

Согласовано:  
Д/С Двуреченский "Семицветик"  
  
Л.Н.Доронина



Утверждаю:  
ИП Йосипчук Ю.Ю.  
  
Ю.Ю.Йосипчук



## Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на летне-осенний период года

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур 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 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".
- 3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно -профилактических учреждений" (Пермь, 2018г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>1 день</b>			<b>Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупа геркулес	25	25	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
			молоко	118	118									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
			сахар	5	5									
463(2018 г)	Какао с молоком сгущенным	200	какао-порошок	2,4	2,4	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,15	0,2	108	0,58
			молоко сгущенное с сахаром	38	38									
106/117	Бутерброд с сыром	40	сыр	10	10	4,81	3,48	15,42	112,9	0,036	0,045	0,07	95,7	0,45
			батон нарезной	30	30									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>14,47</b>	<b>15,2</b>	<b>60,26</b>	<b>436,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,339</b>	<b>1,81</b>	<b>361,62</b>	<b>2,09</b>
<b>1 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>1 день</b>			<b>Обед</b>											
121	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,05	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	1,75	4,975	7,775	83	0,05	0,045	18,5	34	0,8
			морковь	16	12,5									
			томат пюре	2,5	2,5									
			лук	12	10									
			картофель	40	30									
			масло растительное	5	5									
соль	2	2												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	мясо говядина	67	49	10,3	10,7	8	170	0,05	0,12	1	23	1,6
			хлеб	9,4	9,4									
			масло сливочное	2,3	2,3									
			соль	1	1									
			лук	27	23									
			соус молочный	30	30									
297	Макаронные изделия отварные	150	Макарон. изделия	51	51	5,66	0,675	29	144,9	0,057	0,015	0,015	5,7	0,78
			масло сливочное	6	6									
			соль	1	1									
527	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	25	25	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>22,59</b>	<b>22,15</b>	<b>92,505</b>	<b>662,5</b>	<b>1,078</b>	<b>0,285</b>	<b>23,535</b>	<b>133,2</b>	<b>7</b>
<b>1 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
191	Пудинг из моркови и яблок	180	морковь	127	102	4,47	5,6	21,95	156,3	0,087	0,158	3,77	82,54	2,195
			яблоки	104,4	72,8									
			крупа	7,5	7,5									
			соль	1	1									
			молоко	30	30									

			сахар	3	3									
			масло сливочное	3	3									
			яйцо	7,5	7,5									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
608	Пряники заварные	45	пряники	45	45	2,655	2,12	33,8	164,7	0,036	0,009	0	4,95	0,36
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>17,365</b>	<b>15,51</b>	<b>96,76</b>	<b>595,9</b>	<b>0,254</b>	<b>0,29</b>	<b>6,67</b>	<b>425,59</b>	<b>3,145</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>55,225</b>	<b>53,02</b>	<b>265,685</b>	<b>1768,5</b>	<b>1,547</b>	<b>0,929</b>	<b>35,215</b>	<b>931,7</b>	<b>14,475</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 2

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>2 день</b>			<b>Завтрак</b>											
274	Каша рисовая жидкая	200	крупы, бобовые	30	30	5,54	8,6	32,4	229,4	0,064	0,182	1,54	143,4	0,44
			молоко	118	118									
			сахар	5	5									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2	2	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			молоко	100	100									
			сахар	10	10									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	15	Батон нарезной	15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
<b>Итого завтрак:</b>						<b>11,065</b>	<b>15,435</b>	<b>63,41</b>	<b>415,7</b>	<b>0,1405</b>	<b>0,3575</b>	<b>2,84</b>	<b>276,45</b>	<b>0,9</b>
<b>2 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
118	Плоды свежие	150	яблоки	168	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>2 день</b>			<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные	40	огурцы свеж	42	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4	9,2	0,24
151	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	картофель	67	50	2,665	3,977	14,76	105,45	0,082	0,07	5,83	27,95	0,76
			морковь	12,5	10									
			лук	12	10									
			масло растительное	2,5	2,5									
			мясо для бульона	25	25									
			клецки	25	25									
			яйцо	2,2	2,2									
			мука пшеничная	7,7	7,7									
соль	1	1												
369 (2018 г)	Щицель из кур	70	филе куриное	54	53	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,11	0,6	28,9	0,98
			хлеб пшеничный	13	13									
			молоко	18	18									
			соль	1	1									
428	Капуста тушеная	150	томат пюре	12	12	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
			морковь	7,5	6									
			капуста	196,95	157,5									
			лук	14,5	12									



507	Чай с молоком	200	молоко	50	50	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			сахар	15	15									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>12,01</b>	<b>10,04</b>	<b>51,8</b>	<b>345,9</b>	<b>0,152</b>	<b>0,311</b>	<b>2,29</b>	<b>325,1</b>	<b>1,26</b>
<b>3 день</b>		<b>2 Завтрак</b>												
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>3 день</b>		<b>Обед</b>												
56	Салат из свеклы с сыром	60	свекла отварная	72,6	60	1,68	7,26	4,26	88,8	0,012	0,024	3,3	53,4	0,72
			сыр	4,2	4,2									
			соль	1	1									
			масло растительное	5	5									
114(2018г)	Суп из овощей с фасоль	250	картофель	66,75	50	1,725	4,525	8,95	83,25	0,075	0,0725	8,85	29,1	0,83
			фасоль	11,5	7,5									
			капуста	25	20									
			морковь	12,5	9,75									
			лук	12	10,08									
			масло растительное	5	5									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
374	Жаркое по-домашнему	180	говядина б/к	124	91	21,27	18,98	13,58	310,09	0,145	0,21	6,9	32	3,1
			картофель	124	93,3									
			лук	14,3	12,2									
			томат пюре	5,7	5,7									
			масло сливочное	5,7	5,7									
			соль	1	1									
538	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0,06	70	12	1,5
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	48	хлеб ржаной	48	48	3,2	0,58	16	83,5	0,08	0,038	0	16,85	1,88
<b>Итого обед:</b>						<b>29,075</b>	<b>32,395</b>	<b>65,79</b>	<b>670,74</b>	<b>0,325</b>	<b>0,4145</b>	<b>89,09</b>	<b>147,75</b>	<b>8,04</b>
<b>3 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>												
355	Тефтели рыбные с соусом	100	минтай	63	63	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,11	0,7	29	0,7
			хлеб пшеничный	9,3	9,3									
			лук	9,3	9,3									
			яйцо	4	4									
			соль	1	1									
			мука	5,6	5,6									
			соус белый	30	30									
			масло растительное	5	5									
237(2018г)	Рис с овощами	150	рис	40	39,6	3,8	4,1	31,4	178	0,05	0,05	1,7	19,2	0,46
			лук	25	21									
			морковь	17	13									
			зел.горошек	16	10									
			кукуруза консерв	17	10									
			соль	1	1									
			масло растительное	4	4									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33



609	Печенье сахарное	40	печенье	40	40	3	3,9	29,76	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>23,58</b>	<b>18,54</b>	<b>95,12</b>	<b>642,3</b>	<b>0,265</b>	<b>0,189</b>	<b>5</b>	<b>305,8</b>	<b>2,53</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>65,465</b>	<b>61,135</b>	<b>228,87</b>	<b>1732,54</b>	<b>0,757</b>	<b>0,9295</b>	<b>99,58</b>	<b>789,9</b>	<b>14,07</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 4

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>4 день</b>			<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	200	крупы, бобовые	30	30	6,2	7,46	30,9	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
			молоко	106	106									
			сахар	5	5									
			соль	1	1									
			масло сливочное	5	5									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	15	Батон нарезной	15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2	2	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			сахар	10	10									
			молоко	100	100									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>11,725</b>	<b>14,295</b>	<b>61,91</b>	<b>401,7</b>	<b>0,1545</b>	<b>0,3415</b>	<b>2,68</b>	<b>265,85</b>	<b>0,9</b>
<b>4 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
118	Плоды свежие	200	груша	220	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	0,06	10	38	2,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>2,3</b>
<b>4 день</b>			<b>Обед</b>											
1	Салат из свежей капусты	60	овощи свежие	108,1	75	1,26	6,06	5,6	81,6	0,024	0,03	15,4	33,6	0,5
			сахар	1,8	1,8									
			масло растительное	6	6									
133	Борщ с капустой и картофелем	250	томат пюре	7,5	7,5	2,28	5	13,62	123,62	0,048	0,043	10,3	34,5	1,2
			морковь	15,75	12,5									
			капуста	25	20									
			лук	12	10									
			свекла	50	40									
			картофель	27	20									
			масло растительное	5	5									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
410	Курица в соусе с томатом	80	курица 1 кат.потраш	60	60	9	9	2,7	128	0,0134	0,047	1,52	22,4	0,66
			мука пшеничная	1,52	1,52									
			овощи свежие	25	20									
			сметана	3	3									
			масло сливочное	4	4									
			соль	1	1									
434	Пюре картофельное	150	картофель	170	126	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05
			молоко	24	22,5									
			соль	1	1									

			масло сливочное	6,75	6,75									
479(2018г)	Кисель из свежих ягод	200	Клюква ,чер смородина	21	20									
			сахар	15	15	0,2	0,2	22	90	0	0	1	8,8	0,12
			крахмал	9	9									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>19,69</b>	<b>28,21</b>	<b>77,17</b>	<b>656,32</b>	<b>1,1234</b>	<b>0,275</b>	<b>33,36</b>	<b>160,3</b>	<b>5,5</b>
	<b>4 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>											
			яйцо	75	75									
			молоко	47	47									
312	Омлет с сосиской	150	соль	1	1	13,06	26,65	2,82	303,53	0,105	0,308	0,35	104,1	2,29
			сосиски	31	30									
			масло сливочное	10	10									
154(2018г)	Овощи консерв.отварные	50	масло сливочное	2,3	2,3	1,433	1,808	2,52	31,9	0,0367	0,03	0,95	9,1	0,303
			Зел.горошек	73	47,7									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
			мука	47	47									
			сахар	8	8									
582	Булочка Ванильная	70	масло сливочное	5,8	5,8	5,5	5,6	39,55	231	0,07	0,035	0	10,5	0,58
			яйцо	4,5	4,5									
			соль	1	1									
			дрожжи	0,9	0,9									
			ванилин	0,035	0,035									
536	Йогурт	200	Йогурт	200	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>33,033</b>	<b>40,778</b>	<b>81,57</b>	<b>834,43</b>	<b>0,3157</b>	<b>0,685</b>	<b>2,5</b>	<b>369,7</b>	<b>3,813</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>65,248</b>	<b>83,883</b>	<b>241,25</b>	<b>1986,45</b>	<b>1,6336</b>	<b>1,3615</b>	<b>48,54</b>	<b>833,9</b>	<b>12,513</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 5

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
	<b>5 день</b>		<b>Завтрак</b>											
			крупа рис пшено	26	26									
266	Каша "Дружба"	200	молоко	102	102	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	0,56
			сахар	5	5									
			соль	1	1									
			масло сливочное	5	5									
507	Чай с молоком	200	Чай заварка	1	1	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			молоко	50	50									
			сахар	15	15									
97	Бутерброд с сыром	35	батон нарезной	20	20	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			масло сливочное	5	5									
			сыр	10	10									
117	Батон нарезной	20	батон нарезной	20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,26
<b>Итого завтрак:</b>						<b>13,26</b>	<b>21,64</b>	<b>60,14</b>	<b>488,6</b>	<b>0,162</b>	<b>0,264</b>	<b>2,72</b>	<b>332,4</b>	<b>1,57</b>
	<b>5 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	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	
5 день		Обед												
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	помидоры	34,2	28,8	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	0,018	8,46	10,2	0,42
			огурцы свеж	26,4	21									
			лук репчатый	8,4	7,2									
			масло растительное	3	3									
139	Рассольник ленинградский	250	картофель	100	75	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5
			крупа рис	5	5									
			огурцы сол	16,75	15									
			морковь	12,5	10									
			лук репчатый	6	5									
			масло растительное	5	5									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
346	Рыба, запеченная с картофелем по русски	200	Рыба	81,6	70,8	13,33	7,41	18,92	195,083	0,141	0,191	7,33	36,66	1,33
			картофель	134,2	97,5									
			масло сливочное	5,42	5,42									
			сухари	2,5	2,5									
			соус белый	80	80									
			мука	4	4									
			масло сливочное	4	4									
соль	2	2												
527	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	25	25	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>					<b>19,85</b>	<b>17,07</b>	<b>81,21</b>	<b>559,833</b>	<b>1,166</b>	<b>7,934</b>	<b>16,31</b>	<b>99,21</b>	<b>20,72</b>	
5 день		Уплотненный полдник												
177(2018г)	Рагу из овощей	200	картофель	99	74	3,8	8,9	18,7	170	0,1	0,14	12	60,2	1,75
			капуста	75	60									
			свекла	41	32,8									
			морковь	40	31									
			лук	19	16									
			масло растительное	8	8									
			соль	2	2									
			соус томат 30г/томат	4,5	4,5									
			масло сливочное	1,5	1,5									
			мука	1,5	1,5									
сахар	0,54	0,54												
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
607	Вафли	40	вафли с фруктов.начинкой	40	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
<b>Итого уплотненный полдник :</b>					<b>13</b>	<b>15,46</b>	<b>73,98</b>	<b>486,5</b>	<b>0,225</b>	<b>0,165</b>	<b>14,6</b>	<b>312,6</b>	<b>2,88</b>	
<b>ИТОГО:</b>					<b>46,91</b>	<b>54,33</b>	<b>231,49</b>	<b>1608,533</b>	<b>1,568</b>	<b>8,378</b>	<b>36,83</b>	<b>755,5</b>	<b>27,41</b>	



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>6 день</b>		<b>Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	крупа пшеничная	25	25	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
			молоко	90	90									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
			сахар	5	5									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
батон нарезной	15	15												
117	Батон нарезной	15	Батон нарезной	15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2	2	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			сахар	10	10									
			молоко	100	100									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>10,985</b>	<b>13,035</b>	<b>56,83</b>	<b>367,3</b>	<b>0,1765</b>	<b>0,2755</b>	<b>2,48</b>	<b>254,75</b>	<b>1,69</b>
	<b>6 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
	<b>6 день</b>		<b>Обед</b>											
121	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	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	250	капуста свежая	62,5	50	1,75	4,975	7,775	83	0,05	0,045	18,5	34	0,8
			морковь	16	12,5									
			томат пюре	2,5	2,5									
			лук	12	10									
			картофель	40	30									
			масло растительное	5	5									
соль	2	2												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
375	Плов из отварной говядины	200	мясо говядина	88	65	15,12	14,88	39,28	352	0,056	0,144	0,32	18,4	2,24
			морковь	25	20									
			лук	10	8									
			крупа рис	54,4	54									
			масло сливочное	8	8									
			соль	2	2									
526	Компот из свежих яблок	200	яблоки свежие	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,02	0,02	4,3	22	1,1
			сахар	15	15									
			лимон.к-та	0,2	0,2									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>21,75</b>	<b>25,855</b>	<b>90,885</b>	<b>685,6</b>	<b>1,037</b>	<b>0,279</b>	<b>26,64</b>	<b>116,9</b>	<b>6,46</b>
	<b>6 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>											
320	Запеканка морковная с творогом	150	морковь	131	105	13,1	15,6	27,3	290	0,11	0,26	2,4	146	1,4
			творог	56	56									
			масло сливочное	7,5	7,5									
			молоко	23	23									
			соль	1	1									
			крупы, бобовые	15	15									
			яйцо	6	6									
			сухари	6	6									

			сметана	4	4									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
608	Пряники заварные	45	пряники	45	45	2,655	2,12	33,8	164,7	0,036	0,009	0	4,95	0,36
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>26,755</b>	<b>25,59</b>	<b>107,03</b>	<b>753,1</b>	<b>0,288</b>	<b>0,395</b>	<b>5,3</b>	<b>491,05</b>	<b>2,46</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>60,29</b>	<b>64,64</b>	<b>270,905</b>	<b>1879,6</b>	<b>1,5165</b>	<b>0,9645</b>	<b>37,62</b>	<b>874</b>	<b>12,85</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 7

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>7 день</b>			<b>Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупа геркулес	25	25	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
			молоко	118	118									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
			сахар	5	5									
106/117	Бутерброд с сыром	45	сыр	15,1	15	6,09	4,785	15,42	130,05	0,0375	0,063	0,105	140,7	0,495
			батон нарезной	30	30									
462(2018г)	Какао с молоком	200	какао порошок	2,4	2,4	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
			молоко	100	100									
			сахар	10	10									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>15,85</b>	<b>15,805</b>	<b>54,86</b>	<b>425,65</b>	<b>0,2115</b>	<b>0,237</b>	<b>2,345</b>	<b>409,92</b>	<b>2,205</b>
<b>7 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	200	банан	260	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
<b>7 день</b>			<b>Обед</b>											
181	Кукуруза отварная	30	масло сливочное	1	1	2,67	1,68	18,5	99,87	0,05	0,019	0	7,93	0,9
			Кукуруза консервированная	50	29									
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	макаронные изделия	10	10	2,575	2,775	18,55	109,5	0,0825	0,045	6,075	13,5	0,825
			картофель	67	50									
			овощи свежие	25	22,5									
			мясо для бульона	25	25									
			масло растительное	2,5	2,5									
			соль	1	1									
415	Фрикадельки из кур	70	филе кур	52	52	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,13	0,6	31	0,9
			хлеб	11	11									
			яйцо	6	6									
			молоко	15	15									
			соль	1	1									
428	Капуста тушеная	150	томат пюре	12	12	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
			морковь	7,5	6									
			капуста	196,95	157,5									
			лук	14,5	12									
			масло сливочное	6,75	6,75									
			мука пшеничная	1,8	1,8									
			соль	1	1									
538	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0,06	70	12	1,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
115	Хлеб ржаной	50	сахар хлеб ржаной	15 50	15 50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>25,495</b>	<b>20,055</b>	<b>88,1</b>	<b>636,87</b>	<b>1,1425</b>	<b>0,339</b>	<b>102,175</b>	<b>173,53</b>	<b>7,585</b>
<b>7 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	картофель	143	110	3,8	8,7	13,5	169	0,11	0,1	4,1	4,7	0,8
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
			соус сметанный/сметана	63/25	63/25									
			сыр	2,5	2,5									
36	Салат из свежих огурцов	40	масло растительное	4	4	0,28	4,04	0,8	40,8	0,012	0,012	2	7,2	0,2
			огурец свежий	45	36									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
578	Сдоба обыкновенная	60	мука	45	45	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,04	0	10	0,6
			дрожжи прессованные	0,7	0,7									
			сахар	4,4	4,4									
			яйцо	1,6	1,6									
			масло сливочное	3,1	3,1									
			соль	1	1									
535	Кефир	200	Кефир	200	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
			сахар	10	10									
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>16,86</b>	<b>21,68</b>	<b>71,26</b>	<b>569,3</b>	<b>0,295</b>	<b>0,501</b>	<b>7,5</b>	<b>267,9</b>	<b>2,13</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>61,205</b>	<b>58,54</b>	<b>256,22</b>	<b>1823,82</b>	<b>1,729</b>	<b>1,177</b>	<b>132,02</b>	<b>867,4</b>	<b>13,12</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 8

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>8 день</b>			<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	200	крупы, бобовые	30	30	6,2	7,46	30,9	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
			молоко	106	106									
			сахар	5	5									
			соль	1	1									
			масло сливочное	5	5									
506	Чай с молоком	200	чай-заварка	50	50	1,5	1,3	15,9	81	0,04	0,16	1,3	127	0,4
			молоко	50	50									
			сахар	15	15									
67(2018r)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	15	Батон нарезной	15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
<b>Итого завтрак:</b>						<b>10,025</b>	<b>12,895</b>	<b>61,91</b>	<b>403,7</b>	<b>0,1545</b>	<b>0,3415</b>	<b>2,68</b>	<b>266,85</b>	<b>1,2</b>
<b>8 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>8 день</b>			<b>Обед</b>											
5(2018r)	Салат из свежей капусты и огурцов	60	капуста свеж	41,4	33,1	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	0,018	7,98	20,64	0,336
			огурцы	37,6	26									
			зелень	3	3									
			масло растительное	3,6	3,6									

136	Свекольник	250	картофель	57,5	43	2,175	4,45	12,03	97	0,065	0,063	9,175	37,75	1,525
			свекла	80	64									
			морковь	12,5	10									
			лук	13,5	11,25									
			томат пюре	3,25	3,25									
			масло сливочное	5	5									
соль	1	1												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,2	8,1	0,0015	0,005	0,02	4,4	0,01
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	200	печень говяжья	75	58,4	14,08	5,2	22,88	195,2	0,272	0,14	10,64	35,52	5,496
			картофель	247	185,6									
			лук	17	14,1									
			соль	2	2									
			масло растительное	2,4	2,4									
			сахари	4	4									
масло сливочное	3,2	3,2												
445	Соус молочный	50	мука	2,5	2,5	1,3	3,195	3,895	49,6	0,017	0,056	0,245	45,1	0,07
			молоко	37,5	37,5									
			масло сливочное	2	2									
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	концентрат киселя	24	24	1,4	0	29	122	0	0	0	1	0,1
			сахар	10	10									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>23,165</b>	<b>17,855</b>	<b>86,385</b>	<b>601,5</b>	<b>1,2735</b>	<b>0,322</b>	<b>28,06</b>	<b>162,01</b>	<b>9,497</b>
<b>8 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
351	Биточки рыбные	70	минтай	92	56	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,077	0,28	24,5	0,42
			хлеб пшеничный	13,3	13,3									
			яйцо	4,2	4,2									
			соль	1	1									
			масло сливочное	1,5	1,5									
202(2018)	Каша гречневая рассыпчатая	150	греча	45,6	45,6	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0,136	0	14,11	3,006
			соль	1	1									
			масло сливочное	6	6									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
609	Сушка горчичная	30	Сушка горчичная	30	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63
534	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
<b>Итого полдник :</b>						<b>26,445</b>	<b>15,49</b>	<b>68,145</b>	<b>577,75</b>	<b>0,333</b>	<b>0,24</b>	<b>2,88</b>	<b>295,31</b>	<b>4,696</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>60,435</b>	<b>46,4</b>	<b>232,6</b>	<b>1656,55</b>	<b>1,776</b>	<b>0,9185</b>	<b>36,82</b>	<b>735,4</b>	<b>17,633</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 9

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>9 день</b>			<b>Завтрак</b>											
266	Каша "Дружба"	200	крупы, бобовые	26	26	5,26	11,66	25	226,2	0,08	0,14	1,32	126,6	0,56
			молоко	102	102									
			сахар	5	5									
			масло сливочное	5	5									
513	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			молоко	100	100									
			сахар	10	10									
97	Бутерброд с сыром	35	батон нарезной	20	20	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			масло сливочное	5	5									



			сыр	10	10									
117	Батон нарезной	20	батон нарезной	20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,26
<b>Итого завтрак:</b>						<b>14,96</b>	<b>23,04</b>	<b>58,58</b>	<b>480,6</b>	<b>0,162</b>	<b>0,356</b>	<b>2,72</b>	<b>393,4</b>	<b>1,22</b>
<b>9 день</b>		<b>2 Завтрак</b>												
118	Плоды свежие	150	яблоки	168	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>9 день</b>		<b>Обед</b>												
51	Салат из свеклы отварной	60	свекла	72,6	57	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78
			масло растительное	3	3									
114(2018г)	Суп из овощей с зел.горошком	250	картофель	66,75	50	1,725	4,525	8,95	83,25	0,075	0,0725	8,85	29,1	0,83
			зел.горошек	11,5	7,5									
			капуста	25	20									
			морковь	12,5	9,75									
			лук	12	10,08									
			масло растительное	5	5									
соль	2	2												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
412	Жаркое из птицы (рагу)	175	курица 1 кат (грудка)	72	72	13,8	14,4	15,9	248	0,12	0,17	10,4	25	1,8
			картофель	80	80									
			соль	2	2									
			масло растительное	6	6									
			овощи свежие	33	33									
531	Компот из изюма	200	изюм	32	32	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10	0,6
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>20,155</b>	<b>23,575</b>	<b>66,88</b>	<b>560,75</b>	<b>1,108</b>	<b>0,3115</b>	<b>23,49</b>	<b>105,9</b>	<b>5,98</b>
<b>9 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>												
319	Запеканка из творога	150	творог	140	140	24	25,2	23,9	425	0,07	0,51	0,6	297	1
			крупы, бобовые	9	9									
			вода или молоко	36	36									
			яйцо	5	5									
			сахар	9	9									
			ванилин	0,015	0,015									
			сметана	5	5									
			сухари	5	5									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
516	Соус (кисель)	50	концентрат киселя	6	6	0,33	0	7,25	30,5	0	0	0	0,25	0,025
			сахар	2,5	2,5									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
559	Ватрушка с повидлом	60	мука	32	32	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	11	0,7
			сахар	1,6	1,6									
			масло сливочное	1,3	1,3									
			яйцо	4	4									
			соль	1	1									
дрожжи	1	1												





307	Омлет натуральный	150	яйцо	92	92	12,92	20,07	3,46	244,61	0,09	0,507	0,46	122,3	2,3
			молоко	57,5	57,5									
			масло сливочное	10	10									
			соль	2	2									
19	Салат из моркови	60	масло растительное	6	6	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
			морковь	82,5	66									
			сахар	2	2									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
609	Печенье сахарное	40	печенье	40	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
534	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>24,66</b>	<b>35,29</b>	<b>63,04</b>	<b>667,11</b>	<b>0,259</b>	<b>0,866</b>	<b>4,98</b>	<b>394,3</b>	<b>4,03</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>56,25</b>	<b>63,69</b>	<b>222,16</b>	<b>1691,51</b>	<b>1,793</b>	<b>1,546</b>	<b>37,29</b>	<b>857,8</b>	<b>13,89</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 1

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>11 день</b>			<b>Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупа геркулес	25	25	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
			молоко	118	118									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
			сахар	5	5									
463(2018 г)	Какао с молоком сгущенным	200	какао-порошок	2,4	2,4	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,15	0,2	108	0,58
			молоко сгущенное с сахаром	38	38									
97	Бутерброд с сыром	35	батон нарезной	20	20	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			масло сливочное	5	5									
			сыр	10	10									
117	Батон нарезной	20	батон нарезной	20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,26
<b>Итого завтрак:</b>						<b>16,16</b>	<b>20,4</b>	<b>62,52</b>	<b>499</b>	<b>0,206</b>	<b>0,35</b>	<b>1,84</b>	<b>406,72</b>	<b>2,2</b>
<b>11 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>11 день</b>			<b>Обед</b>											
121	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,05	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	1,75	4,975	7,775	83	0,05	0,045	18,5	34	0,8
			морковь	16	12,5									
			томат пюре	2,5	2,5									
			лук	12	10									
			картофель	40	30									
			масло растительное	5	5									
соль	2	2												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,2	8,1	0,0015	0,005	0,02	4,4	0,01
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	мясо говядина	67	49	10,3	10,7	8	170	0,05	0,12	1	23	1,6
			хлеб	9,4	9,4									
			масло сливочное	2,3	2,3									
			соль	1	1									
			лук	27	23									

			соус молочный	30	30									
258(2018r)	Макаронь отварные с овощами	150	макаронь	39	39	5,1	3,525	26,03	156	0,06	0,06	3,225	19,7	1,215
			масло сливочное	4,5	4,5									
			томат пюре	9	9									
			зел горошек	11,8	8,25									
			морковь	11,25	8,8									
			лук	16,5	13,8									
			соль	1	1									
527	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	25	25	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>22,03</b>	<b>25</b>	<b>89,555</b>	<b>673,6</b>	<b>1,0815</b>	<b>0,33</b>	<b>26,745</b>	<b>147,2</b>	<b>7,435</b>
<b>11 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
192	Пудинг из моркови	180	морковь	176,4	140,4	7,02	7,74	29,88	217,8	0,126	0,18	2,88	88,2	1,8
			сахар	5,4	5,4									
			сметана	5,4	5,4									
			крупа манная	14	14									
			молоко	29	29									
			сахар	5,4	5,4									
			масло сливочное	5,4	5,4									
			яйцо	18	18									
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
578	Булочка Веснушка	60	мука	43	43	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,04	0	10	0,6
			сахар	4,3	4,3									
			масло сливочное	3	3									
			яйцо	2	2									
			соль	1	1									
			дрожжи прессованные	1,3	1,3									
			изюм	2,1	2									
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>21,96</b>	<b>19,23</b>	<b>105,09</b>	<b>681,7</b>	<b>0,317</b>	<b>0,343</b>	<b>5,78</b>	<b>436,3</b>	<b>2,99</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>60,95</b>	<b>64,79</b>	<b>273,325</b>	<b>1927,9</b>	<b>1,6195</b>	<b>1,038</b>	<b>37,565</b>	<b>1001</b>	<b>14,865</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 2

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>12 день</b>			<b>Завтрак</b>											
274	Каша рисовая жидкая	200	крупы, бобовые	30	30	5,54	8,6	32,4	229,4	0,064	0,182	1,54	143,4	0,44
			молоко	118	118									
			сахар	5	5									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2	2	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			молоко	100	100									

			сахар	10	10									
67(2018r)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	15	Батон нарезной	15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
<b>Итого завтрак:</b>						<b>11,065</b>	<b>15,435</b>	<b>63,41</b>	<b>415,7</b>	<b>0,1405</b>	<b>0,3575</b>	<b>2,84</b>	<b>276,45</b>	<b>0,9</b>
	<b>12 день</b>		<b>2 Завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	200	груша	220	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	0,06	10	38	2,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>2,3</b>
	<b>12 день</b>		<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные	40	огурцы свеж	42	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	0,016	4	9,2	0,24
159	Суп с рыбными консервами	250	рыб консерва	40	40	9,225	7,225	16,05	166,25	0,102	0,13	7,9	63,75	1,25
			картофель	93	70									
			рис крупа	5	5									
			овощи свежие	31,3	25,7									
			масло сливочное	3,75	3,75									
			соль	1	1									
417	Щицель из кур	70	кура потр	145	52	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,11	0,6	26	0,8
			хлеб пшеничный	13	13									
			молоко	18	18									
			соль	1	1									
428	Капуста тушеная	150	томат пюре	12	12	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
			морковь	7,5	6									
			капуста	196,95	157,5									
			лук	14,5	12									
			масло сливочное	6,75	6,75									
			мука пшеничная	1,8	1,8									
			соль	2	2									
461(2018r)	Чай каркаде	200	Чай каркаде	1	1	0	0,01	14	56	0,01	0	0,1	0,5	0,13
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>28,895</b>	<b>20,775</b>	<b>60,1</b>	<b>541,35</b>	<b>1,154</b>	<b>0,341</b>	<b>38,1</b>	<b>208,55</b>	<b>5,88</b>
	<b>12 день</b>		<b>Уплотненный подник</b>											
319	Запеканка из творога	150	творог	139	139	24	25,2	23,9	425	0,07	0,51	0,6	297	1
			крупы, бобовые	9	9									
			вода или молоко	36	36									
			яйцо	5	5									
			сахар	9	9									
			ванилин	0,015	0,015									
			сметана	5	5									
			сухари	5	5									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
516	Соус (кисель)	50	концентрат киселя	6	6	0,33	0	7,25	30,5	0	0	0	0,25	0,025
			сахар	2,5	2,5									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33

607	Вафли	40	вафли с фруктов начинкой	40	40	1,3	1,3	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
535	Кефир	200	сахар	10	10	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
			Кефир	207	200									
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>33,71</b>	<b>31,74</b>	<b>84,83</b>	<b>766</b>	<b>0,195</b>	<b>0,875</b>	<b>2</b>	<b>549,65</b>	<b>2,155</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>74,47</b>	<b>68,55</b>	<b>228,94</b>	<b>1817,05</b>	<b>1,5345</b>	<b>1,6035</b>	<b>52,94</b>	<b>1073</b>	<b>11,235</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 3

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>13 день</b>			<b>Завтрак</b>											
171	Суп молочный с вермишелью	200	вермишель	16	16	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36
			молоко	140	140									
			масло сливочное	2	2									
			соль	1	1									
			сахар	1,6	1,6									
97	Бутерброд с сыром	35	батон нарезной	20	20	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			масло сливочное	5	5									
			сыр	10	10									
117	Батон нарезной	20	батон нарезной	20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,26
507	Чай с молоком	200	Чай заварка	1	1	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	65	0,45
			молоко	50	50									
			сахар	15	15									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>13,7</b>	<b>15,24</b>	<b>54,06</b>	<b>408,4</b>	<b>0,158</b>	<b>0,322</b>	<b>2,32</b>	<b>370,2</b>	<b>1,37</b>
<b>13 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>13 день</b>			<b>Обед</b>											
57	Салат из свеклы с чесноком	60	свекла	69,6	54	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	0,024	3,3	22,2	0,84
			чеснок	0,36	0,3									
			масло растительное	6	6									
148	Суп из овощей с фасолью	250	картофель	50	37,5	3,675	4,4	15,275	115,5	0,11	0,0725	15,7	49,75	1,45
			фасоль	10	10									
			капуста	54	42,5									
			лук	12	10									
			морковь	12,5	10									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
370	Азу с говядиной	180	говядина б/к	89	66	14,67	15,73	18,72	275,26	0,149	0,171	7,97	26,58	3,04
			картофель	148	111									
			томат пюре	8,3	8,3									
			лук	16,6	13,8									
			огурцы соленые	18,2	16,6									
			мука пшеничная	2,76	2,76									
			масло сливочное	6,6	6,6									



			соль	1	1									
538	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0,06	70	12	1,5
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>23,745</b>	<b>27,84</b>	<b>78,795</b>	<b>661,46</b>	<b>1,184</b>	<b>0,3775</b>	<b>97,01</b>	<b>132,53</b>	<b>8,8</b>
<b>13 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
351	Котлета рыбная	80	треска	101	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,088	0,32	28	0,48
			масло сливочное	2	2									
			хлеб	15	15									
			яйцо	5	5									
			молоко	11	11									
соль	1	1												
237(2018г)	Рис с овощами	150	рис	40	39,6	3,8	4,1	31,4	178	0,05	0,05	1,7	19,2	0,46
			лук	25	21									
			морковь	17	13									
			зел.горошек	16	10									
			кукуруза консерв	17	10									
			соль	2	2									
масло растительное	4	4												
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
609	Печенье сахарное	40	печенье	40	40	3	3,9	29,76	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	40	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>26</b>	<b>14,92</b>	<b>93,2</b>	<b>611,7</b>	<b>0,251</b>	<b>0,167</b>	<b>4,62</b>	<b>304,8</b>	<b>2,31</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>64,245</b>	<b>58,16</b>	<b>242,215</b>	<b>1755,16</b>	<b>1,608</b>	<b>0,8815</b>	<b>107,15</b>	<b>818,8</b>	<b>14,72</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 4

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>14 день</b>			<b>Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	крупка пшеничная	25	25	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
			молоко	90	90									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
			сахар	5	5									
306	Яйцо отварное	1шт	яйцо куриное	50	50	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	15	Батон нарезной	15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2	2	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			сахар	10	10									
			молоко	100	100									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>17,36</b>	<b>18,785</b>	<b>57,205</b>	<b>446,05</b>	<b>0,214</b>	<b>0,5005</b>	<b>2,48</b>	<b>282,25</b>	<b>2,94</b>
<b>14 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	150	яблоки	168	150	0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>

14 день			Обед											
19	Салат из моркови	60	масло растительное	6	6	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
			морковь	82,5	66									
			сахар	2	2									
133	Борщ с капустой и картофелем	250	томат пюре	7,5	7,5	2,28	5	13,62	123,62	0,048	0,043	10,3	34,5	1,2
			морковь	15,75	12,5									
			капуста	25	20									
			лук	12	10									
			свекла	50	40									
			мясо для бульона	25	25									
			картофель	27	20									
			масло растительное	5	5									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
410	Курица в соусе с томатом	80	филе кур	60	60	9	9	2,7	128	0,0134	0,047	1,52	22,4	0,66
			мука пшеничная	1,52	1,52									
			овощи свежие	25	20									
			сметана	3	3									
			масло сливочное	4	4									
			соль	1	1									
202(2018)	Каша гречневая рассыпчатая	150	греча	45,6	45,6	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0,136	0	14,11	3,006
			соль	1	1									
			масло сливочное	6	6									
530	Компот из черной смородины	200	черная смородина	32	30	0,3	0,1	17,2	71	0,01	0,01	24	11	0,4
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>21,665</b>	<b>27,27</b>	<b>65,705</b>	<b>670,47</b>	<b>1,1344</b>	<b>0,316</b>	<b>37,78</b>	<b>118,41</b>	<b>7,596</b>
14 день			Уплотненный полдник											
207	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	картофель	180	135	3,8	8,3	18	162	0,142	0,079	7,63	35,25	1,125
			лук	18	15									
			капуста	37,5	30									
			масло растительное	7,5	7,5									
			соль	1	1									
			сметана	3,75	3,75									
сухари	3,75	3,75												
30	Салат из свежих помидоров	50	масло растительное	5	5	0,5	5,1	1,75	55	0,02	0,02	8,25	6,5	0,4
			соль	1	1									
			помидор свежий	54	45,5									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
582	Булочка Ванильная	70	мука	47	47	5,5	5,6	39,55	231	0,07	0,035	0	10,5	0,58
			сахар	8	8									
			масло сливочное	5,8	5,8									
			яйцо	4,5	4,5									
			соль	1	1									
			дрожжи	0,9	0,9									



434	Пюре картофельное	150	картофель	170	126	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05
			молоко	24	22,5									
			соль	1	1									
			масло сливочное	6,75	6,75									
526	Компот из свежих яблок	200	яблоки свежие	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,02	0,02	4,3	22	1,1
			сахар	15	15									
			лимон.к-та	0,2	0,2									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
						<b>20,12</b>	<b>24,33</b>	<b>83,82</b>	<b>638,05</b>	<b>1,236</b>	<b>8,08</b>	<b>22,92</b>	<b>127,95</b>	<b>21,64</b>
<b>15 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>												
201	Рагу из овощей	200	картофель	86	64	4	10,7	17	180	0,12	0,089	15,3	68	1,4
			капуста	72	52									
			морковь	50	42									
			лук	29	26									
			масло растительное	8	8									
			соус смет/сметана	60/26	60/26									
соль	2	2												
400	Сосиска отварная	60	Сосиска отварная	61,8	60	6,24	12,54	0	138	0,084	0,054	0	18,6	0,96
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
534	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
547(2018г)	Манник	80	кефир	30	29,5	4,43	4,12	24,86	154,46	0,036	0,015	0,12	44,55	0,57
			крупа	20,9	20,9									
			яйцо	14	14									
			сахар	10	10									
			масло сливочное	2,45	2,45									
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>22,75</b>	<b>32,6</b>	<b>66,22</b>	<b>648,96</b>	<b>0,353</b>	<b>0,167</b>	<b>18,02</b>	<b>377,15</b>	<b>3,46</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>58,73</b>	<b>80,33</b>	<b>222,68</b>	<b>1856,21</b>	<b>1,756</b>	<b>8,488</b>	<b>46,26</b>	<b>895,1</b>	<b>29,11</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 6

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>16 день</b>														
			<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	200	крупа манная	30	30	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
			молоко	106	106									
			сахар	4	4									
			соль	1	1									
			масло сливочное	5	5									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	15	Батон нарезной	15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
514	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	2	2	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			сахар	10	10									
			молоко	100	100									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>11,725</b>	<b>14,295</b>	<b>61,87</b>	<b>401,7</b>	<b>0,1545</b>	<b>0,3415</b>	<b>2,68</b>	<b>265,85</b>	<b>0,9</b>
<b>16 день</b>		<b>2 Завтрак</b>												

537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>16 день</b>			<b>Обед</b>											
121	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	50	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	250	капуста свежая	62,5	50	1,75	4,975	7,775	83	0,05	0,045	18,5	34	0,8
			морковь	16	12,5									
			томат пюре	2,5	2,5									
			лук	12	10									
			картофель	40	30									
			масло растительное	5	5									
соль	2	2												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
375	Плов из отварной говядины	200	мясо говядина	88	65	15,12	14,88	39,36	352	0,056	0,144	0,32	18,4	2,24
			овощи свежие	50	40									
			крупа	54	54									
			масло растительное	5	5									
			соль	2	2									
461(2018г)	Чай каркаде	200	Чай каркаде	1	1	0	0,01	14	56	0,01	0	0,1	0,5	0,13
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>21,25</b>	<b>25,665</b>	<b>81,865</b>	<b>645,6</b>	<b>1,027</b>	<b>0,259</b>	<b>22,44</b>	<b>95,4</b>	<b>5,49</b>
<b>16 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
323	Пудинг из творога паровой	150	творог	114	113	20,9	16,3	33	362	0,09	0,38	0,3	183	1,4
			масло сливочное	4	4									
			изюм	15,3	15									
			сахар	15	15									
			соль	1	1									
			крупы, бобовые	11	11									
			яйцо	13	13									
ванилин	0,01	6												
490	Молоко сгущенное	30	молоко сгущенное с сахаром	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
534	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
609	Сушка горчичная	30	Сушка горчичная	30	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>34,15</b>	<b>27,11</b>	<b>101,25</b>	<b>785,5</b>	<b>0,256</b>	<b>0,521</b>	<b>3,2</b>	<b>531,8</b>	<b>2,73</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>67,925</b>	<b>67,23</b>	<b>261,145</b>	<b>1906,4</b>	<b>1,4525</b>	<b>1,1365</b>	<b>31,52</b>	<b>904,3</b>	<b>11,36</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 7

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>17 день</b>			<b>Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	крупа пшеничная	25	25	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
			молоко	90	90									
			масло сливочное	5	5									



			соль	1	1									
			сахар	5	5									
97	Бутерброд с сыром	35	батон нарезной	20	20	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			масло сливочное	5	5									
			сыр	10	10									
117	Батон нарезной	20	батон нарезной	20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,26
506	Чай с молоком	200	Чай заварка	0,5	0,5	1,5	1,3	15,9	81	0,04	0,16	1,3	127	0,4
			молоко	50	50									
			сахар	15	15									
<b>Итого завтрак:</b>						<b>13,46</b>	<b>16,18</b>	<b>59,4</b>	<b>437,4</b>	<b>0,182</b>	<b>0,316</b>	<b>2,58</b>	<b>389,5</b>	<b>2,19</b>
<b>17 день</b>		<b>2 Завтрак</b>												
118	Флоды свежие	200	банан	260	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
<b>17 день</b>		<b>Обед</b>												
157(2018)	Овощи консервированные отварные	30	зел горошек	46,2	30,03	0,85	1,085	1,51	19,14	0,022	0,022	0,57	5,45	0,182
			масло сливочное	1,5	1,5									
151	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	картофель	67	50	2,665	3,977	14,76	105,45	0,082	0,07	5,83	27,95	0,76
			морковь	12,5	10									
			лук	12	10									
			масло растительное	2,5	2,5									
			мясо для бульона	25	25									
			клецки	25	25									
			яйцо	2,2	2,2									
			мука пшеничная	7,7	7,7									
соль	1	1												
368 (2018г)	Кнели из кур с рисом	70	филе куры	67	66	11,8	13,3	4,7	186	0,05	0,11	0,6	19,1	1,1
			крупа	6,5	6,5									
			масло сливочное	2,8	2,8									
			соль	1	1									
			молоко/вода	7,5	7,5									
428	Капуста тушеная	180	овощи свежие	251	201	6,66	6,48	7	113,4	0,072	0,054	30,6	110	1,8
			масло сливочное	5	5									
			мука пшеничная	1,8	1,8									
			соль	2	2									
527	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	25	25	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>25,775</b>	<b>25,442</b>	<b>71,67</b>	<b>620,99</b>	<b>1,136</b>	<b>0,306</b>	<b>38,1</b>	<b>208,1</b>	<b>7,302</b>
<b>17 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>												
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	180	картофель	165,6	129,6	4,55	10,44	16,2	202,79	0,132	0,119	4,91	5,639	0,959
			масло сливочное	3,6	3,6									
			соль	1	1									
			соус сметанный/сметана	75/37	75/37									
			сыр	3,24	3									
36	Салат из свежих овощей	40	масло растительное	4	4	0,28	4,04	0,8	40,8	0,012	0,012	2	7,2	0,2

№	Салат из свежих овощей	г	огурец свежий	45	36	г	г	г	г	г	г	г	г	г
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
586	Булочка российская	70	мука	44	44	5	5,83	41,2	236,8	0,058	0,047	0	16,3	0,58
			дрожжи прессованные	1	1									
			молоко	6	6									
			соль	0,5	0,5									
			яйцо	4,7	4,7									
			ванилин	0,02	0,02									
			сахар	14	14									
масло сливочное	5	5												
535	Кефир	200	Кефир	206	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
			сахар	10	10									
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>17,91</b>	<b>25,55</b>	<b>80,96</b>	<b>650,89</b>	<b>0,315</b>	<b>0,527</b>	<b>8,31</b>	<b>275,14</b>	<b>2,269</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>60,145</b>	<b>68,172</b>	<b>254,03</b>	<b>1901,28</b>	<b>1,713</b>	<b>1,249</b>	<b>68,99</b>	<b>888,7</b>	<b>12,961</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 8

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>18 день</b>			<b>Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	крупка геркулес	25	25	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
			молоко	118	118									
			масло сливочное	5	5									
			соль	1	1									
462(2018г)	Какао с молоком	200	какао порошок	2,4	2,4	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
			молоко	100	100									
			сахар	10	10									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	масло сливочное	5	5	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			батон нарезной	15	15									
117	Батон нарезной	15	Батон нарезной	15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
<b>Итого завтрак:</b>						<b>12,085</b>	<b>15,155</b>	<b>54,55</b>	<b>402,9</b>	<b>0,2105</b>	<b>0,1895</b>	<b>2,24</b>	<b>276,27</b>	<b>2,07</b>
<b>18 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>18 день</b>			<b>Обед</b>											
1	Салат из свежей капусты	50	капуста	78,05	62,5	1,05	5,05	4,66	68	0,02	0,03	12,8	28	0,42
			морковь	6,25	5									
			лук	5,8	5									
			сахар	1,5	1,5									
			масло растительное	5	5									
133	Борщ с капустой и картофелем	250	томат пюре	7,5	7,5	2,28	5	13,62	123,62	0,048	0,043	10,3	34,5	1,2
			морковь	15,75	12,5									
			капуста	25	20									
			лук	12	10									
			свекла	50	40									

			картофель	27	20									
			масло растительное	5	5									
			соль	1	1									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
382	Картофельная запеканка с мясом	200	мясо говядина	152	112	23,3	23,5	18,9	380	0,21	0,25	4	25	3,5
			картофель	220	165									
			масло сливочное	10	10									
			яйцо	4	4									
			сухари	3	3									
			соль	2	2									
445	Соус молочный	50	мука	2,5	2,5	1,3	3,195	3,895	49,6	0,017	0,056	0,245	45,1	0,07
			молоко	37,5	37,5									
			масло сливочное	2	2									
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	концентрат киселя	24	24	1,4	0	29	122	0	0	0	1	0,1
			сахар	10	10									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>32,76</b>	<b>38,095</b>	<b>86,955</b>	<b>838,32</b>	<b>1,196</b>	<b>0,424</b>	<b>27,365</b>	<b>155,6</b>	<b>7,26</b>
<b>18 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
343	Рыба запеченная в омлете	100	минтай	90	90	15,9	7,8	3,2	147	0,09	0,14	0,5	40	1
			мука	7,6	7,6									
			масло растительное	7	7									
			молоко	10	10									
			соль	1	1									
			яйцо	25	25									
297	Макаронные изделия отварные	150	Макарон.изделия	51	51	5,66	0,675	29	144,9	0,057	0,015	0,015	5,7	0,78
			масло сливочное	6	6									
			соль	1	1									
114	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
608	Пряники заварные	45	пряники	45	45	2,655	2,12	33,8	164,7	0,036	0,009	0	4,95	0,36
534	Молоко кипяченое	200	молоко	210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0	2,6	240	0,2
<b>Итого полдник :</b>						<b>33,055</b>	<b>15,915</b>	<b>95,28</b>	<b>656,6</b>	<b>0,307</b>	<b>0,176</b>	<b>3,115</b>	<b>298,65</b>	<b>2,78</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>78,7</b>	<b>69,325</b>	<b>252,945</b>	<b>1971,42</b>	<b>1,7285</b>	<b>0,8045</b>	<b>35,92</b>	<b>741,8</b>	<b>14,35</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 9

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>19 день</b>			<b>Завтрак</b>											
266	Каша "Дружба"	200	крупа рис пшено	26	26	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	0,56
			молоко	102	102									
			сахар	5	5									
			соль	1	1									
			масло сливочное	5	5									
513	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			молоко	100	100									
			сахар	10	10									

97	Бутерброд с сыром	35	батон нарезной	20	20	5	8,1	7,4	123	0,02	0,05	0,1	137	0,3
			масло сливочное	5	5									
			сыр	10	10									
117	Батон нарезной	20	батон нарезной	20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,26
<b>Итого завтрак:</b>						<b>14,96</b>	<b>23,04</b>	<b>58,64</b>	<b>480,6</b>	<b>0,162</b>	<b>0,354</b>	<b>2,72</b>	<b>393,4</b>	<b>1,22</b>
<b>19 день</b>		<b>2 Завтрак</b>												
118	Фрукты свежие	200	апельсин	260	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,6</b>
<b>19 день</b>		<b>Обед</b>												
56	Салат из свеклы с сыром	60	свекла отварная	75	60	1,68	7,26	4,26	88,8	0,012	0,024	3,3	53,4	0,72
			сыр	4,2	4,2									
			соль	1	1									
			масло растительное	5	5									
114(2018г)	Суп из овощей с зел.горошком	250	картофель	66,75	50	1,725	4,525	8,95	83,25	0,075	0,0725	8,85	29,1	0,83
			зел.горошек	11,5	7,5									
			капуста	25	20									
			морковь	12,5	9,75									
			лук	12	10,08									
			масло растительное	5	5									
соль	1	1												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
403	Печень говяжья по-строгановски	110	печень гов	124	103	18	13,8	4,3	213	0,29	2,05	8,5	23	6,7
			масло растительное	9	9									
			соус смет/сметана	40/20	40/20									
			масло сливочное	1	1									
			мука	1	1									
202(2018)	Каша гречневая рассыпчатая	150	греча	45,6	45,6	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0,136	0	14,11	3,006
			соль	1	1									
			масло сливочное	6	6									
526	Компот из свежих яблок	200	яблоки свежие	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96	0,02	0,02	4,3	22	1,1
			сахар	15	15									
			лимон.к-та	0,2	0,2									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>30,96</b>	<b>32,895</b>	<b>67,315</b>	<b>749,7</b>	<b>1,434</b>	<b>2,3475</b>	<b>24,97</b>	<b>163,61</b>	<b>14,326</b>
<b>19 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>												
319	Запеканка из творога	150	творог	141	139	24	25,2	23,9	425	0,07	0,51	0,6	297	1
			крупы, бобовые	9	9									
			вода или молоко	36	36									
			яйцо	5	5									
			сахар	9	9									
			ванилин	0,015	0,015									
			сметана	5	5									
			сахари	5	5									
			масло сливочное	5	5									
соль	1	1												

516	Соус (кисель)	50	концентрат киселя	6	6	0,33	0	7,25	30,5	0	0	0	0,25	0,025
			сахар	2,5	2,5									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
559	Ватрушка с повидлом	60	мука	32	32	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	11	0,7
			сахар	1,6	1,6									
			масло сливочное	1,3	1,3									
			яйцо	4	4									
			соль	1	1									
			дрожжи	1	1									
повидло	30	30												
536	Йогурт питьевой	200	йогурт	206	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>40,31</b>	<b>33,54</b>	<b>103,81</b>	<b>894</b>	<b>0,203</b>	<b>0,849</b>	<b>1,9</b>	<b>552,25</b>	<b>2,255</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>88,03</b>	<b>89,875</b>	<b>245,965</b>	<b>2210,3</b>	<b>1,879</b>	<b>3,6105</b>	<b>149,59</b>	<b>1177</b>	<b>18,401</b>

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

страница 10

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>20 день</b>			<b>Завтрак</b>											
171	Суп молочный с вермишелью	200	вермишель	16	16	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36
			молоко	140	140									
			масло сливочное	2	2									
			соль	1	1									
			сахар	1,6	1,6									
506	Чай с молоком	200	Чай заварка	0,5	0,5	1,5	1,3	15,9	81	0,04	0,16	1,3	127	0,4
			молоко	50	50									
			сахар	15	15									
102	Бутерброд с джемом (повидлом)	40	батон нарезной	15	15	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,01	0,1	6	0,4
			масло сливочное	5	5									
			повидло	20	20									
117	Батон нарезной	20	батон нарезной	20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,26
<b>Итого завтрак:</b>						<b>9,9</b>	<b>11,34</b>	<b>65,56</b>	<b>403,4</b>	<b>0,158</b>	<b>0,372</b>	<b>2,32</b>	<b>301,2</b>	<b>1,42</b>
<b>20 день</b>			<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	160	Сок фруктовый	160	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	0,015	3,2	11,25	2,24
<b>Итого 2 завтрак:</b>						<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>20 день</b>			<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные	40	помидор свежий	42,8	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	0,016	10	5,6	0,096
141	Солянка из птицы	250	курица	46,5	36	7,475	11,075	3,05	142,25	0,05	0,08	3,175	29,5	1,075
			лук	26	22,5									
			огурцы соленые	25	15									
			маслины	10	10									
			томат пюре	10	10									
			масло сливочное	5	5									
			лимон	3,25	2									
соль	1	1												
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01



351	Котлеты рыбные	80	минтай	65	65	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,088	0,32	28	0,48
			хлеб пшеничный	15,2	15,2									
			молоко	11,2	11,2									
			яйцо	5	5									
			соль	1	1									
масло растительное	2	2												
434	Пюре картофельное	150	картофель	170	126	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05
			молоко	24	22,5									
			соль	1	1									
			масло сливочное	6,75	6,75									
531	Компот из кураги	200	курага	32	32	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10	0,6
			сахар	15	15									
115	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0,04	0	17,6	1,96
<b>Итого обед:</b>						<b>26,285</b>	<b>20,785</b>	<b>65,6</b>	<b>556,35</b>	<b>1,168</b>	<b>0,339</b>	<b>19,435</b>	<b>134,1</b>	<b>5,271</b>
<b>20 день</b>														
312	Омлет с сосиской	150	<b>Уплотненный полдник</b>			13,06	26,65	2,82	303,53	0,105	0,308	0,35	104,1	2,29
			яйцо	75	75									
			молоко	47	47									
			соль	1	1									
			сосиски	31	30									
масло сливочное	10	10												
154(2018г)	Овощи консерв.отварные	50	масло сливочное	2,3	2,3	1,433	1,808	2,52	31,9	0,0367	0,03	0,95	9,1	0,303
			Зел.горошек	73	47,7									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
593	Булочка школьная	60	мука пшенич.	50	49	5,5	2	37,4	189	0,08	0,03	0	12	0,7
			сахар	3	3									
			масло сливочное	1,5	1,5									
			масло растительное	0,24	0,24									
			дрожжи	1,5	1,5									
соль	1	1												
534	Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>28,073</b>	<b>35,698</b>	<b>67,1</b>	<b>700,93</b>	<b>0,3347</b>	<b>0,677</b>	<b>3,9</b>	<b>371,2</b>	<b>3,823</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>65,058</b>	<b>67,983</b>	<b>214,42</b>	<b>1734,28</b>	<b>1,6757</b>	<b>1,403</b>	<b>28,855</b>	<b>817,8</b>	<b>12,754</b>

Сравнительная характеристика набора продуктов для детей 3-7 лет на летне-осенний период года					
Продукты		Фактически	Норматив на 20 дней	Разница в гр.	Разница в %
№		Брутто		Брутто	Брутто
1	Хлеб ржаной	1000	1000	0	100,00
2	Хлеб пшеничный	1589	1600	-11	99,31
3	Мука пшеничная	564	580	-16	97,24
4	Крупы, бобовые	856	860	-4	99,53
5	Макаронные изделия	235	240	-5	97,92
6	Картофель	3689	3740	-51	98,64
7	Овощи свежие, зелень	6380,8	6500	-119,2	98,17
8	Фрукты (плоды) свежие	2238	2280	-42	98,16
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	217	220	-3	98,64
10	Соки	1920	2000	-80	96,00
11	Говядина б/к	1157	1200	-43	96,42
12	Цыплята 1 категории потрошенные	557	540	17	103,15
13	Рыба-филе	749,00	780	-31	96,03
14	Колбасные изделия	137,00	140	-3	97,86
15	Молоко	9121,4	9000	121,4	101,35
16	Творог	765	800	-35	95,63
17	Сыр	116	120	-4	96,67
18	Сметана	229	220	9	104,09
19	Масло сливочное	451	420	31	107,38
20	Масло растительное	214,6	220	-5,4	97,55
21	Яйцо диетическое	477	480	-3	99,38
22	Сахар	908,8	940	-31,2	96,68
23	Кондитерские изделия	395	400	-5	98,75
24	Чай	11,5	12	-0,5	95,83
25	Кофейный напиток	24	24	0	100,00
26	Какао	12	12	0	100,00
27	Дрожжи	10,2	10	0,2	102,00
28	Соль	120	120	0	0,00

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

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>В1</b>	<b>В12</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>	55,225	53,02	265,685	1768,5	1,547	0,929	35,215	931,7	14,475
<b>2 день</b>	74,56	70,622	238,38	1878,65	1,6125	1,6675	64,77	1093	13,35
<b>3 день</b>	65,465	61,135	228,87	1732,54	0,757	0,9295	99,58	790	14,07
<b>4 день</b>	65,248	83,883	241,25	1986,45	1,6336	1,3615	48,54	834	12,51
<b>5 день</b>	46,91	54,33	231,49	1608,533	1,568	8,378	36,83	755	27,41
<b>6 день</b>	60,29	64,64	270,905	1879,6	1,5165	0,9645	37,62	874	12,85
<b>7 день</b>	61,205	58,54	256,22	1823,82	1,729	1,177	132	867	13,12
<b>8 день</b>	60,435	46,4	232,6	1656,55	1,776	0,9185	36,82	735	17,63
<b>9 день</b>	76,025	80,755	243,97	2005,75	1,518	1,54	43,11	1076	12,76
<b>10 день</b>	56,25	63,69	222,16	1691,51	1,793	1,546	37,29	858	13,89
<b>11 день</b>	60,95	64,79	273,325	1927,9	1,6195	1,038	37,565	1001	14,865
<b>12 день</b>	74,47	68,55	228,62	1817,05	1,534	1,6035	52,94	1073	11,24
<b>13 день</b>	64,245	58,16	242,215	1755,16	1,608	0,8815	107,2	819	14,72
<b>14 день</b>	62,465	72,375	233,59	1902,92	1,7294	1,2925	72,34	723	16,58
<b>15 день</b>	58,73	80,33	222,68	1856,21	1,756	8,488	46,26	895	29,11
<b>16 день</b>	67,925	67,23	261,145	1906,4	1,4525	1,1365	31,52	904,3	11,36
<b>17 день</b>	60,145	68,172	254,03	1901,28	1,713	1,249	68,99	889	12,96
<b>18 день</b>	78,7	69,325	252,945	1971,42	1,782	0,8045	35,92	742	14,35
<b>19 день</b>	88,03	89,875	245,965	2210,3	1,879	3,6105	149,59	1177	18,401
<b>20 день</b>	65,058	67,983	214,42	1734,28	1,6757	1,403	28,86	818	12,75
<b>среднее</b>	<b>65,12</b>	<b>67,19</b>	<b>243,02</b>	<b>1850,70</b>	<b>1,61</b>	<b>2,05</b>	<b>60,15</b>	<b>892,75</b>	<b>15,42</b>
<b>Норма</b>	<b>65,70</b>	<b>62,10</b>	<b>247,50</b>	<b>1766,70</b>					

## Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-7 лет на летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	Уплотненный полдник	% от суточной нормы	суточная норма
<b>1 день</b>	436,5	24,70	73,6	4,17	662,5	37,49	595,9	33,72	1767
<b>2 день</b>	415,7	23,53	70,40	3,98	516,55	29,23	876,00	49,58	1767
<b>3 день</b>	345,9	19,58	73,60	4,17	670,74	37,96	642,30	36,35	1767
<b>4 день</b>	401,7	22,73	94,00	5,32	656,32	37,14	834,43	47,22	1767
<b>5 день</b>	488,6	27,65	73,60	4,17	559,833	31,68	486,50	27,53	1767
<b>6 день</b>	367,3	20,79	73,60	4,17	685,6	38,80	753,10	42,62	1767
<b>7 день</b>	425,65	24,09	192,00	10,87	636,87	36,04	569,30	32,22	1767
<b>8 день</b>	403,7	22,85	73,60	4,17	601,5	34,04	577,75	32,70	1767
<b>9 день</b>	480,6	27,20	70,40	3,98	560,75	31,73	894,00	50,59	1767
<b>10 день</b>	403,4	22,83	73,60	4,17	547,4	30,98	667,11	37,75	1767
<b>11 день</b>	499	28,24	73,60	4,17	673,6	38,12	681,70	38,58	1767
<b>12 день</b>	415,7	23,53	94,00	5,32	541,35	30,64	766,00	43,35	1767
<b>13 день</b>	408,4	23,11	73,60	4,17	661,46	37,43	611,70	34,62	1767
<b>14 день</b>	446,05	25,24	70,40	3,98	670,47	37,94	716,00	40,52	1767
<b>15 день</b>	495,6	28,05	73,60	4,17	638,05	36,11	648,96	36,73	1767
<b>16 день</b>	401,7	22,73	73,60	4,17	645,6	36,54	785,50	44,45	1767
<b>17 день</b>	437,4	24,75	192,00	10,87	620,99	35,14	650,89	36,84	1767
<b>18 день</b>	402,9	22,80	73,60	4,17	838,32	47,44	656,60	37,16	1767
<b>19 день</b>	480,6	27,20	86,00	4,87	749,7	42,43	894,00	50,59	1767
<b>20 день</b>	403,4	22,83	73,60	4,17	556,35	31,49	700,93	39,67	1767
<b>среднее</b>	<b>427,99</b>	<b>24,22</b>	<b>87,62</b>	<b>4,96</b>	<b>634,70</b>	<b>35,92</b>	<b>700,43</b>	<b>39,64</b>	1767

В среднем за сутки  $24,22+4,96+35,92+39,64=104,72\%$