

МАДОУ Двуреченский детский сад
"Семицветик"



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

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 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
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..

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	1 день									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,92	1,06
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		13,82	14,21	49,72	382,3	0,199	2,31	363,02	2,04
	1 день									
537	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
	Итого 2 завтрак:		0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
	1 день									
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8	170	0,05	1	23	1,6
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	130	4,42	3,03	22,53	135,2	0,052	2,77	17,07	1,04
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,65	24,07	78,77	616,9	0,211	22,33	122,66	10,47
	1 день									
608	Пряники заварные	40	2,66	1,776	26,66	130,12	0,028	0	3,96	0,28
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,038	0	27,5	1,25
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		19,985	20,381	60,705	513,23	1,026	13,7	304,44	4,51
	ИТОГО за день :		56,255	58,821	205,355	1586,03	1,451	41,54	801,37	19,26

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	2 день									
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
	Итого завтрак:		11,3	11,69	60,46	370,4	0,153	2,295	298,7	1
	2 день									
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	2 день									
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
149	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
374	Жаркое по-домашнему	180	19,14	18,97	13,57	310,08	29	6,8	31,95	3,06
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		24,71	31,24	56,42	614,68	29,21	18,18	86,41	4,94
	2 день									
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,41	0,42
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,15
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		44,42	20,57	74,02	656,42	1,028	2,975	585,46	3,515
	ИТОГО за день :		81,03	64,1	205,6	1712	30,46	38,45	994,57	12,76

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день										
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	1,38	132,8	0,44
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			9,75	12,75	54,9	373,6	0,129	1,68	198	1,61
3 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
3 день										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с пучком	50	0,4	3,05	1,3	34,5	0,015	2,1	9,5	0,26
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
372 (2018 г)	Щницель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,82	18,14	66,02	520,4	0,274	113,3	159,41	4,39
3 день										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
351	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	28	0,48
386(2018г)	Рис припущенный	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0	2,65	0,01
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			24,8	14,75	79,42	561,46	0,97	2,55	261,33	3,05
ИТОГО за день :			58,17	45,8	216,5	1524,26	1,389	120,73	629,94	11,29

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	119,74	0,9
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
Итого завтрак:			13,26	12,75	54,72	365,5	0,205	2,55	339,54	1,33
4 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	68	0,6
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	68	0,6
4 день										
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	15	8,4	0,54
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
341(2018г)	Котлета "Пермская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,7	14,6	1,6
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			19,88	18,2	65,13	503,6	0,991	27,72	96,87	16,7
4 день										
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,6	0,67
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	1,26	216,7	0,18
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
157(2018г)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			26,01	22,276	62,09	555,21	1	2,42	368,5	5,23
ИТОГО за день :			60,95	53,626	198,14	1510,31	2,276	152,69	872,91	23,86

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	5 день									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
	Итого завтрак:		9,01	11,49	49,86	339,2	0,151	1,48	186,9	2,4
	5 день									
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
	Итого 2 завтрак:		0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
	5 день									
112	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	1,9	12	0,01	12,5	7	0,45
136	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	7,28	30,2	1,22
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,515	150,41	0,11	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		24,545	14,402	60,285	520,21	0,287	20,36	129,92	5,91
	5 день									
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	180	12,66	4,68	20,58	175,66	0,16	9,5	31,9	4,9
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,78	2,25	0,185
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		22,27	12,695	75,89	517,82	1,048	12,51	262,53	7,615
	ИТОГО за день :		56,625	38,747	202,195	1446,03	1,502	37,55	590,55	18,17

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,92	1,06
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			11,71	15,01	51,98	389,8	0,205	2,24	275,32	2,01
6 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
6 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	51	1
386	Котлета из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0	27,3	1,96
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			29,94	25,196	60,25	587,02	0,277	33,07	187,67	5,52
6 день										
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	1,26	216,7	0,18
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый		2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
86(2018г)	Повидло фруктовое	50	0,2	0	32,5	131	0,005	0,25	7	0,65
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			16,49	17,14	110,13	756,2	1,047	1,81	448,2	4,37
ИТОГО за день :			58,74	57,946	237,06	1803,52	1,595	52,12	935,19	15,2

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	1,44	170,2	0,93
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			13,2	11,43	55,18	377,1	0,165	1,81	323,1	2,13
7 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
7 день										
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	15	8,4	0,54
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
412	Рагу с курицей	175	13,8	14,4	15,9	248	0,13	10,4	25	1,8
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			20,53	20,59	60,88	509,2	0,242	112,28	88,11	9,75
7 день										
609	Печенье сахарное	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
303(2018г)	Рыба запеченная в омлете	80	11,36	3,84	2,4	89,6	0,056	0,4	51,44	0,64
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			28,16	17,625	82,03	610,84	1,008	6,143	310,46	4,43
ИТОГО за день :			62,69	49,805	214,25	1565,94	1,431	123,433	732,87	18,55

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130,1	0,4
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			10,39	13,37	56,04	364,8	0,151	2,6	262,2	0,8
8 день										
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
Итого 2 завтрак:			3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
8 день										
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	6,92	97,7	0,9
337(2018г)	Кнели из говядины с молочным соусом	70/50	12,64	12,22	7,955	193,1	0,057	0,59	83,04	1,67
203(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	4,4	11,32	19,87	199,03	0,1	1,3	18,2	2,36
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			25,45	32,12	81,015	716,63	0,331	20,42	243,93	6,98
8 день										
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	1,26	216,7	0,18
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			27,99	22,846	64,68	578,21	1,037	2,42	369,9	5,25
ИТОГО за день :			66,83	69,336	243,735	1851,64	1,599	45,44	892,03	14,23

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,6	275,2	1,11
490	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			39,42	16,24	63,73	559,1	0,163	1,27	520,2	2,37
9 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
9 день										
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	15	8,4	0,54
149	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
372 (2018 г)	Щницель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			19,88	18,655	71,1	533,4	0,362	34,19	129,59	4,37
9 день										
608	Пряники заварные	40	2,66	1,776	26,66	130,12	0,028	0	3,96	0,28
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
358(2018г)	Печень тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	10,87	28,125	5,775
419	Рис отварной	150	3,68	6,06	33,8	204,5	2,3	0	5,1	0,51
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			31,54	25,916	89,13	722,73	3,278	13,1	259,165	8,495
ИТОГО за день :			91,64	60,971	240,12	1884,03	3,819	51,76	920,155	17,48

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,038	0	27,5	1,25
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			16,985	18,64	54,635	432,95	0,209	2,48	281,3	2,88
10 день										
79(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,52	0,52	12,74	57,2	0,039	9,1	20,93	22,87
Итого 2 завтрак:			0,52	0,52	12,74	57,2	0,039	9,1	20,93	22,87
10 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,02	8,24	27,6	0,96
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
487(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			23,684	17,196	64,86	515,8	0,292	16,97	154,61	4,06
10 день										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,17	232,97	0,06	0	9	0,49
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,15
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,4	3,05	1,3	34,5	0,015	2,1	9,5	0,26
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			20,04	21,33	89,18	630,84	1,007	3,36	299,45	3,49
ИТОГО за день :			61,229	57,686	221,415	1636,79	1,546	31,91	756,29	33,3

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	1,54	147,4	0,17
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			14,18	14,275	56,68	412,45	0,117	2,345	397,5	1,195
11 день										
537	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
11 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
148	Суп из овощей	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,088	12,56	39,8	1,16
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
373	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	3,5	247,5	0,066	1,08	14,166	2,66
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,515	150,41	0,11	0	12,23	2,6
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			30,595	33,382	64,565	730,21	0,333	89,22	114,206	7,78
11 день										
609	Печенье сахарное	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	180	12,66	4,68	20,58	175,66	0,16	9,5	31,9	4,9
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,78	2,25	0,185
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			24,55	15,345	75,98	551,62	1,083	17,51	279,23	8,155
ИТОГО за день :			70,125	63,162	213,385	1767,88	1,548	112,275	802,186	19,37

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
12 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	1,44	170,2	0,93
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			12,69	13,63	61,84	399,6	0,191	2,74	302,3	1,33
12 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
12 день										
112	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	15	8,4	0,54
136	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	7,28	30,2	1,22
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
394	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	0,042	1,75	13,3	1,54
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7	19,2	0,46
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			19,99	18,58	79,28	563,5	0,215	33,55	92,85	4,56
12 день										
560	Ватрушка с творогом	70	9,54	4,98	29,75	201,85	0,06	0,15	55,65	0,65
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	1,26	216,7	0,18
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			31,23	32,96	56,24	649,94	1,004	5,76	434,94	5,29
ИТОГО за день :			64,51	65,77	212,06	1683,54	1,476	57,05	854,09	14,48

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,92	1,06
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			9,71	12,86	57,58	384,8	0,19	1,915	223,42	2,35
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
13 день										
36	Салат из свежих огурцов	50	0,375	5,05	1	51	0,015	2,5	9	0,25
167	Суп пюре из разных овощей	200	2,336	4,016	10,64	88,2	0,056	7,52	5,6	0,6
371(2018г)	Кнели из кур с рисом	70	11,8	13,5	4,7	187	0,05	0,6	17,9	1,03
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			23,641	28,376	59,96	590,3	0,234	36,3	150,09	4,44
13 день										
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
304(2018г)	Хлебцы рыбные	80	11,36	2,96	3,44	85,6	0,048	0,24	35,4	0,5
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			26,75	11,051	82,26	544,46	0,998	3,193	275,53	3,92
ИТОГО за день :			60,901	52,447	215,96	1588,36	1,438	44,608	660,24	12,95

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
14 день										
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	1,38	132,8	0,44
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
Итого завтрак:			14,74	14,655	57,04	398,25	0,145	2,785	397,6	0,915
14 день										
118	Фрукты свежие	1шт	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	34	0,3
Итого 2 завтрак:			0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	34	0,3
14 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	51	1
370	Азу с говядиной	180	14,67	15,73	18,72	275,26	0,149	7,97	26,58	3,04
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
491(2018г)	Компот из черной смородины	180	0,18	0,09	9,6	39,6	0	14,8	6,75	0,81
			27,23	29,48	64,34	636,66	0,293	32,47	123,33	6,15
14 день										
582	Булочка ванильная	60	4,69	4,8	33,72	198	0,06	0	9	0,49
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,15
279(2018)	Залежанка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			45,78	22,22	89,1	738,55	1,058	2,225	561,05	3,585
ИТОГО за день :			88,65	66,555	218,58	1816,46	1,536	97,48	1115,98	10,95

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130,1	0,4
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			10,49	13,57	53,94	379,8	0,141	2	247,5	1,35
15 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
15 день										
112	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	1,9	12	0,01	12,5	7	0,45
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,09	13,104	10,8	0,664
415	Фрикадельки из кур	70/5	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	31	0,9
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	150	16,09	3,65	29,04	213,65	0,34	0	69,58	5,04
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			32,93	15,86	80,9	609,25	0,524	26,744	129,44	7,894
15 день										
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
609	Печенье сахарное	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
309(2018)	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	1,06	7,89	90,6	0,13	2,3	54	1
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			26,4	15,81	67,72	528,76	1,152	8,28	325,58	4,64
ИТОГО за день :			70,62	45,4	218,72	1586,61	1,833	40,224	713,72	16,12

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
16 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
Итого завтрак:			14	13,395	52	363,85	0,167	2,585	386,5	1,705
16 день										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
16 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
330(2018г)	Плов из отварной говядины	180	12,96	13,32	30,33	293,76	0,036	0,14	15,84	1,4
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			19,39	22,91	78,37	597,36	0,142	18,66	94,03	9,22
16 день										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	1,26	216,7	0,18
358(2018г)	Печень тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	10,87	28,125	5,775
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			35,44	22,625	90,53	709,53	1,077	17,143	287,065	9,285
ИТОГО за день :			69,43	59,53	235,6	1741,24	1,452	53,388	791,595	23,51

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
17 день										
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			9,7	10,29	56,06	355,4	0,133	1,295	231,8	1,77
17 день										
537	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
17 день										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,02	8,24	27,6	0,96
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
334(2018г)	Картофельная запеканка с мясом	200	21,66	15,88	17,9	301	0,21	11,5	31,3	3,4
445	Соус молочный	50	1,3	3,195	3,895	49,6	0,017	0,245	45,1	0,07
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
Итого обед:			29,434	32,785	65,675	694,68	0,324	32,115	161,79	6,01
17 день										
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,15
284(2018г)	Пудинг из творога с рисом	150	25,7	8,9	29,4	301	0,06	0,3	187,4	0,79
86(2018г)	Повидло фруктовое	50	0,2	0	32,5	131	0,005	0,25	7	0,65
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			35,21	15,26	115,05	740,3	0,959	1,81	432,6	3,95
ИТОГО за день :			75,144	58,495	252,945	1863,98	1,431	38,42	837,44	13,97

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	18 день									
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,92	1,06
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,005	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		15	15,315	51,82	384,45	0,211	2,945	422,72	1,535
	18 день									
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
	Итого 2 завтрак:		3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
	18 день									
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Щницель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,74	20,346	64,71	531,32	0,977	77,14	103,1	15,48
	18 день									
543(2018г)	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,05	0	9,8	0,45
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
351	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	28	0,48
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
112	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	1,9	12	0,01	12,5	7	0,45
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		27,07	20,61	68,45	578,76	1,106	18,8	304,78	4,18
	ИТОГО за день :		66,81	57,271	226,98	1686,53	2,373	118,885	846,6	22,4

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
19 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	119,74	0,9
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	124	0,8
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			11,55	14,15	66,08	438	0,211	2,48	249,84	2
19 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
19 день										
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
148	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,088	12,56	39,8	1,16
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
347(2018г)	Котлета Школьная	80	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	32,46	1,935
203(2018г)	Каша гречневая с луком	130	5,07	11,31	19,87	199,03	0,1	1,3	18,2	2,36
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			26,27	30,03	78,64	685,43	0,376	18,62	130,12	7,095
19 день										
609	Печенье сахарное	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	1,26	216,7	0,18
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,028	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			25,51	24,796	57,05	556,01	0,992	2,42	369,5	5,4
ИТОГО за день :			64,13	69,136	217,93	1748,24	1,595	26,72	760,66	16,74

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
20 день										
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
490	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			8,51	15,24	67,29	533,6	0,169	0,9	353,9	2,43
20 день										
79(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,52	0,52	12,74	57,2	0,039	9,1	20,93	22,87
Итого 2 завтрак:			0,52	0,52	12,74	57,2	0,039	9,1	20,93	22,87
20 день										
36	Салат из свежих огурцов	50	0,375	5,05	1	51	0,015	2,5	9	0,25
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	6,92	97,7	0,9
329(2018г)	Бигус с мясом (с говядиной)	200	21,5	21,6	5	300	0,08	15,4	86	3,89
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			29,085	31,84	47,91	602,3	0,247	32,56	205,65	5,82
20 день										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
535	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
303(2018г)	Рыба запеченная в омлете	100	14,2	4,8	3	112	0,07	0,5	64,3	0,81
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			29,4	19,83	61,57	551,36	1,11	6,48	337,98	4,05
ИТОГО за день :			67,515	67,43	189,51	1744,46	1,565	49,04	918,46	35,17

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	382,3	22,36	73,6	4,30	616,9	36,08	513,23	30,01	1710
2 день	370,4	21,66	70,50	4,12	614,68	35,95	656,42	38,39	1710
3 день	373,6	21,85	68,80	4,02	520,4	30,43	561,46	32,83	1710
4 день	365,5	21,37	86,00	5,03	503,6	29,45	555,21	32,47	1710
5 день	339,2	19,84	68,80	4,02	520,21	30,42	517,82	30,28	1710
6 день	389,8	22,80	70,50	4,12	587,02	34,33	756,20	44,22	1710
7 день	377,1	22,05	68,80	4,02	509,2	29,78	610,84	35,72	1710
8 день	364,8	21,33	192,00	11,23	716,63	41,91	578,21	33,81	1710
9 день	559,1	32,70	68,80	4,02	533,4	31,19	702,00	41,05	1710
10 день	432,95	25,32	57,20	3,35	491,88	28,76	630,84	36,89	1710
11 день	412,45	24,12	73,60	4,30	730,21	42,70	551,62	32,26	1710
12 день	399,6	23,37	70,50	4,12	563,5	32,95	649,94	38,01	1710
13 день	384,8	22,50	68,80	4,02	590,3	34,52	544,46	31,84	1710
14 день	398,25	23,29	43,00	2,51	636,66	37,23	738,55	43,19	1710
15 день	379,8	22,21	68,80	4,02	609,25	35,63	528,76	30,92	1710
16 день	363,85	21,28	70,50	4,12	597,36	34,93	709,53	41,49	1710
17 день	355,4	20,78	73,60	4,30	694,68	40,62	740,30	43,29	1710
18 день	384,45	22,48	192,00	11,23	531,32	31,07	571,26	33,41	1710
19 день	438	25,61	68,80	4,02	685,43	40,08	556,01	32,52	1710
20 день	533,6	31,20	57,20	3,35	602,3	35,22	551,36	32,24	1710
среднее	400,25	23,41	80,59	4,71	592,75	34,66	611,20	35,74	

Каллории за день: $23,41+4,71+34,66+35,74= 98,52\%$

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
1 день	56,255	58,821	205,355	1586,03	1,4505	1,097	41,54	801,37	19,26
2 день	81,03	64,1	205,6	1712	30,459	1,1865	38,45	994,57	12,755
3 день	58,17	45,8	216,5	1524,26	1,389	0,842	120,73	629,94	11,29
4 день	60,95	53,626	198,14	1510,31	2,2755	8,941	152,69	872,91	23,86
5 день	56,625	38,747	202,195	1446,03	1,502	0,8695	37,55	590,55	18,165
6 день	58,74	57,946	237,06	1803,52	1,5945	0,7815	52,12	935,19	15,2
7 день	62,69	49,805	214,25	1565,94	1,431	0,89	123,433	732,87	18,55
8 день	66,83	69,336	243,735	1851,64	1,5985	0,8475	45,44	892,03	14,23
9 день	91,64	60,971	240,12	1884,03	3,819	0,982	51,76	920,155	12,27
10 день	59,809	56,33	219,535	1612,87	1,5185	1,221	31,2	749,48	33,08
11 день	70,125	63,162	213,385	1767,88	1,5475	1,1505	112,275	802,186	19,37
12 день	64,51	65,77	212,06	1683,54	1,476	0,849	57,05	854,09	14,48
13 день	60,901	52,447	215,96	1588,36	1,4375	0,759	44,608	660,24	12,95
14 день	88,65	66,555	218,58	1816,46	1,5355	1,313	97,48	1115,98	10,95
15 день	70,62	45,4	218,72	1586,61	1,833	1,114	40,224	713,72	16,124
16 день	69,43	59,53	235,6	1741,24	1,4515	0,889	53,388	791,595	23,51
17 день	75,144	58,495	252,945	1863,98	1,431	1,3135	38,42	837,44	13,97
18 день	69,21	56,671	223,68	1679,03	2,313	7,4355	140,635	900,1	23,025
19 день	64,13	69,136	217,93	1748,24	1,5945	0,7935	26,72	760,66	16,735
20 день	67,515	67,43	189,51	1744,46	1,565	1,004	49,04	918,46	35,17
среднее	53,90	59,30	245,10	1684,60	3,16	1,71	67,74	823,68	18,25
Норма 100%	51,30	60,00	247,90	1710,00					