

Согласовано:

МАДОУ Двуреченский детский сад "Семицветик"

  
Л.Н. Дорнина

Утверждаю:

ООО "Юнита"

  
И.В. Старкова

## Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний 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 2.3/2.4.3590-20 "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 зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>1 день Завтрак</b>											
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	0,124	1,44	170,2	0,93
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,18</b>	<b>14,335</b>	<b>57,48</b>	<b>424,25</b>	<b>0,1765</b>	<b>0,268</b>	<b>2,245</b>	<b>420,3</b>	<b>1,955</b>
<b>1 день 2 завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>1 день Обед</b>											
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	0,036	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
393	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8	170	0,05	0,12	1	23	1,6
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	130	4,42	3,03	22,53	135,2	0,052	0,026	2,77	17,07	1,04
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>21,15</b>	<b>23,32</b>	<b>78,57</b>	<b>608,8</b>	<b>0,208</b>	<b>0,238</b>	<b>22,29</b>	<b>118,26</b>	<b>10,46</b>
<b>1 день Уплотненный полдник</b>											
608	Кондитерское изделие	40	2,66	1,776	26,66	130,12	0,028	0,007	0	3,96	0,28
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11,47	51	1,05
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>19,985</b>	<b>20,381</b>	<b>60,705</b>	<b>513,23</b>	<b>1,0255</b>	<b>0,579</b>	<b>13,7</b>	<b>304,44</b>	<b>4,51</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>58,065</b>	<b>58,186</b>	<b>211,905</b>	<b>1615,28</b>	<b>1,42</b>	<b>1,095</b>	<b>41,235</b>	<b>853,5</b>	<b>19,025</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>2 день Завтрак</b>											
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,3</b>	<b>11,69</b>	<b>60,46</b>	<b>370,4</b>	<b>0,153</b>	<b>0,3695</b>	<b>2,295</b>	<b>298,7</b>	<b>1</b>
<b>2 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>2 день Обед</b>											
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	0,024	3,3	22,2	0,84
149	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	0,048	6,94	15,2	0,74
374	Жаркое по-домашнему	180	19,14	18,97	13,57	310,08	29	0,2	6,8	31,95	3,06
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>25,01</b>	<b>28,84</b>	<b>60,44</b>	<b>610,48</b>	<b>29,212</b>	<b>0,284</b>	<b>17,58</b>	<b>80,41</b>	<b>5,48</b>
<b>2 день Уплотненный полдник</b>											
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,011	0,75	33,41	0,42
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,3	1,26	216	0,15
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,1	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>44,42</b>	<b>20,57</b>	<b>74,02</b>	<b>656,42</b>	<b>1,028</b>	<b>0,497</b>	<b>2,975</b>	<b>585,46</b>	<b>3,515</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>81,33</b>	<b>61,7</b>	<b>209,62</b>	<b>1707,8</b>	<b>30,459</b>	<b>1,1805</b>	<b>37,85</b>	<b>988,57</b>	<b>13,295</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>3 день Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,75</b>	<b>12,75</b>	<b>54,9</b>	<b>373,6</b>	<b>0,129</b>	<b>0,2</b>	<b>1,68</b>	<b>198</b>	<b>1,61</b>
<b>3 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>3 день Обед</b>											
113	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	0,048	13,1	10,8	0,66
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,11	0,6	28,9	0,98
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>22,82</b>	<b>15,14</b>	<b>65,57</b>	<b>492,4</b>	<b>0,269</b>	<b>0,234</b>	<b>113,7</b>	<b>161,41</b>	<b>4,43</b>
<b>3 день Уплотненный полдник</b>											
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
351	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,088	0,32	28	0,48
386(2018г)	Рис припущенный	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0,02	0	2,65	0,01
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>24,8</b>	<b>14,75</b>	<b>79,42</b>	<b>561,46</b>	<b>0,97</b>	<b>0,403</b>	<b>2,55</b>	<b>261,33</b>	<b>3,05</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>58,12</b>	<b>42,79</b>	<b>215,04</b>	<b>1491,96</b>	<b>1,383</b>	<b>0,837</b>	<b>120,93</b>	<b>631,24</b>	<b>11,19</b>



возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>4 день Завтрак</b>											
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	0,1	1,18	119,74	0,9
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,075	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,26</b>	<b>12,75</b>	<b>54,72</b>	<b>365,5</b>	<b>0,205</b>	<b>0,341</b>	<b>2,55</b>	<b>339,54</b>	<b>1,33</b>
<b>4 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	1шт	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90	51	0,45
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,045</b>	<b>90</b>	<b>51</b>	<b>0,45</b>
<b>4 день Обед</b>											
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,0275	0,71	6,81	0,22
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	6,136	0	1,88	12,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
341(2018г)	Котлета "Пермская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,75	38	0,87
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	0	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>20,28</b>	<b>19,346</b>	<b>60,5</b>	<b>493,32</b>	<b>0,9955</b>	<b>6,5255</b>	<b>12,98</b>	<b>83,04</b>	<b>15,89</b>
<b>4 день Уплотненный полдник</b>											
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0,03	0	10,6	0,67
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	0,07	1,26	216,7	0,18
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,05	0,45	118,5	2,4
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>25,25</b>	<b>26,98</b>	<b>65,67</b>	<b>610,49</b>	<b>0,996</b>	<b>0,21</b>	<b>3,63</b>	<b>376</b>	<b>5,37</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>60,14</b>	<b>59,376</b>	<b>193,04</b>	<b>1533,81</b>	<b>2,2565</b>	<b>7,1215</b>	<b>109,16</b>	<b>849,58</b>	<b>23,04</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>5 день Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,01</b>	<b>11,49</b>	<b>49,86</b>	<b>339,2</b>	<b>0,151</b>	<b>0,134</b>	<b>1,48</b>	<b>186,9</b>	<b>2,4</b>
<b>5 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>5 день Обед</b>											
17	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36
136	Свекольник	200	1,74	3,56	9,6	77,6	0,052	0,048	7,28	30,2	1,22
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,096	0,32	45,6	0,56
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,515	150,41	0,11	0,11	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>24,955</b>	<b>20,362</b>	<b>60,165</b>	<b>573,61</b>	<b>0,289</b>	<b>0,307</b>	<b>19,2</b>	<b>148,72</b>	<b>5,82</b>
<b>5 день Уплотненный полдник</b>											
607	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	180	12,66	4,68	20,58	175,66	0,16	0,12	9,5	31,9	4,9
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,0045	0,78	2,25	0,185
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>22,27</b>	<b>12,695</b>	<b>75,89</b>	<b>517,82</b>	<b>1,048</b>	<b>0,4205</b>	<b>12,51</b>	<b>262,53</b>	<b>7,615</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,985</b>	<b>44,697</b>	<b>201,065</b>	<b>1495,13</b>	<b>1,503</b>	<b>0,8615</b>	<b>36,19</b>	<b>608,65</b>	<b>17,935</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>6 день Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,71</b>	<b>15,01</b>	<b>51,98</b>	<b>389,8</b>	<b>0,205</b>	<b>0,188</b>	<b>2,24</b>	<b>275,32</b>	<b>2,01</b>
<b>6 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>6 день Обед</b>											
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,0275	0,71	6,81	0,22
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	0,1	6,32	51	1
386	Котлета из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>29,94</b>	<b>25,196</b>	<b>60,25</b>	<b>587,02</b>	<b>0,2765</b>	<b>0,2965</b>	<b>33,07</b>	<b>187,67</b>	<b>5,52</b>
<b>6 день Уплотненный полдник</b>											
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0,06	0	12,1	0,58
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,365	45,05	0,075
21	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	3,27	74,4	0,024	0,024	3,06	17,4	0,66
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>17,89</b>	<b>26,23</b>	<b>87,44</b>	<b>762,01</b>	<b>1,07</b>	<b>0,52</b>	<b>5,955</b>	<b>493,13</b>	<b>4,445</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>60,29</b>	<b>66,586</b>	<b>214,82</b>	<b>1803,33</b>	<b>1,5665</b>	<b>1,0045</b>	<b>44,265</b>	<b>966,62</b>	<b>14,075</b>



возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>7 день Завтрак</b>											
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	0,124	1,44	170,2	0,93
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,48</b>	<b>12,735</b>	<b>55,18</b>	<b>394,25</b>	<b>0,1665</b>	<b>0,258</b>	<b>1,845</b>	<b>368,1</b>	<b>2,175</b>
<b>7 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>7 день Обед</b>											
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	0,024	3,3	22,2	0,84
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	0,036	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
412	Рагу с курицей	175	13,8	14,4	15,9	248	0,13	0,17	10,4	25	1,8
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>20,77</b>	<b>26,53</b>	<b>63,7</b>	<b>573,4</b>	<b>0,241</b>	<b>0,271</b>	<b>100,58</b>	<b>101,91</b>	<b>10,05</b>
<b>7 день Уплотненный полдник</b>											
609	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	0,072	1,26	216,72	0,18
303(2018г)	Рыба запеченная в омлете	80	11,36	3,84	2,4	89,6	0,056	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	0,013	4,94	0,67
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>28,4</b>	<b>17,835</b>	<b>83,34</b>	<b>610,68</b>	<b>1,02</b>	<b>0,216</b>	<b>5,173</b>	<b>321</b>	<b>4,44</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>64,25</b>	<b>57,7</b>	<b>216,92</b>	<b>1648,83</b>	<b>1,4935</b>	<b>0,775</b>	<b>122,6</b>	<b>815,01</b>	<b>19,965</b>



возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>8 день Завтрак</b>											
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	0,08	1,3	130,1	0,4
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,39</b>	<b>13,37</b>	<b>56,04</b>	<b>364,8</b>	<b>0,151</b>	<b>0,254</b>	<b>2,6</b>	<b>262,2</b>	<b>0,8</b>
<b>8 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>8 день Обед</b>											
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	0,03	3,9	28,2	0,3
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	200	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	0,1	6,92	97,7	0,9
337(2018г)	Кнели из говядины с молочным соусом	70/50	12,64	12,22	7,955	193,1	0,057	0,05	0,59	83,04	1,67
207(2018г)	Каша перловая рассыпчатая	130	2,8	4,1	19,56	126,49	0,026	0,026	0	15,7	0,57
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	0	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>23,55</b>	<b>30,06</b>	<b>76,735</b>	<b>673,49</b>	<b>0,257</b>	<b>0,218</b>	<b>19,6</b>	<b>249,83</b>	<b>4,71</b>
<b>8 день Уплотненный полдник</b>											
593	Булочка Школьная	70	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0,035	0	14	0,816
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,05	0,45	118,5	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,0275	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>28,67</b>	<b>22,966</b>	<b>69,61</b>	<b>609,87</b>	<b>1,0375</b>	<b>0,3925</b>	<b>3,39</b>	<b>361,29</b>	<b>5,366</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>63,36</b>	<b>66,546</b>	<b>217,535</b>	<b>1712,66</b>	<b>1,4605</b>	<b>0,8645</b>	<b>28,59</b>	<b>883,82</b>	<b>12,976</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Ca	Fe
<b>9 день Завтрак</b>											
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,1	0,6	275,2	1,11
490	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,075	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>39,42</b>	<b>16,24</b>	<b>63,73</b>	<b>559,1</b>	<b>0,163</b>	<b>0,315</b>	<b>1,27</b>	<b>520,2</b>	<b>2,37</b>
<b>9 день 2 завтрак</b>											
118	Плоды свежие	1шт	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>9 день Обед</b>											
113	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
149	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	0,048	6,94	15,2	0,74
372 (2018 г)	Щницель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,11	0,6	28,9	0,98
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11,47	51	1,05
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>19,62</b>	<b>18,585</b>	<b>69,67</b>	<b>525,5</b>	<b>0,359</b>	<b>0,256</b>	<b>21,69</b>	<b>132,69</b>	<b>4,13</b>
<b>9 день Уплотненный полдник</b>											
608	Кондитерское изделие	40	2,66	1,776	26,66	130,12	0,028	0,007	0	3,96	0,28
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	0,07	1,26	216,7	0,18
358(2018г)	Печень тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	0,1	10,87	28,125	5,775
419	Рис отварной	150	3,68	6,06	33,8	204,5	2,3	0,01	0	5,1	0,51
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>31,78</b>	<b>26,126</b>	<b>90,44</b>	<b>722,57</b>	<b>3,29</b>	<b>0,217</b>	<b>12,13</b>	<b>269,685</b>	<b>8,505</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>93,82</b>	<b>61,951</b>	<b>265,84</b>	<b>1999,17</b>	<b>3,892</b>	<b>0,888</b>	<b>55,09</b>	<b>938,575</b>	<b>16,205</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>10 день Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,61</b>	<b>12,89</b>	<b>54,26</b>	<b>354,2</b>	<b>0,171</b>	<b>0,274</b>	<b>2,48</b>	<b>253,8</b>	<b>1,63</b>
<b>10 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>10 день Обед</b>											
17	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,029	0,029	8,24	27,6	0,96
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,096	0,32	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,009	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>22,364</b>	<b>21,06</b>	<b>53,78</b>	<b>504,18</b>	<b>0,273</b>	<b>0,288</b>	<b>24,23</b>	<b>152,46</b>	<b>3,6</b>
<b>10 день Уплотненный полдник</b>											
583	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,2	271,8	0,07	0,035	0	10,5	0,58
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
302	Макаронные изделия, запеченные с	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0,022	0	49,15	0,83
124	Икра морковная	100	2,4	1,775	10,4	115	0,03	0,03	7,9	44	1,7
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>22,55</b>	<b>21,145</b>	<b>103</b>	<b>751,23</b>	<b>1,02</b>	<b>0,367</b>	<b>10,13</b>	<b>325,63</b>	<b>5,04</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,274</b>	<b>55,245</b>	<b>226,19</b>	<b>1674,11</b>	<b>1,479</b>	<b>0,929</b>	<b>39,84</b>	<b>742,39</b>	<b>12,37</b>



возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>11 день Завтрак</b>											
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	0,18	1,54	147,4	0,17
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,18</b>	<b>14,275</b>	<b>56,68</b>	<b>412,45</b>	<b>0,1165</b>	<b>0,324</b>	<b>2,345</b>	<b>397,5</b>	<b>1,195</b>
<b>11 день 2 завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>11 день Обед</b>											
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
148	Суп из овощей	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,088	0,058	12,56	39,8	1,16
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
394	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	0,042	0,077	1,75	13,3	1,54
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0,136	0	14,115	3,006
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>23,845</b>	<b>24,71</b>	<b>68,465</b>	<b>648,65</b>	<b>0,335</b>	<b>0,337</b>	<b>89,89</b>	<b>115,225</b>	<b>7,066</b>
<b>11 день Уплотненный полдник</b>											
609	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
352(2018г)	Запеканка картофельная с печенью	180	12,66	4,68	20,58	175,66	0,16	0,12	9,5	31,9	4,9
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,0045	0,78	2,25	0,185
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>24,15</b>	<b>15,295</b>	<b>74,73</b>	<b>544,62</b>	<b>1,068</b>	<b>0,4245</b>	<b>12,51</b>	<b>267,73</b>	<b>7,855</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>62,925</b>	<b>54,43</b>	<b>215,025</b>	<b>1674,72</b>	<b>1,5295</b>	<b>1,0955</b>	<b>107,75</b>	<b>790,955</b>	<b>18,216</b>



возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Fe
<b>12 день Завтрак</b>											
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,85</b>	<b>11,95</b>	<b>47,42</b>	<b>319,2</b>	<b>0,147</b>	<b>0,37</b>	<b>2,22</b>	<b>296,5</b>	<b>0,76</b>
<b>12 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>12 день Обед</b>											
113	Овощи соленные	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
136	Свекольник	200	1,74	3,56	9,6	77,6	0,052	0,048	7,28	30,2	1,22
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
373	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	3,5	247,5	0,066	0,133	1,08	14,166	2,66
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	0,05	1,7	19,2	0,46
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	0	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>27,23</b>	<b>27,95</b>	<b>75,24</b>	<b>660,3</b>	<b>0,236</b>	<b>0,273</b>	<b>20,38</b>	<b>96,816</b>	<b>5,44</b>
<b>12 день Уплотненный полдник</b>											
562	Пирожок печеный с яблоками	70	4,199	4,43	36,05	200,56	0,054	0,04	2,2	13,11	1,13
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	0,07	1,26	216,7	0,18
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,05	0,45	118,5	2,4
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>25,949</b>	<b>30,01</b>	<b>66,92</b>	<b>645,05</b>	<b>1,01</b>	<b>0,22</b>	<b>5,83</b>	<b>378,51</b>	<b>5,83</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>64,629</b>	<b>70,51</b>	<b>204,28</b>	<b>1695,05</b>	<b>1,459</b>	<b>0,893</b>	<b>43,43</b>	<b>795,826</b>	<b>15,33</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>13 день Завтрак</b>											
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	0,144	1,54	157,92	1,06
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,71</b>	<b>12,86</b>	<b>57,58</b>	<b>384,8</b>	<b>0,19</b>	<b>0,1745</b>	<b>1,915</b>	<b>223,42</b>	<b>2,35</b>
<b>13 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>13 день Обед</b>											
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78
151	Суп картофельный с клецками	200	2,132	3,18	11,8	84,36	0,065	0,056	4,664	22,36	0,608
371(2018г)	Кнели из кур с рисом	70	11,8	13,5	4,7	187	0,05	0,05	0,6	17,9	1,03
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>23,962</b>	<b>25,79</b>	<b>65,17</b>	<b>588,86</b>	<b>0,24</b>	<b>0,196</b>	<b>34,364</b>	<b>177,65</b>	<b>4,978</b>
<b>13 день Уплотненный полдник</b>											
607	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0,016	0	6,4	0,6
79(2018г)	Плоды свежие	1шт	0,52	0,52	12,74	57,2	0,039	0,039	9,1	20,93	22,87
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	0,225	1,95	180	0,15
304(2018г)	Хлебцы рыбные	80	11,36	2,96	3,44	85,6	0,048	0,045	0,24	35,4	0,5
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	0,013	4,94	0,67
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,0275	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>26,64</b>	<b>11,031</b>	<b>96,31</b>	<b>590,1</b>	<b>1,0365</b>	<b>0,3955</b>	<b>12,013</b>	<b>270,28</b>	<b>26,77</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,062</b>	<b>49,831</b>	<b>234,21</b>	<b>1628,26</b>	<b>1,4815</b>	<b>0,766</b>	<b>51,292</b>	<b>681,85</b>	<b>36,198</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B12	C	Ca	Fe
<b>14 день Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,075	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,46</b>	<b>13,35</b>	<b>57,04</b>	<b>381,1</b>	<b>0,143</b>	<b>0,407</b>	<b>2,75</b>	<b>352,6</b>	<b>0,87</b>
<b>14 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	1шт	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>14 день Обед</b>											
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	0,03	3,9	28,2	0,3
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	6,136	0	1,88	12,4
488	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,02	0,08	8,8	0,02
341(2018г)	Котлета "Пермская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	0,21	0,7	14,6	1,6
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	150	16,09	3,65	29,04	213,65	0,34	0,3	0	69,58	5,04
491(2018г)	Компот из черной смородины	180	0,18	0,09	9,6	39,6	0	0	14,8	6,75	0,81
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
			<b>32,55</b>	<b>24,1</b>	<b>77,38</b>	<b>662,95</b>	<b>1,192</b>	<b>6,708</b>	<b>19,48</b>	<b>137,81</b>	<b>20,61</b>
<b>14 день Уплотненный полдник</b>											
582	Булочка ванильная	70	5,48	5,6	39,35	231	0,07	0,035	0	10,5	0,58
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	0,072	1,26	216,7	0,18
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,1	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,056	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>46,57</b>	<b>23,02</b>	<b>94,73</b>	<b>772,45</b>	<b>1,068</b>	<b>0,293</b>	<b>2,225</b>	<b>563,25</b>	<b>3,705</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>94,38</b>	<b>60,87</b>	<b>245,35</b>	<b>1902,5</b>	<b>2,483</b>	<b>7,468</b>	<b>144,46</b>	<b>1121,66</b>	<b>25,785</b>



возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>15 день Завтрак</b>											
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	0,08	1,3	130,1	0,4
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,49</b>	<b>13,57</b>	<b>53,94</b>	<b>379,8</b>	<b>0,141</b>	<b>0,124</b>	<b>2</b>	<b>247,5</b>	<b>1,35</b>
<b>15 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>15 день Обед</b>											
17	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,09	0,048	13,104	10,8	0,664
352	Котлета рыбная любительская	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,056	0,8	29,6	0,64
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>19,46</b>	<b>17,75</b>	<b>60,17</b>	<b>486,8</b>	<b>0,322</b>	<b>0,248</b>	<b>29,534</b>	<b>115,26</b>	<b>3,374</b>
<b>15 день Уплотненный полдник</b>											
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
609	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
306	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0,225	0	27,5	1,25
201	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	0,12	0,089	15,29	68	1,4
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>21,325</b>	<b>25,2</b>	<b>68,055</b>	<b>594,91</b>	<b>1,0595</b>	<b>0,614</b>	<b>17,52</b>	<b>329,08</b>	<b>5,42</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,025</b>	<b>56,67</b>	<b>197,315</b>	<b>1526,01</b>	<b>1,5375</b>	<b>0,986</b>	<b>52,054</b>	<b>702,34</b>	<b>12,244</b>



возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>16 день Завтрак</b>											
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	0,1	1,18	121,7	1,23
106	Сыр порция	15	3,84	3,915	0	51,45	0,0045	0,108	0,105	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14</b>	<b>13,395</b>	<b>52</b>	<b>363,85</b>	<b>0,1665</b>	<b>0,374</b>	<b>2,585</b>	<b>386,5</b>	<b>1,705</b>
<b>16 день 2 завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>16 день Обед</b>											
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	0,036	14,8	27,2	6,4
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
330(2018г)	Плов из отварной говядины	180	12,96	13,32	30,33	293,76	0,036	0,12	0,14	15,84	1,4
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>19,39</b>	<b>22,91</b>	<b>78,37</b>	<b>597,36</b>	<b>0,142</b>	<b>0,212</b>	<b>18,66</b>	<b>94,03</b>	<b>9,22</b>
<b>16 день Уплотненный полдник</b>											
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,04	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	0,07	1,26	216,7	0,18
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,05	0,45	118,5	2,4
62	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,054	0,024	7,32	8,4	0,48
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>26,93</b>	<b>26,46</b>	<b>67,65</b>	<b>620,29</b>	<b>1,046</b>	<b>0,214</b>	<b>9,03</b>	<b>369,4</b>	<b>5,42</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,07</b>	<b>62,915</b>	<b>213,17</b>	<b>1650,5</b>	<b>1,3645</b>	<b>0,81</b>	<b>33,275</b>	<b>860,43</b>	<b>18,445</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>17 день Завтрак</b>											
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	0,124	1,44	170,2	0,93
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,02	0,3	59,1	0,87
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,54</b>	<b>11,97</b>	<b>70,48</b>	<b>435,8</b>	<b>0,177</b>	<b>0,1575</b>	<b>1,815</b>	<b>237,6</b>	<b>2,34</b>
<b>17 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	0,03	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>17 день Обед</b>											
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	6,136	0	1,88	12,4
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,11	0,6	28,9	0,98
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,045	25,5	91,5	1,5
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>22,88</b>	<b>23,7</b>	<b>64,79</b>	<b>571</b>	<b>0,91</b>	<b>6,352</b>	<b>100,06</b>	<b>159,79</b>	<b>16,24</b>
<b>17 день Уплотненный полдник</b>											
608	Кондитерское изделие	40	2,66	1,776	26,66	130,12	0,028	0,007	0	3,96	0,28
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
355	Тефтели рыбные в соусе	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,11	0,7	29	0,7
431	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	0,12	20,85	16,5	1,2
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>22,16</b>	<b>19,256</b>	<b>76,23</b>	<b>573,48</b>	<b>1,118</b>	<b>0,517</b>	<b>23,78</b>	<b>271,44</b>	<b>4,11</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>57,18</b>	<b>55,526</b>	<b>226,2</b>	<b>1650,78</b>	<b>2,271</b>	<b>7,0565</b>	<b>140,66</b>	<b>692,83</b>	<b>25,99</b>

возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>18 день Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,075	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,46</b>	<b>13,35</b>	<b>57,04</b>	<b>381,1</b>	<b>0,143</b>	<b>0,407</b>	<b>2,75</b>	<b>352,6</b>	<b>0,87</b>
<b>18 день 2 завтрак</b>											
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	0	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>18 день Обед</b>											
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78
167	Суп пюре из разных овощей	200	2,336	4,016	10,64	88,2	0,056	0,072	7,52	5,6	0,6
334(2018г)	Картофельная запеканка с мясом	180	19,49	14,29	16,11	270,9	0,189	0,225	10,35	28,17	3,06
462	Соус томатный	50	0,54	1,865	3,47	32,8	0,006	0,0045	0,78	2,25	0,185
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>26,456</b>	<b>23,881</b>	<b>62,94</b>	<b>580,7</b>	<b>0,307</b>	<b>0,3375</b>	<b>22,61</b>	<b>66,88</b>	<b>5,465</b>
<b>18 день Уплотненный полдник</b>											
543(2018г)	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,05	0,05	0	9,8	0,45
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,3	1,26	216	0,15
284(2018г)	Пудинг из творога с рисом	150	25,7	8,9	29,4	301	0,06	0,34	0,3	187,4	0,79
86(2018г)	Повидло фруктовое	30	0,12	0	19,5	78,6	0,003	0,003	0,15	4,2	0,39
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>38,31</b>	<b>21,94</b>	<b>99,93</b>	<b>752,9</b>	<b>0,995</b>	<b>0,723</b>	<b>1,71</b>	<b>433,2</b>	<b>3,54</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>78,976</b>	<b>59,321</b>	<b>235,06</b>	<b>1779,2</b>	<b>1,46</b>	<b>1,4675</b>	<b>30,07</b>	<b>863,18</b>	<b>11,975</b>



возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>19 день Завтрак</b>											
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	0,1	1,18	119,74	0,9
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,03	0,7	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,25</b>	<b>13,75</b>	<b>54,88</b>	<b>388</b>	<b>0,201</b>	<b>0,144</b>	<b>1,88</b>	<b>237,14</b>	<b>1,85</b>
<b>19 день 2 завтрак</b>											
118	Фрукты свежие	1шт	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>19 день Обед</b>											
113	Овощи соленные	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	0,1	6,32	51	1
415	Фрикадельки из кур	70/5	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,13	0,6	31	0,9
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,067	11,47	51	1,05
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>25,06</b>	<b>23,565</b>	<b>69,91</b>	<b>593,1</b>	<b>0,275</b>	<b>0,328</b>	<b>21,07</b>	<b>170,59</b>	<b>4,31</b>
<b>19 день Уплотненный полдник</b>											
609	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02	0	11,6	0,84
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	0,25	2,23	206,18	0,17
358(2018г)	Печень тертая	100	17,25	13,25	7,75	218,75	0,08	0,1	10,87	28,125	5,775
203(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	4,407	11,32	19,87	199,03	0,1	0,1	1,313	18,2	2,36
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>32,607</b>	<b>33,32</b>	<b>78,3</b>	<b>753,94</b>	<b>1,082</b>	<b>0,5</b>	<b>14,413</b>	<b>279,905</b>	<b>10,905</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>71,917</b>	<b>71,635</b>	<b>245,09</b>	<b>1927,04</b>	<b>1,638</b>	<b>1,072</b>	<b>57,363</b>	<b>703,635</b>	<b>18,265</b>



возраст 3-7 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В12	С	Са	Fe
<b>20 день Завтрак</b>											
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,1	0,3	196,6	1,2
490	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	92,1	0,06
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0,011	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0,003	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,11</b>	<b>16,64</b>	<b>71,69</b>	<b>548,6</b>	<b>0,189</b>	<b>0,388</b>	<b>1,9</b>	<b>420,8</b>	<b>1,66</b>
<b>20 день 2 завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>20 день Обед</b>											
17	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,029	0,029	8,24	27,6	0,96
488	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,01	0,04	4,4	0,01
300(2018г)	Рыба запеченная в омлете	100	14,2	4,8	3	112	0,07	0,07	0,5	64,3	0,81
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	0,12	3,75	38	0,87
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	0	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0,012	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>23,824</b>	<b>22,02</b>	<b>52,52</b>	<b>520,88</b>	<b>0,286</b>	<b>0,253</b>	<b>31,61</b>	<b>173,05</b>	<b>3,79</b>
<b>20 день Уплотненный полдник</b>											
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0,04	0	13,7	0,44
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	0,072	1,26	216,7	0,18
263(2018г)	Макаронник с мясом	150	16,12	14,55	2,175	204	0,075	0,075	0,375	23,77	2,6
124	Икра морковная	100	2,4	1,775	10,4	115	0,03	0,03	7,9	44	1,7
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0,03	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>30,81</b>	<b>25,565</b>	<b>63,305</b>	<b>656,2</b>	<b>1,037</b>	<b>0,247</b>	<b>9,535</b>	<b>313,97</b>	<b>6,68</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>65,494</b>	<b>64,375</b>	<b>202,665</b>	<b>1794,68</b>	<b>1,522</b>	<b>0,898</b>	<b>46,045</b>	<b>918,32</b>	<b>14,23</b>

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

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	Уплатнен ый полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	424,25	26,19	69	4,26	608,8	37,58	513,23	31,68	1620
2 день	370,4	22,86	70,50	4,35	610,48	37,68	656,42	40,52	1620
3 день	373,6	23,06	64,50	3,98	492,4	30,40	561,46	34,66	1620
4 день	365,5	22,56	64,50	3,98	493,32	30,45	610,49	37,68	1620
5 день	339,2	20,94	64,50	3,98	573,61	35,41	517,82	31,96	1620
6 день	389,8	24,06	64,50	3,98	587,02	36,24	762,01	47,04	1620
7 день	394,25	24,34	70,50	4,35	573,4	35,40	610,68	37,70	1620
8 день	364,8	22,52	64,50	3,98	673,49	41,57	609,87	37,65	1620
9 день	559,1	34,51	192,00	11,85	525,5	32,44	702,00	43,33	1620
10 день	354,2	21,86	64,50	3,98	504,18	31,12	751,23	46,37	1620
11 день	412,45	25,46	69,00	4,26	648,65	40,04	544,62	33,62	1620
12 день	319,2	19,70	70,50	4,35	660,3	40,76	645,05	39,82	1620
13 день	384,8	23,75	64,50	3,98	588,86	36,35	590,10	36,43	1620
14 день	381,1	23,52	86,00	5,31	662,95	40,92	772,45	47,68	1620
15 день	379,8	23,44	64,50	3,98	486,8	30,05	594,91	36,72	1620
16 день	363,85	22,46	69,00	4,26	597,36	36,87	620,29	38,29	1620
17 день	435,8	26,90	70,50	4,35	571	35,25	573,48	35,40	1620
18 день	381,1	23,52	64,50	3,98	580,7	35,85	752,90	46,48	1620
19 день	388	23,95	192,00	11,85	593,1	36,61	753,94	46,54	1620
20 день	548,6	33,86	69,00	4,26	520,88	32,15	656,20	40,51	1620
среднее	396,49	24,47	80,43	4,96	577,64	35,66	639,96	39,50	

Каллории за день:  $24,4+4,96+35,7+39,5=104,5\%$

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

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>В1</b>	<b>В12</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>	58,065	58,186	211,905	1615,28	1,42	1,095	41,235	853,5	19,025
<b>2 день</b>	81,33	61,7	209,62	1707,8	30,459	1,1805	37,85	988,57	13,295
<b>3 день</b>	58,12	42,79	215,04	1491,96	1,383	0,837	120,93	631,24	11,19
<b>4 день</b>	60,14	59,376	193,04	1533,81	2,2565	8,941	109,16	849,58	23,04
<b>5 день</b>	56,985	44,697	201,065	1495,13	1,503	0,8615	36,19	608,65	17,935
<b>6 день</b>	60,29	66,586	214,82	1803,33	1,5665	1,0045	44,265	966,62	14,075
<b>7 день</b>	64,25	57,7	216,92	1648,83	1,4935	0,775	122,598	815,01	19,965
<b>8 день</b>	63,36	66,546	217,535	1712,66	1,4605	0,8645	28,59	883,82	12,976
<b>9 день</b>	93,82	61,951	265,84	1999,17	3,892	0,888	55,09	938,575	12,27
<b>10 день</b>	56,274	55,245	226,19	1674,11	1,479	0,929	39,84	742,39	12,37
<b>11 день</b>	62,925	54,43	215,025	1674,72	1,5295	1,0955	107,745	790,955	18,216
<b>12 день</b>	64,629	70,51	204,28	1695,05	1,459	0,893	43,43	795,826	15,33
<b>13 день</b>	61,062	49,831	234,21	1628,26	1,4815	0,766	51,292	681,85	36,198
<b>14 день</b>	94,38	60,87	245,35	1902,5	2,483	7,468	144,455	1121,66	25,785
<b>15 день</b>	52,025	56,67	197,315	1526,01	1,5375	0,986	52,054	702,34	12,244
<b>16 день</b>	61,07	62,915	213,17	1650,5	1,3645	0,81	33,275	860,43	18,445
<b>17 день</b>	57,18	55,526	226,2	1650,78	2,271	7,0565	140,655	692,83	25,99
<b>18 день</b>	78,976	59,321	235,06	1779,2	1,46	1,4675	30,07	863,18	11,975
<b>19 день</b>	71,917	71,635	245,09	1927,04	1,638	1,072	57,363	703,635	18,265
<b>20 день</b>	65,494	64,375	202,665	1794,68	1,522	0,898	46,045	918,32	14,23
<b>среднее</b>	<b>50,40</b>	<b>59,00</b>	<b>231,70</b>	<b>1692,90</b>	<b>3,18</b>	<b>1,99</b>	<b>67,11</b>	<b>820,45</b>	<b>17,64</b>
<b>Норма 100%</b>	<b>49,00</b>	<b>54,00</b>	<b>235,00</b>	<b>1620,00</b>					