

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



Утверждаю:  
ООО "Юнита"  
  
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	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									
			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	10,1	10	4,81	3,48	15,42	112,9	0,036	0,045	0,07	95,7	0,45
			багон 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									
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									
			крупка	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>											
268	Каша манная молочная жидкая	200	круп 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									
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>11,725</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>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									

			масло сливочное	6,75	6,75									
			мука пшеничная	1,8	1,8									
			соль	1	1									
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>23,135</b>	<b>16,917</b>	<b>67,61</b>	<b>516,55</b>	<b>1,124</b>	<b>0,301</b>	<b>40,23</b>	<b>197,15</b>	<b>6,54</b>
<b>2 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									
			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
572	Шанежка с картофелем	70	Мука пшеничная	43,1	43,1	7,35	7,23	38,75	250	0,12	0,12	4,7	52,5	1,05
			сахар	1,75	1,75									
			молоко	31,15	31,15									
			соль	1	1									
			масло сливочное	5,9	5,9									
			яйцо	8,2	8,2									
			картофель	61	47,8									
			сметана	0,7	0,7									
дрожжи пресов.	1,28	1,28												
535	Кисломолочный напиток	180	Кефир	185,4	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>39,18</b>	<b>37,17</b>	<b>91,86</b>	<b>866</b>	<b>0,295</b>	<b>0,945</b>	<b>6,56</b>	<b>571,75</b>	<b>2,585</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>74,64</b>	<b>68,982</b>	<b>236,04</b>	<b>1854,65</b>	<b>1,6185</b>	<b>1,6175</b>	<b>64,47</b>	<b>1059</b>	<b>13,325</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	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>3 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									
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	15	Батон нарезной	15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0,0045	0	2,85	0,18
			Чай заварка	0,5	0,5									



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>9,525</b>	<b>11,195</b>	<b>64,49</b>	<b>396,3</b>	<b>0,1525</b>	<b>0,2805</b>	<b>2,32</b>	<b>238,25</b>	<b>1,39</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>62,98</b>	<b>62,29</b>	<b>241,56</b>	<b>1782,94</b>	<b>0,7575</b>	<b>0,899</b>	<b>99,61</b>	<b>703,1</b>	<b>14,2</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>4 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									
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>4 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>0,04</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									







261	Каша ячневая вязкая	200	крупа ячневая	44	44	6,4	11,4	35,76	271,2	0,122	0,124	1,42	167	0,92
			молоко	110	110									
			сахар	4	4									
			соль	1	1									
			масло сливочное	6	6									
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>11,925</b>	<b>18,235</b>	<b>66,77</b>	<b>457,5</b>	<b>0,1985</b>	<b>0,2995</b>	<b>2,72</b>	<b>300,05</b>	<b>1,38</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>61,23</b>	<b>69,84</b>	<b>280,845</b>	<b>1969,8</b>	<b>1,5385</b>	<b>0,9885</b>	<b>37,86</b>	<b>919,3</b>	<b>12,54</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	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>7 день</b>			<b>Завтрак</b>											
232(2018r)	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
462(2018r)	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
			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>25,495</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>

7 день		Уплотненный полдник												
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	25	63/25									
			сыр	2,5	2,5									
45	Салат зеленый с огурцами	60	салат пекинский	36,72	26,4	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	0,03	3,9	28,2	0,3
			огурцы свеж	32,3	25,8									
			масло растительное	8,4	8,4									
114	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
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									
535	Кисломолочный напиток	180	Кефир	185,4	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>16,6</b>	<b>25,6</b>	<b>70,74</b>	<b>601,3</b>	<b>0,287</b>	<b>0,485</b>	<b>9,26</b>	<b>264,9</b>	<b>2,21</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>60,945</b>	<b>62,46</b>	<b>255,7</b>	<b>1855,82</b>	<b>1,721</b>	<b>1,161</b>	<b>133,78</b>	<b>864,4</b>	<b>13,2</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(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
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(2018г)	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
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>32,385</b>	<b>36,155</b>	<b>82,405</b>	<b>786,3</b>	<b>1,2115</b>	<b>0,432</b>	<b>21,42</b>	<b>151,49</b>	<b>7,501</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>69,655</b>	<b>64,7</b>	<b>228,62</b>	<b>1841,35</b>	<b>1,714</b>	<b>1,0285</b>	<b>30,18</b>	<b>724,9</b>	<b>15,637</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>9 день</b>			<b>Завтрак</b>											
273	Каша пшенная жидкая	200	крупы, бобовые	37	37	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,178	1,46	144,6	1,2
			молоко	104	104									
			сахар	3,7	3,7									
			соль	1	1									
			масло сливочное	4	4									
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									
106/117	Бутерброд с сыром	40	сыр	10,1	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>15,81</b>	<b>15,64</b>	<b>67,12</b>	<b>475,5</b>	<b>0,266</b>	<b>0,383</b>	<b>2,83</b>	<b>366,3</b>	<b>1,75</b>
<b>9 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



Итого 2 завтрак:					0,6	0,6	14,7	70,4	0,045	0,03	15	24	3,3	
9 день		Обед												
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	20	32	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10	0,6
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>	
9 день		Уплотненный полдник												
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									
			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									
			повидло	30	30									
536	Кисломолочный напиток	180	Йогурт	185,4	180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	0,27	1,08	214,2	0,18
<b>Итого уплотненный полдник :</b>					<b>39,31</b>	<b>32,9</b>	<b>102,11</b>	<b>876,6</b>	<b>0,197</b>	<b>0,819</b>	<b>1,78</b>	<b>528,45</b>	<b>2,235</b>	
<b>ИТОГО:</b>					<b>75,875</b>	<b>72,715</b>	<b>250,81</b>	<b>1983,25</b>	<b>1,616</b>	<b>1,5435</b>	<b>43,1</b>	<b>1025</b>	<b>13,265</b>	

№ 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>10 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>10 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>10 день</b>			<b>Обед</b>											
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	0,5	0,5									
			помидор свежий	54	45,5									
149	Суп гороховый	200	картофель	66,6	50	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	0,048	6,94	15,2	0,74
			морковь	10	8									
			лук	12,2	10									
			масло сливочное	4	4									
			горох	16,2	16									
			соль	1	1									
309(2018)	Шницель рыбный натуральный	75	рыба с/м	88	64	11,6	1	7,4	85	0,13	0,06	2,2	50,7	0,95
			масло растительное	2	2									
			сухари	9,9	9,9									
			яйцо	3,5	3									
			молоко	6	6									
			соль	0,5	0,5									
			лук	18	15									
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>Итого обед:</b>						<b>20,89</b>	<b>16,9</b>	<b>77,4</b>	<b>547,4</b>	<b>1,361</b>	<b>0,293</b>	<b>26,79</b>	<b>151</b>	<b>6,2</b>
<b>10 день</b>			<b>Уплотненный полдник</b>											
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
468(2018г)	Кисломолочный напиток	180	Кефир (снежок)	186,3	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	0,072	1,26	216,7	0,18
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>24,08</b>	<b>34,79</b>	<b>60,64</b>	<b>652,01</b>	<b>0,251</b>	<b>0,638</b>	<b>3,64</b>	<b>371</b>	<b>4,01</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>55,67</b>	<b>63,19</b>	<b>219,76</b>	<b>1676,41</b>	<b>1,785</b>	<b>1,318</b>	<b>35,95</b>	<b>834,5</b>	<b>13,87</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	Ca	Fe
<b>11 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									
			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	10,1	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>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									
488	Сметана	5	сметана	5	5	0,13	0,75	0,2	8,1	0,0015	0,005	0,02	4,4	0,01
373	Гуляш из говядины	100	мясо говядина	125,8	92,5	17,16	18,33	3,5	247,5	0,066	0,133	1,08	14,166	2,66
			лук	17,7	14,5									
			масло сливочное	5,4	5,4									
			соль	1	1									
			Мука пшеничная	3,08	3,08									
258(2018г)	Макаронные отварные с овощами	150	томат пюре	9,16	9,16	5,1	3,525	26,03	156	0,06	0,06	3,225	19,7	1,215
			макаронные	39	39									
			масло сливочное	4,5	4,5									
			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>28,89</b>	<b>32,63</b>	<b>85,055</b>	<b>751,1</b>	<b>1,0975</b>	<b>0,343</b>	<b>26,825</b>	<b>138,37</b>	<b>8,495</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
			сухари	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>66,12</b>	<b>67,22</b>	<b>266,565</b>	<b>1942,9</b>	<b>1,6295</b>	<b>1,04</b>	<b>37,615</b>	<b>947,5</b>	<b>15,815</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>											
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									
514	Кофейный напиток с молоком	200	масло сливочное	5	5	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
			кофейный напиток	2	2									
			молоко	100	100									
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	сахар	10	10	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
			масло сливочное	5	5									
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>11,725</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>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







237(2018г)	Рис с овощами	150	морковь	17	13	3,8	4,1	31,4	178	0,05	0,05	1,7	19,2	0,46
			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>62,315</b>	<b>53,9</b>	<b>246,795</b>	<b>1727,66</b>	<b>1,626</b>	<b>0,7745</b>	<b>107,38</b>	<b>731</b>	<b>15,48</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>											
266	Каша "Дружба"	200	крупы рис пшено	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									
			соль	1	1									
			масло сливочное	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>17,16</b>	<b>24,245</b>	<b>56,385</b>	<b>491,25</b>	<b>0,194</b>	<b>0,5405</b>	<b>2,62</b>	<b>287,15</b>	<b>2,27</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>
<b>14 день</b>			<b>Обед</b>											
45	Салат зеленый с огурцами	60	салат пекинский	36,72	26,4	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	0,03	3,9	28,2	0,3
			огурцы свеж	32,3	25,8									
			масло растительное	8,4	8,4									
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





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									
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	10,1	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>15,5</b>	<b>16,84</b>	<b>50,48</b>	<b>415,4</b>	<b>0,148</b>	<b>0,282</b>	<b>1,72</b>	<b>416,5</b>	<b>1,57</b>
<b>15 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>15 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									
139	Рассольник ленинградский	250	картофель	100	75	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	0,055	7,67	15,5	0,925
			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
339(2018г)	Котлета "Пермская"	70	говядина б/к	52	50	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
			хлеб белый	10,5	10,5									
			сухари	3,5	3,5									
			масло растительное	1,4	1,4									
			лук репчатый	8,5	7									
			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									
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:</b>						<b>20,12</b>	<b>24,33</b>	<b>83,82</b>	<b>638,05</b>	<b>1,236</b>	<b>0,465</b>	<b>30,59</b>	<b>141,1</b>	<b>7,065</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									





118	Плоды 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	<b>0,85</b>	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 (2018r)	Кнели из кур с рисом	70	филе кури	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	<b>6,66</b>	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	37	75/37									
			сыр	3,24	3									
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
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	Кисломолочный напиток	180	Кефир	185,4	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>17,33</b>	<b>25,05</b>	<b>80,16</b>	<b>640,89</b>	<b>0,307</b>	<b>0,493</b>	<b>8,17</b>	<b>251,14</b>	<b>2,249</b>



ИТОГО:			66,135	88,982	233,43	2030,51	1,728	1,442	69,91	816,4	14,251
--------	--	--	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------

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	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>18 день</b>			<b>Завтрак</b>											
273	Каша пшенная жидкая	200	крупы, бобовые	37	37	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,178	1,46	144,6	1,2
			молоко	104	104									
			сахар	3,7	3,7									
			соль	1	1									
			масло сливочное	4	4									
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>13,425</b>	<b>16,495</b>	<b>64,71</b>	<b>484,9</b>	<b>0,2565</b>	<b>0,2235</b>	<b>2,16</b>	<b>262,95</b>	<b>2,21</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>											
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									
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	200	концентрат киселя	24	24	1,4	0	20	122	0	0	0	1	0,1

	или ягодного		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>32,25</b>	<b>36,105</b>	<b>84,455</b>	<b>808,72</b>	<b>1,2</b>	<b>0,412</b>	<b>23,025</b>	<b>137,8</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>79,53</b>	<b>68,675</b>	<b>260,605</b>	<b>2023,82</b>	<b>1,7785</b>	<b>0,8265</b>	<b>31,5</b>	<b>710,7</b>	<b>14,49</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	Са	Fe
<b>19 день</b>			<b>Завтрак</b>											
230(2018r)	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									
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	10,1	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>15,16</b>	<b>17,58</b>	<b>59,4</b>	<b>435,4</b>	<b>0,182</b>	<b>0,316</b>	<b>2,58</b>	<b>388,5</b>	<b>1,89</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									
			картофель	66,75	50									



261	Каша ячневая вязкая	200	молоко	110	110	6,4	11,4	35,76	271,2	0,122	0,124	1,42	167	0,92
			сахар	4	4									
			соль	1	1									
			масло сливочное	10	10									
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									
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	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>10,6</b>	<b>16,98</b>	<b>69,34</b>	<b>472,6</b>	<b>0,204</b>	<b>0,301</b>	<b>2,72</b>	<b>302</b>	<b>1,76</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
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	макаронные изделия	10	10	3	3	20,74	124	0,12	0,06	16,38	13,5	0,83
			картофель	67	50									
			лук	12,5	10									
			морковь	12,5	12,5									
			масло растительное	2,5	2,5									
			соль	0,5	0,5									
351	Котлеты рыбные	80	минтай	92	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	0,5	0,5									
			масло растительное	2	2									
201	Рагу из овощей	150	картофель	64,5	48	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11,47	51	1,05
			капуста	54	39									
			морковь	37,5	31,5									
			лук	21,75	19,5									
			масло растительное	6	6									
			соус смет/сметана	45/20	45/20									
			соль	1	1									
531	Компот из кураги	200	курага	20	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>21,16</b>	<b>13,385</b>	<b>79,49</b>	<b>527</b>	<b>1,19</b>	<b>0,271</b>	<b>38,97</b>	<b>125,7</b>	<b>5,016</b>
<b>20 день</b>		<b>Уплотненный полдник</b>												
413	Суфле из кур	70	грудка кур.	77	61	10,9	13,3	2,7	174	0,03	0,16	0,5	28	1
			яйцо	13	13									
			соус для запекания 20г/молоко	15,3	15,3									
			мука	2,7	2,7									
			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									
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									
468(2018г)	Кисломолочный напиток	180	Кефир (снежок)	186,3	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	0,072	1,26	216,7	0,18
<b>Итого уплотненный полдник :</b>						<b>27,05</b>	<b>26,64</b>	<b>78,41</b>	<b>662,4</b>	<b>0,35</b>	<b>0,376</b>	<b>6,86</b>	<b>301,7</b>	<b>3,26</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>59,61</b>	<b>57,165</b>	<b>243,4</b>	<b>1735,6</b>	<b>1,759</b>	<b>0,963</b>	<b>51,75</b>	<b>740,7</b>	<b>12,276</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	998	960	38	103,96
2	Хлеб пшеничный	1542	1500	42	102,80
3	Мука пшеничная	561	550	11	102,00
4	Крупы, бобовые	856	820	36	104,39
5	Макаронные изделия	235	228	7	103,07
6	Картофель	3689	3553	136	103,83
7	Овощи свежие, зелень	6380,8	6180	200,8	103,25
8	Фрукты (плоды) свежие	2238	2166	72	103,32
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	217	209	8	103,83
10	Соки	1920	1900	20	101,05
11	Говядина б/к	1157	1150	7	100,61
12	Цыплята 1 категории потрошенные	473	456	17	103,73
13	Рыба-филе	734,60	742	-7,4	99,00
14	Колбасные изделия	130,80	133	-2,2	98,35
15	Молоко	8415	8550	-135	98,42
16	Творог	745	760	-15	98,03
17	Сыр	120,4	121,6	-1,2	99,01
18	Сметана	215,8	209	6,8	103,25
19	Масло сливочное	412	399	13	103,26
20	Масло растительное	210	208	2	100,96
21	Яйцо диетическое	472,4	456	16,4	103,60
22	Сахар	834	846	-12	98,58
23	Кондитерские изделия	395	360	35	109,72
24	Чай	11,5	11,4	0,1	100,88
25	Кофейный напиток	23	22,8	0,2	100,88
26	Какао	11,2	11,4	-0,2	98,25
27	Дрожжи	9,74	9,4	0,34	103,62
28	Соль	119	114	5	104,39

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>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>	55,225	53,02	265,685	1768,5	1,547	0,929	35,215	931,66	14,475
<b>2 день</b>	74,64	68,982	236,04	1854,65	1,6185	1,6175	64,47	1058,75	13,325
<b>3 день</b>	62,98	62,29	241,56	1782,94	0,7575	0,899	99,61	703,05	14,2
<b>4 день</b>	63,508	81,983	234,47	1934,65	1,6496	1,2655	48,22	798,95	13,283
<b>5 день</b>	44,64	48,63	226,83	1530,933	1,554	8,439	35,46	687,06	27,28
<b>6 день</b>	61,23	69,84	280,845	1969,8	1,5385	0,9885	37,86	919,25	12,54
<b>7 день</b>	60,945	62,46	255,7	1855,82	1,721	1,161	133,78	864,35	13,2
<b>8 день</b>	69,655	64,7	228,62	1841,35	1,714	1,0285	30,18	724,9	15,637
<b>9 день</b>	75,875	72,715	250,81	1983,25	1,616	1,5435	43,1	1024,65	13,265
<b>10 день</b>	55,67	63,19	219,76	1676,41	1,785	1,318	35,95	834,45	13,87
<b>11 день</b>	66,12	67,22	266,565	1942,9	1,6295	1,04	37,615	947,536	15,815
<b>12 день</b>	74,15	63,51	232,8	1779,05	1,5505	1,4135	52,34	943,05	11,215
<b>13 день</b>	62,315	53,9	246,795	1727,66	1,626	0,7745	107,38	730,98	15,48
<b>14 день</b>	61,205	79,595	226,69	1934,32	1,6914	1,3025	74,34	717,81	15,831
<b>15 день</b>	58,59	73,43	214,28	1760,91	1,744	1,001	52,19	922,7	14,315
<b>16 день</b>	68,305	67,6	264,905	1926,2	1,4725	1,1575	44,92	920,57	13,157
<b>17 день</b>	66,135	88,982	233,43	2030,51	1,728	1,442	69,91	816,439	14,251
<b>18 день</b>	79,53	68,675	260,605	2023,82	1,7785	0,8265	31,5	710,65	14,49
<b>19 день</b>	85,58	86,475	250,625	2187,5	1,923	3,3775	148,93	1026,06	18,931
<b>20 день</b>	59,61	57,165	243,4	1735,6	1,759	0,963	51,75	740,65	12,276
<b>среднее</b>	<b>68,90</b>	<b>67,72</b>	<b>262,10</b>	<b>1878,05</b>	<b>1,62</b>	<b>1,62</b>	<b>61,74</b>	<b>851,18</b>	<b>14,84</b>
<b>Норма</b>	<b>69,30</b>	<b>65,50</b>	<b>261,25</b>	<b>1865,00</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
1 день	436,5	23,40	73,6	3,95	662,5	35,52	595,9	31,95	1865
2 день	401,7	21,54	70,40	3,77	516,55	27,70	866,00	46,43	1865
3 день	396,3	21,25	73,60	3,95	670,74	35,96	642,30	34,44	1865
4 день	367,3	19,69	94,00	5,04	656,32	35,19	817,03	43,81	1865
5 день	426,1	22,85	73,60	3,95	559,833	30,02	471,40	25,28	1865
6 день	457,5	24,53	73,60	3,95	685,6	36,76	753,10	40,38	1865
7 день	425,65	22,82	192,00	10,29	636,87	34,15	601,30	32,24	1865
8 день	403,7	21,65	73,60	3,95	786,3	42,16	577,75	30,98	1865
9 день	475,5	25,50	70,40	3,77	560,75	30,07	876,60	47,00	1865
10 день	403,4	21,63	73,60	3,95	547,4	29,35	652,01	34,96	1865
11 день	436,5	23,40	73,60	3,95	751,1	40,27	681,70	36,55	1865
12 день	401,7	21,54	94,00	5,04	541,35	29,03	742,00	39,79	1865
13 день	380,9	20,42	73,60	3,95	661,46	35,47	611,70	32,80	1865
14 день	491,25	26,34	70,40	3,77	674,07	36,14	698,60	37,46	1865
15 день	415,4	22,27	73,60	3,95	638,05	34,21	633,86	33,99	1865
16 день	401,7	21,54	73,60	3,95	634,6	34,03	816,30	43,77	1865
17 день	576,63	30,92	192,00	10,29	620,99	33,30	640,89	34,36	1865
18 день	484,9	26,00	73,60	3,95	808,72	43,36	656,60	35,21	1865
19 день	435,4	23,35	86,00	4,61	749,7	40,20	916,40	49,14	1865
20 день	472,6	25,34	73,60	3,95	527	28,26	662,40	35,52	1865
<b>среднее</b>	<b>434,53</b>	<b>23,30</b>	<b>87,62</b>	<b>4,70</b>	<b>644,50</b>	<b>34,56</b>	<b>695,69</b>	<b>37,30</b>	1865

В среднем за сутки  $24,14+4,7+34,56+37,3 = 100,7\%$