,00	18,44	497,25	27,63	1800
15 день	392,9	21,83	68,80	3,82	503	27,94	414,50	23,03	435,75	24,21	1800
16 день	390,05	21,67	73,60	4,09	638,1	35,45	101,00	5,61	393,57	21,87	1800
17 день	435,8	24,21	70,50	3,92	579,1	32,17	268,66	14,93	398,00	22,11	1800
18 день	424,45	23,58	68,80	3,82	580,7	32,26	305,00	16,94	575,00	31,94	1800
19 день	401,1	22,28	192,00	10,67	593,1	32,95	414,50	23,03	625,40	34,74	1800
20 день	561,7	31,21	73,60	4,09	528,98	29,39	269,00	14,94	446,00	24,78	1800
среднее	416,95	23,16	84,14	4,67	591,75	32,88	290,36	16,13	455,63	25,31	1800

Каллории за День: $23,2+4,7+32,9+16,1+25,3=102,2\%$