

Согласовано:

МАДОУ Гамовский детский сад "Мозаика"



А. Ф. Бекетова

Утверждаю:



И. В. Старкова

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

1. "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание; Пермь, 2011, 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, 2018, 2021г.); (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	В1	С	Са	Fe
1 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	1,05	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:										
1 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
1 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,66	5,48	6,58	82,6	0,042	14,84	36	6,42
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,9	10,3	8,4	166	0,05	1	41,2	1,55
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
1 день										
608	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник:										
1 день										
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	200	6,8	4,7	34,7	208	0,08	4,3	26,3	1,62
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:										
10,3										
5,4										
60,7										
333										
0,98										
4,3										
49										
4,4										
Итого:										
			57,405	54,727	245,6	1763,02	1,553	32,39	844	21,635

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
2 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	180	4,7	6,01	24,84	172,44	0,07	1,17	117,09	0,36
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:										
2 день										
118	Плоды свежие	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрака:										
2 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
149	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
412	Рагу с курицей	180	14,19	14,81	16,35	255,08	0,123	10,69	25,7	1,85
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
2 день										
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
Итого полдник :										
2 день										
319	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	297	1
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :										
Итого:										
			71,92	73,4	265,48	2000,17	1,687	41,25	949,6	12,585
			30	28,98	77,45	696,25	0,986	0,965	360,65	3,135

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,86	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0	2,85	0,18
Итого завтрак:										
3 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
3 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,98	56,4	0	10,6	25,3	0,34
136	Свеклольник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,054	7,32	39	1,24
351	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,28	24,5	0,42
386(2018г)	Рис припущенный	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0	2,65	0,01
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	0,009	14,85	6,75	0,26
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
3 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник:										
3 день										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
459(2018г)	Чай сахаром с лимонном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого ужин:										
Итого:										
			17,92	16,536	31,28	346,92	0,9775	2,16	150,81	5,45
			56,465	58,661	224,16	1653,08	1,39	42,35	711,16	13,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	1,05	135	0,135
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:			14,37	13,385	55,41	380,95	0,194	3,28	361,8	1,385
4 день										
118	Фрукты свежие	шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
4 день										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	50	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	7,98	20,64	0,336
139	Рассолыник ленинградский	200	1,9	5,7	13,36	113,2	0,722	0,04	10,68	12,42
372 (2018 г)	Шницель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54	0,018	2,97	12,15	1,04
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			19,94	22,56	62,85	533,8	0,972	15,34	118,37	16,086
4 день										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,41	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник:			9,13	8,15	26,64	216,87	0,11	2,15	274,21	0,62
4 день										
263(2018г)	Макаронник с мясом	150	16,12	14,55	2,175	204	0,075	0,375	23,77	2,6
419(2018г)	Соус томатный	50	0,55	1,64	2,29	26,15	0,006	0,78	4,33	0,198
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:			20,17	16,89	30,465	355,15	0,981	1,155	50,8	5,578
ИТОГО:			65,41	61,385	191,465	1572,77	2,337	141,925	873,18	23,969

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0	2,85	0,18
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:										
5 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
5 день										
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	14,4	0,36
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,25	2,5	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
273(2011г)	Мясные ежики	70	12,4	12,16	3,054	171,35	0,044	1,79	7,9	1,74
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
5 день										
608	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник:										
5 день										
208	Картофель, запеч. в смет. соусе	150	3,79	8,7	13,5	168,99	0,11	4,09	4,69	0,799
53	Салат из свеклы с соевыми орешком	60	0,72	6,24	3,9	74,4	0,006	3,3	19,2	0,66
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	9	0,28
Итого ужин:										
Итого:										
			49,789	60,785	239,684	1733,94	1,5745	88,84	632,83	14,049

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		11,47	14,19	53,17	386,44	0,198	2,01	250,22	1,95
	6 день									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	6 день									
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
117(2018г)	Суп из овощей	200	1,64	5,12	7,52	82,8	0,062	7,12	32,08	0,682
372 (2018 г)	Биточки из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,395	21,672	55,75	556,11	0,284	11,76	104,77	5,452
	6 день									
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
	Итого полдник :		11,1	9,7	38,4	285	0,14	2,6	252,1	0,78
	6 день									
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого:		7,6	11,28	60,45	464,25	1,016	0,665	264,35	4,055
	Итого:		52,315	56,992	222,92	1760,8	1,653	20,035	881,94	14,337

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
Итого завтрак:										
7 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрака:										
7 день										
3(2018г)	Салат капуста белокочанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,775	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,195	3,895	49,6	0,017	0,245	45,1	0,07
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
7 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	50	5,35	0,6	35,6	169	0,06	0	12	0,8
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник:										
7 день										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
47(2018г)	Винегрет овощной	60	0,79	1,9	3,96	36,6	0,03	3,7	13,6	0,4
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:										
Итого:										
			67,01	56,88	230,965	1712,96	1,736	117,725	870,27	17,77

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 День										
226(2018г)	Каша "Дружба"	180	4,7	6,01	24,84	172,44	0,07	1,17	117,09	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		9,92	12,54	54,76	372,04	0,132	1,8	222,49	0,88
8 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
8 день										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	6,92	97,7	0,9
355	Тертели рыбные с соусом	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	29	0,7
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,71	19,625	83,92	600,48	0,284	19,723	185,03	3,84
8 день										
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
	Итого полдник:		9,5	6,7	50,5	300	0,12	2,7	251	0,9
8 День										
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	180	19,32	7,44	32,4	274,8	0,156	1,92	185,6	1,704
490	Молоко стуженное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого ужин:		27,02	11,04	94,75	582,2	1,074	2,22	296,3	3,824
	Итого:		68,9	50,055	299,08	1919,22	1,625	29,443	965,32	11,544

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,86	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		11,83	11,35	53,47	364,36	0,124	2,21	267,8	1,62
	9 день									
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
	Итого 2 завтрак:		3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
	9 день									
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,98	56,4	0	10,6	25,3	0,34
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,084	5,5	11,24	115,08	0,031	8,28	36,4	0,98
403	Печень говяжья по строгиновски	120	19,63	15,05	4,69	232,35	0,31	9,26	25,08	7,3
419	Рис отварной	130	3,18	5,25	29,29	170,41	2	0	4,42	0,44
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		29,434	29,81	87,97	743,84	2,394	28,32	117,29	10,12
	9 день									
608	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
470(2018г)	Кислоломочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
	Итого полдник:		9,55	9,9	45,2	309,5	0,12	1,4	255,3	1,25
	9 день									
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
505	Чай сахаром с лимонном	200	0,1	0	15,2	61	0	1,4	5	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого ужин:		19,35	10,44	43,13	344,4	1,076	5,47	106,2	3,79
	ИТОГО:		73,164	62,5	271,77	1954,1	3,794	57,4	762,59	17,98

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			10,494	12,29	55,18	354,4	0,167	2,23	230,9	1,61
10 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
10 день										
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
151	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,8	84,3	0,06	4,66	22,36	0,61
347(2018г)	Коллета "Школьная"	70	10,29	7,77	8,89	147	0,09	0,56	33,6	1,5
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			18,95	19,435	63,96	508,2	0,303	19,73	129,52	4,3
10 день										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,17	232,9	0,06	0	9	0,49
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			10,3	12,8	45,77	338,9	0,14	2,6	249	0,69
10 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,1	0,05	0	49,15	0,83
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			11,35	9,44	60,53	373,5	0,962	3,42	91,65	4,39
ИТОГО:			51,844	54,115	240,59	1639,5	1,587	30,98	711,57	13,09

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			13,18	12,26	53,52	377,3	0,183	2,39	303,5	1,83
11 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
11 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
148	Суп из овощей	200	3,2	5,05	12,58	108,6	0,09	12,6	48,6	1,18
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			23,485	22,982	73,7	648,23	0,341	16,38	138,04	6,24
11 день										
608	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник:			8,75	7,35	47,1	289	0,12	2,6	245,5	0,6
11 день										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
42(2018г)	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1	3,15	4,15	49	0,04	4,4	7,25	0,35
505	Чай сахаром с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	1,4	5	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:			17,3	18,23	39,25	393	0,99	6,25	148,35	5,11
ИТОГО:			63,465	60,972	228,72	1776,53	1,649	30,62	845,89	15,88

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
12 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:										
12 день										
Итого 2 завтрака:										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрака:										
12 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,98	56,4	0	10,6	25,3	0,34
136	Свеклольник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,054	7,32	39	1,24
375(2018г)	Плов из отварной птицы	180	18,08	20,4	23,4	349,71	0,05	1,02	24,6	1,31
488(2018г)	Компот из апельсин с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
12 день										
562	Пирожок печеный с яблоками	70	4,199	4,43	36,05	200,6	0,054	2,2	13,11	1,13
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,7	0,2
Итого полдник :										
12 день										
279(2018г)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,12	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
516	Кисель ягодно-фруктовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :										
Итого:										
			84,109	66,58	264,72	1980,5	1,609	49,245	994,27	13,495
			37,6	12,98	78,85	581,25	1,036	0,965	338,85	3,245

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	13 день									
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,86	0,07	1,24	119	0,39
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0	2,85	0,18
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
	Итого завтрак:		9,045	11,455	61,06	383,76	0,1195	1,585	179,45	1,65
	13 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	13 день									
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
343	Рыба, запеченная в омлете	80	12,72	6,2	2,5	117,6	0,072	0,4	32	0,8
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	0,009	14,85	6,75	0,26
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,33	16,06	53,91	446,1	0,411	28,44	111,45	3,41
	13 день									
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
	Итого полдник:		8,9	14	43,95	337	0,095	2,6	258,5	1,5
	13 день									
329(2021г)	Бигус с мясом	200	18	13,3	5,2	213	0,08	15,5	84	3,34
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого ужин:		21,5	14	31,2	338	0,98	15,5	106,7	6,12
	Итого:		61,525	55,665	205,27	1569,36	1,6205	51,125	666,6	14,78

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
14 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:										
14 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:										
14 день										
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	14,4	0,36
139	Рассольник ленинградский	200	1,9	5,7	13,36	113,2	0,722	0,04	10,68	12,42
341(2018г)	Котлета "Термская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	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	69,58	5,04
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
14 день										
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0,06	0	10	0,5
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник:										
14 день										
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,79	4,09	31,39	177,95	0,04	1,69	150,1	0,45
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого ужин:										
Итого:										
			8,34	9,24	61,44	364,45	0,95	6,19	196,1	3,63
			66,99	50,18	256,05	1749,16	2,551	133,95	997,5	26,26

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		10,584	12,47	53,3	367,9	0,158	1,69	217,6	2,1
	15 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	15 день									
51	Салат из свежлы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой	200	2,16	5,5	8,6	92,8	0,072	6,04	37,8	0,82
359(2018г)	Печень, тушенная в соусе	80	10,64	7,04	4,56	124,8	0,064	10	24,64	3,944
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,16	125,58	0,049	0,013	4,94	0,67
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		22,24	16,835	79,14	566,18	0,25	19,653	113,27	7,274
	15 день									
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
	Итого полдник:		9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	254,5	1,25
	15 день									
412	Рагу с курицей	200	15,76	16,45	18,16	283,42	0,137	11,87	28,55	2,05
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого ужин:		20,46	17,05	63,86	492,42	1,037	11,87	47,15	4,11
	ИТОГО:		63,584	56,405	258,25	1805,5	1,58	38,813	643,02	16,834

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:										
16 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
16 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,71	6,81	0,22
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
487(2018г)	Компот из яблоч с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54	0,018	2,97	12,15	1,04
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
16 день										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,7	0,2
Итого полдник :										
16 день										
268(2018г)	Омлет натуралыный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
65	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1,02	3,18	6,3	57,6	0,048	7,86	11,4	0,42
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :										
Итого:										
			70,32	59,026	207,69	1630,82	1,6245	52,72	931,76	15,07

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,86	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
102	Бугерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:										
17 день										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрака:										
17 день										
3(2018г)	Салат капустный белокочанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	230,25	0,135	11,25	23,25	2,52
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
17 день										
608	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник:										
17 день										
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	180	19,32	7,44	32,4	274,8	0,156	1,92	185,6	1,704
490	Молоко стуженное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:										
Итого:										
			65,45	47,94	275,91	1804,61	1,679	55,235	831,34	15,094

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
18 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			13,49	13,21	52,8	365,44	0,202	3,25	351,22	1,49
18 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
18 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,12	3,3	22,2	0,84
167	Суп пюре из разных овощей	200	2,34	4,016	10,64	88,2	0,056	7,52	5,6	0,6
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	70/30	12,9	13,64	5,03	195,05	0,052	1,88	26	1,77
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,87	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			24,2	29,118	56,95	647,66	0,39	13,24	77,09	6,65
18 день										
585	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,12	36	0,6
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
Итого полдник:			11,56	6,32	41,72	270,4	0,164	1,52	276	0,8
18 день										
351	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,04	0,28	24,5	0,42
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,45	13,2	12	180	0,16	18,75	15,15	1,08
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:			16,48	15,28	49,42	402,1	1,11	19,13	57,75	3,59
Итого:			66,48	64,078	216,04	1750,1	1,881	40,14	772,56	14,63

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
19 день										
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:										
19 день										
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:										
19 день										
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
139	Рассолыник ленинградский	200	2,16	7,2	13,72	113,2	0,722	0,04	10,68	12,42
415	Фрикадельки из кур	70	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	31	0,9
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
19 день										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник:										
19 день										
323	Пудинг из творога запеченный	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	183	1,4
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
516	Киселья ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:										
Итого:										
			69,91	67,865	285,12	2016,55	2,25	37,105	915,92	22,775

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 День										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			11,164	10,23	48,97	333,4	0,144	2,03	258,3	2,33
20 День										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
20 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,98	56,4	0	10,6	25,3	0,34
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	5,5	11,24	115,08	0,031	8,28	36,4	0,98
368 (2018г)	Кнели из кур с рисом	70	11,8	13,3	4,7	186	0,05	0,6	19,1	1,1
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,18	28,81	57,74	594,88	0,245	23,77	129,86	4,13
20 день										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник:			9,9	9,2	36,5	269	0,13	1,4	254,5	0,64
20 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	14,4	0,36
459(2018г)	Чай сахаром с лимонном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:			11,21	12,2	61,14	401,27	0,974	2,92	89,05	4,02
ИТОГО:			54,204	60,59	219,5	1663,05	1,508	33,12	742,21	13,22

**Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу
для детей 3-7 лет**

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день	57,405	54,727	245,6	1763,02	1,553	32,39	844	21,635
2 день	71,92	73,4	265,48	2000,17	1,687	41,25	949,6	12,585
3 день	56,465	58,661	224,16	1618,18	1,39	42,35	711,16	13,38
4 день	65,41	61,385	191,465	1572,77	2,337	141,925	873,18	23,969
5 день	50,939	60,685	239,684	1733,94	1,5745	88,84	632,83	14,049
6 день	52,315	56,992	222,92	1760,8	1,653	20,035	881,94	14,337
7 день	67,01	56,88	230,965	1712,96	1,736	117,725	870,27	17,77
8 день	68,9	50,055	299,08	1919,22	1,625	29,443	965,32	11,544
9 день	73,164	62,5	271,77	1954,1	3,794	57,4	762,59	12,27
10 день	51,844	54,115	240,59	1639,54	1,587	30,98	711,57	13,09
11 день	63,465	60,942	228,72	1776,53	1,649	30,62	845,89	15,88
12 день	84,109	66,58	264,72	1980,46	1,609	49,245	994,27	13,495
13 день	61,785	61,675	209,88	1642,06	1,6345	50,545	669,5	14,84
14 день	66,99	50,18	256,05	1749,16	2,551	133,95	997,5	26,26
15 день	63,584	56,405	258,25	1805,5	1,58	38,813	643,02	16,84
16 день	70,32	59,026	207,69	1630,82	1,6245	52,72	931,76	15,07
17 день	65,45	47,94	275,91	1804,61	1,679	55,235	831,34	15,094
18 день	66,48	64,078	216,04	1750,1	1,881	40,14	772,56	14,63
19 день	69,65	66,365	284,76	2016,55	2,25	37,105	915,92	22,775
20 день	54,208	60,59	219,5	1663,05	1,508	33,12	742,21	13,22
среднее	55,60	59,80	257,40	1774,60	1,85	56,19	827,32	16,14
Норма 100%	54,00	60,00	261,00	1800,00				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-7 лет

	завтрак	% от суточной нормы	Завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	ужин	% от суточной нормы	суточная норма
1 День	418,41	23,25	69	3,83	628,11	34,90	314,5	17,47	333	18,50	1800
2 День	388,94	21,61	70,50	3,92	555,48	30,86	289,00	16,06	696,25	38,68	1800
3 День	365,16	20,29	64,50	3,58	504,6	28,03	337,00	18,72	346,92	19,27	1800
4 День	380,95	21,16	86,00	4,78	533,8	29,66	216,87	12,05	355,15	19,73	1800
5 День	334,2	18,57	64,50	3,58	613,85	34,10	289,00	16,06	432,39	24,02	1800
6 День	386,44	21,47	69,00	3,83	556,11	30,90	285,00	15,83	464,25	25,79	1800
7 День	374,26	20,79	70,50	3,92	581,6	32,31	270,00	15,00	416,60	23,14	1800
8 День	372,04	20,67	64,50	3,58	600,48	33,36	300,00	16,67	582,20	32,34	1800
9 День	364,36	20,24	192,00	10,67	743,84	41,32	309,50	17,19	344,40	19,13	1800
10 День	354,4	19,69	64,50	3,58	508,2	28,23	338,97	18,83	373,47	20,75	1800
11 День	377,3	20,96	69,00	3,83	648,23	36,01	289,00	16,06	393,00	21,83	1800
12 День	372,94	20,72	70,50	3,92	654,21	36,35	301,56	16,75	581,25	32,29	1800
13 День	383,76	21,32	64,50	3,58	518,8	28,82	337,00	18,72	338,00	18,78	1800
14 День	387,76	21,54	86,00	4,78	661,15	36,73	249,80	13,88	364,45	20,25	1800
15 День	367,9	20,44	64,50	3,58	566,18	31,45	314,50	17,47	492,42	27,36	1800
16 День	363,8	20,21	69,00	3,83	527,42	29,30	290,00	16,11	380,60	21,14	1800
17 День	396,86	22,05	70,50	3,92	550,05	30,56	289,00	16,06	498,20	27,68	1800
18 День	365,44	20,30	64,50	3,58	647,66	35,98	270,40	15,02	402,10	22,34	1800
19 День	351	19,50	144,00	8,00	573,8	31,88	314,50	17,47	633,25	35,18	1800
20 День	333,4	18,52	64,50	3,58	594,88	33,05	269,00	14,94	401,27	22,29	1800
среднее	371,97	20,66	79,10	4,39	588,42	32,69	293,73	16,32	447,48	24,86	

Калории за День: $20,66+4,39+32,69+16,32+24,86=98,9\%$

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364084756742163294038746300997604489167672715785

Владелец Бекетова Алия Фансафовна

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024