

Согласовано:
МАДОУ "Двуреченский детский сад
"Семицветик"

Л.П.Старкова
14.08.2025



Утверждаю:
ИП Старкова И.В.

И.В.Старкова
Владимировна
ИНН 5903002000
г. Пермь, Дзержинский район



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

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;Пермь, 2011,2013г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- 3."Сборником технологических нормативов, 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, 2018,2021г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			14,56	12,34	57,84	401,26	0,163	2,62	348,98	1,86
1 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
1 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,9	10,3	8,4	166	0,05	1	41,2	1,55
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,88	4,1	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,15	22,66	70,63	631,91	0,387	11,62	115,22	6,3
1 день										
608	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	254,5	1,25
1 день										
300	Макароны отварные с овощами	200	4	10,4	30,7	232	0,08	2,3	14	1,2
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	1,08	0	21,12	2,35
Итого ужин :			8,66	11,42	73,5	433,4	1,17	72,3	47,12	5,05
ИТОГО:			54,67	56,47	263,92	1850,07	1,855	92,14	776,32	16,56

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
2 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	180	4,7	6,01	24,84	172,44	0,07	1,17	117,09	0,36
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			9,53	9,13	62,25	369,54	0,123	1,87	222,29	1,01
2 день										
118	Плоды свежие	1 шт	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										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,48	6,58	82,6	0,042	14,84	36	6,42
412	Рагу с курицей	200	15,76	16,45	18,16	283,4	0,137	11,87	28,55	2,05
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			23,13	28,73	77	659,8	0,275	33,81	121,53	11,52
2 день										
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
Итого полдник :			11,28	6,97	45,39	289	0,157	1,4	252	0,89
2 день										
319	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	297	1
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			28,6	28,99	62,45	630,25	0,996	1,065	360,15	3,165
ИТОГО:			73,14	74,42	261,79	2019,09	1,617	53,145	979,99	19,885

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,86	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,0165	0	2,85	0,18
Итого завтрак:			9,51	12,14	54,31	365,16	0,1265	1,54	185,15	1,62
3 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
3 день										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0	0,66	2,8	0,07
136	Свекольник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,054	7,32	39	1,24
351	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,28	24,5	0,42
386(2018г)	Рис припущенный	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0	2,65	0,01
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			20,95	15,99	98,36	624,1	0,207	8,26	84,85	3,05
3 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			8,9	14	43,95	337	0,095	2,6	258,5	1,5
3 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
66	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,4	0,048	6,12	10,8	0,22
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого ужин :			18,36	27,14	35,28	459,4	1,018	7,58	151,7	5,45
ИТОГО:			58,47	69,42	247,05	1850,16	1,4615	22,98	690,7	13,72

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			12,73	11,9	53,34	371,9	0,176	2,39	300,8	1,35
4 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
4 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	0,01	10,68	25,3	0,34
139	Рассольник ленинградский	200	1,9	5,7	13,36	113,2	0,722	0,04	10,68	12,42
372 (2018 г)	Щицель 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
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	92,7	0	3	9,9	1,08
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,44	22,8	82,65	621,1	0,986	18,07	127,78	16,91
4 день										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,41	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :			9,13	8,15	26,64	216,87	0,11	2,15	274,21	0,62
4 день										
299	Макаронник с мясом	150	23,36	26,14	23,14	421,07	0,096	0,64	17,14	3
419(2018г)	Соус томатный	50	0,55	1,64	2,29	0,09	0,006	0,78	4,33	0,198
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			27,41	28,48	51,43	546,16	1,002	1,42	44,17	5,978
ИТОГО:			72,51	71,73	230,16	1842,03	2,354	144,03	814,96	25,158

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,92	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	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:			9,22	11,16	52,38	347,3	0,15	1,36	176,6	2,39
5 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
5 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,52	31,9	0,03	0,95	9,09	0,3
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	109,2	0,096	13,1	10,8	0,66
273(2011г)	Мясные ежики	70	12,4	12,16	3,05	171,35	0,044	1,79	7,9	1,74
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			24,34	22,03	84,97	648,25	0,299	37,59	158,14	6,59
5 день										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник:			9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	254,5	1,25
5 день										
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
Итого ужин:			7,6	11,28	60,45	464,25	1,016	0,665	264,35	4,055
ИТОГО:			51,46	54,52	259,75	1838,8	1,6	45,215	864,09	16,385

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,4	0,13	1,38	142,12	0,95
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			11,08	10,78	60,66	383,9	0,19	2,08	250,02	2,08
6 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
6 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
117(2018г)	Суп из овощей	200	1,64	5,12	7,52	82,8	0,062	7,12	32,08	0,682
372 (2018 г)	Биточки из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,87	4,99	8,51	150,4	0,118	0	12,23	2,6
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			23,07	22	73,24	635,9	0,324	15,02	128,51	6,822
6 день										
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
578(2021г)	Кондитерское изделие	50	5,35	0,6	35,6	169	0,06	0	12	0,8
Итого полдник :			11,15	5,6	45,2	275	0,14	2,6	252	1
6 день										
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	3,79	8,7	13,5	169	0,11	4,09	4,69	0,799
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,9	74,4	0,006	3,3	19,2	0,66
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	1,08	0	21,12	2,35
ИТОГО:			9,17	15,96	60,2	444,8	1,296	77,39	57,01	5,309
ИТОГО:			55,22	54,49	254,45	1808,6	1,965	100,09	698,04	17,311

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,8	0,1	1,29	153,18	0,83
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
Итого завтрак:			13,03	10,9	55,77	374,3	0,154	2,26	301,98	2,06
7 день										
118	Глоды 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
7 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	0,01	10,68	25,3	0,34
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,78	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	49,6	0,017	0,245	45,1	0,07
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			30,32	24,83	72,24	633,6	0,31	25,655	169,99	5,05
7 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник:			11,1	9,7	36,8	280	0,14	1,4	252,9	0,78
7 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,52	31,9	0,03	0,95	9,09	0,3
505	Чай сахаром с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	1,4	5	0,4
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	1,08	0	21,12	2,35
Итого ужин:			18,39	22,13	40,92	437,3	1,18	2,81	150,61	5,45
ИТОГО:			73,44	68,16	220,43	1795,7	1,85	47,125	899,48	16,64

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
8 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	180	4,7	6,01	24,84	172,4	0,07	1,17	117,09	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			9,92	12,54	54,76	372	0,132	1,8	222,49	0,88
8 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
8 день										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0	0,66	2,8	0,07
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	200	3,88	5,16	19,8	141	0,1	7,7	94,2	0,9
355	Тефтели рыбные с соусом	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	29	0,7
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,59	25,1	125,6	0,04	0,013	4,94	0,67
529	Компот из апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	19,9	83,7	0,02	10,4	17,1	0,7
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,41	15,39	101,48	636,1	0,314	19,473	163,04	4,26
8 день										
608	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	254,5	1,25
8 день										
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	180	19,32	7,44	32,4	274,8	0,156	1,92	185,6	1,704
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			25,82	11,14	75,05	498,2	1,074	2,22	300,4	4,544
ИТОГО:			68,45	49,12	293,24	1885,3	1,655	29,093	950,93	13,034

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,9	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			11,83	11,35	53,47	364,4	0,124	2,21	267,8	1,62
9 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
9 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,52	31,9	0,03	0,95	9,09	0,3
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	5,5	11,24	115,1	0,031	8,28	36,4	0,98
403	Печень говяжья по строгоновски	120	19,63	15,05	4,69	232,4	0,31	9,26	25,08	7,3
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			29,87	28,77	65,37	651	0,544	22,42	134,66	10,51
9 день										
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :			9,5	6,7	48,9	295	0,12	1,5	251,8	0,9
9 день										
203	Овощи в молочном соусе	200	4	13,5	16	201	0,1	17,2	83	1,1
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	9	0,28
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	1,08	0	21,12	2,35
Итого ужин :			8,16	14,42	60,8	407,4	1,18	49,2	113,12	3,73
ИТОГО:			59,96	61,84	243,24	1788,3	2,034	90,33	791,38	20,06

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			9,73	8,7	60,61	360	0,143	1,76	214,7	1,75
10 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
10 день										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
151	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,8	84,3	0,06	4,66	22,36	0,61
341	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,07	0,4	57	0,7
419	Рис отварной	130	3,18	5,25	29,29	170,4	2	0	4,42	0,44
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			25,4	22,19	85,25	635,9	2,186	12,76	139,78	3,48
10 день										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	254,5	1,25
10 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	8,08	6,32	34,24	226,5	0,06	0	57	0,96
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	5	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			12,38	10,22	70,99	426,9	0,972	3,42	99,4	4,1
ИТОГО:			57,81	51,16	278,8	1801,8	3,436	23,54	718,88	12,68

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	180	5,4	6,2	25,7	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
462(2018г)	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
106	Сыр порция	10	2,6	2,6	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			13,3	12,3	53,5	377,3	0,183	2,39	303,5	1,83
11 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
11 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
148	Суп из овощей	200	3,2	5,1	12,6	108,6	0,09	12,6	48,6	1,18
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,9	8,1	11	160,1	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,9	5	8,5	150,4	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,9	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	19,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			23,55	23,07	74,55	648,2	0,341	16,38	138,04	6,24
11 день										
608	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			8,75	7,35	47,1	289	0,12	2,6	245,5	0,6
11 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
505	Чай сахаром с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	1,4	5	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			17,1	22,9	41,8	443	1,01	7,96	145	5,16
ИТОГО:			63,45	65,77	232,1	1826,5	1,669	32,33	842,54	15,93

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
12 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,1	181,4	0,13	1,38	142,12	0,95
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			11	13,9	53	381	0,191	2,01	247,52	1,47
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										
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
136	Свекольник	200	2	5,1	10	93,8	0,054	7,32	39	1,24
375(2018г)	Плов из отварной птицы	180	18,1	20,4	23,4	349,7	0,05	1,02	24,6	1,31
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			25,27	26,27	74,67	639,1	0,216	19,03	107,29	4,9
12 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,7	0,2
Итого полдник :			11,1	9,7	36,8	280	0,14	1,4	252,8	0,78
12 день										
279(2018г)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,12	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,2	7,9	62,3	0,016	0,365	45,05	0,075
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			36,2	13,01	63,9	515,3	1,046	1,065	338,35	3,275
ИТОГО:			84,17	63,48	243,07	1885,9	1,659	38,505	969,96	13,725

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,6	6,7	27,7	193,9	0,07	1,24	119	0,39
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,1	0	9,8	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,033	0	5,7	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
Итого завтрак:			9,4	8,8	63,3	369,4	0,121	1,58	179,9	1,72
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,8	0,2	15,2	64,5	0,015	3	10,5	2,1
13 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,5	1,9	2,6	33,5	0,04	1	9,55	0,32
149	Суп картофельный с горохом	200	1,8	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
343	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	6,2	2,5	117,6	0,072	0,4	32	0,8
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,5	13,2	12	180	0,165	18,75	15,15	1,08
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	22,6	92,7	0	3	9,9	1,08
115	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			24,1	25,4	78,2	639	0,517	30,09	96,8	5,24
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			8,9	14	43,95	337	0,095	2,6	258,5	1,5
13 день										
329(2018г)	Бигус с мясом	200	21,5	21,6	5	303,2	0,08	15,4	86	3,89
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	5	0,4
Итого ужин :			24,9	22,2	36,7	450,2	0,98	15,4	108,6	6,25
ИТОГО:			68,1	70,6	237,35	1860,1	1,728	52,67	654,3	16,81

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
14 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,8	6,3	30	203,8	0,1	1,29	153,18	0,83
106	Сыр порция	10	2,6	2,6	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,033	0	5,7	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			14,2	12,1	57,6	395,9	0,156	2,62	346,28	1,38
14 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
14 день										
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,5	1,1	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
151	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,8	84,3	0,06	4,66	22,36	0,61
341(2018г)	Котлета "Пермская"	70	9,9	5,9	6,6	119,7	0,07	0,7	14,6	1,6
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,7	29	213,7	0,34	0	69,58	5,04
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	10	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	17,7	94	0,044	0	8	0,44
			31,93	21,68	76,2	635,9	0,535	9,8	145,8	8,39
14 день										
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,7	28,7	148,8	0,06	0	10	0,5
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :			10,6	6,7	36,7	249,8	0,14	1,4	250,8	0,7
14 день										
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,04	1,69	150,1	0,45
121	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
Итого ужин :			9,5	9,2	81	446,5	0,95	5,19	189,2	2,86
ИТОГО:			68,03	50,08	267,6	1814,1	1,861	139,01	1000,08	13,63

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,6	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
462(2018г)	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:										
15 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
15 день										
51	Салат из свежы отварной	60	0,9	3,3	5,1	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой	200	2,2	5,5	8,6	92,8	0,072	6,04	37,8	0,82
359(2018г)	Печень, тушенная в соусе	80	10,6	7	4,6	124,8	0,064	10	24,64	3,944
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	0,049	0,013	4,94	0,67
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	17,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
15 день										
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
609	Кондитерское изделие	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
Итого полдник:										
15 день										
412	Рагу с курицей	200	15,76	16,45	18,16	283,4	0,137	11,87	28,55	2,05
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин:										
Итого:										
			64,23	56,89	265,14	1838,7	1,711	109,083	668,13	19,744
			19,76	17,35	57,66	467,4	1,137	81,87	58,15	5,51

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	180	5,4	6,2	25,7	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
106	Сыр порция	10	2,6	2,6	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,033	0	5,7	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:			13,2	12,1	55,4	363,8	0,192	2,93	316,8	1,34
16 день										
537	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,8	0,2	15,2	69	0,015	3	10,5	2,1
16 день										
121	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
159	Суп с рыбными консервами	200	7,4	5,8	12,8	133	0,08	6,3	51	1
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
207(2018г)	Каша перловая	150	3,2	4,7	22,6	146	0,03	0	18,1	0,6
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	92,7	0	3	9,9	1,08
114	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			25,67	22,18	87,8	653,2	0,214	13,4	136,4	4,45
16 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	50	5,35	0,6	35,6	169	0,06	0	12	0,8
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			11,15	5,6	45,2	275	0,14	2,6	252	1
16 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
505	Чай сахаром с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	1,4	5	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			17,74	24,46	41,34	457	0,99	6,6	164,4	5,76
ИТОГО:			68,56	64,54	244,94	1818	1,551	28,53	880,1	14,65

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,6	6,7	27,7	193,9	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,1	0	9,8	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			9,4	8,8	63,3	369,4	0,121	1,58	179,9	1,72
17 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
17 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3,7	5	56,4	0,01	10,68	25,3	0,34
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,6	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	180	16,9	12,9	23,2	276,3	0,16	13,5	27,9	3
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	17,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			25,2	19,5	93,5	659,7	0,35	37,73	104,2	6,57
17 день										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :			10,5	8,7	42,2	290	0,14	1,4	250,8	0,8
17 день										
282(2018г)	Запеканка рисовая с творогом	180	12,1	5,5	47,3	286,8	0,08	0,1	77,1	0,69
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,7	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			18,6	9,2	90	510,2	0,998	0,4	191,9	3,53
ИТОГО:			64,3	46,8	303,7	1899,8	1,675	56,11	750,8	15,92

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
18 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,1	181,4	0,13	1,38	142,12	0,95
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
106	Сыр порция	10	2,6	2,6	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			13,6	13,2	52,8	365,4	0,202	3,25	351,22	1,49
18 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,8	0,2	15,2	64,5	0,015	3	10,5	2,1
18 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,1	5,1	78,6	0,12	3,3	22,2	0,84
167	Суп пюре из разных овощей	200	2,3	4	10,6	88,2	0,056	7,52	5,6	0,6
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	70/30	12,9	13,6	5	195,1	0,052	1,88	26	1,77
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,9	5	8,5	150,4	0,118	0	12,23	2,6
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	10	41,4	0	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	17,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			24,2	29,1	56,9	647,7	0,39	13,24	77,09	6,65
18 день										
608	Кондитерское изделие	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			8,8	7,4	47,1	289	0,12	2,6	245,5	0,6
18 день										
351	Биточки рыбные	70	9,8	1,5	6,7	79,1	0,04	0,28	24,5	0,42
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,5	13,2	12	180	0,16	18,75	15,15	1,08
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			17,3	15,6	58,2	443,1	1,2	89,03	69,25	4,96
ИТОГО:			64,7	65,5	230,2	1809,7	1,927	111,12	753,56	15,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
19 день										
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,3	19	146	0,076	0,92	164,4	0,36
462(2018г)	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			11,4	12,2	49,1	351	0,144	1,55	272,5	1,36
19 день										
118	Фрукты свежие	1шт	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:			2,3	0,8	31,5	144	0,06	15	12	0,9
19 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,5	1,9	2,6	33,5	0,04	1	9,55	0,32
139	Рассольник ленинградский	200	2,2	7,2	13,7	113,2	0,722	0,04	10,68	12,42
415	Фрикадельки из кур	70	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	31	0,9
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108	0,045	21,3	90,15	1,32
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,5	24	84,9	631,5	0,931	23,39	181,58	17,53
19 день										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
Итого полдник :			9,9	9,2	36,5	268	0,13	1,4	253,7	0,64
19 день										
323	Пудинг из творога запеченый	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	183	1,4
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,2	7,9	62,3	0,016	0,365	45,05	0,075
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			25,8	20,2	67,1	551,3	1,006	1,665	253,55	4,305
ИТОГО:			71,9	66,4	269,1	1945,8	2,271	43,005	973,33	24,735

возраст 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,6	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	1,17	58,5	0,4
106	Сыр порция	10	2,6	2,6	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			11,15	10,27	54,26	354,1	0,162	2,93	263,7	1,95
20 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,8	0,2	15,2	64,5	0,015	3	10,5	2,1
20 день										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,1	3,6	0,7	36	0	0,66	2,8	0,07
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	5,5	11,2	115,1	0,031	8,28	36,4	0,98
368 (2018г)	Кнели из кур с рисом	70	11,8	13,3	4,7	186	0,05	0,6	19,1	1,1
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,2	6	9,2	102	0,12	3,75	38	0,87
526	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	17,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,1	29,1	71	654,3	0,285	17,09	131,1	5,23
20 день										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	254,5	1,25
20 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7	5,4	29,5	195,1	0,05	0	49,15	0,83
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,5	1,1	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			12,3	14,5	76,3	486,9	0,962	3,9	95,95	3,19
ИТОГО:			55,9	63,97	263,56	1874,3	1,544	29,52	755,75	13,72

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

	завтрак	20% от суточной нормы	2завтрак	5% от суточной нормы	обед	35% от суточной нормы	полдник	15% от суточной нормы	ужин	25% от суточной нормы	суточная норма
1 день	401,26	22,29	69	3,83	631,91	35,11	314,5	17,47	433,4	24,08	1800
2 день	369,54	20,53	70,50	3,92	659,8	36,66	289,00	16,06	630,25	35,01	1800
3 день	365,16	20,29	64,50	3,58	624,1	34,67	337,00	18,72	459,40	25,52	1800
4 день	371,9	20,66	86,00	4,78	621,1	34,51	216,87	12,05	546,16	30,34	1800
5 день	347,3	19,29	64,50	3,58	648,25	36,01	314,50	17,47	464,25	25,79	1800
6 день	383,9	21,33	69,00	3,83	635,9	35,33	275,00	15,28	444,80	24,71	1800
7 день	374,3	20,79	70,50	3,92	633,6	35,20	280,00	15,56	437,30	24,29	1800
8 день	372	20,67	64,50	3,58	636,1	35,34	314,50	17,47	498,20	27,68	1800
9 день	364,4	20,24	70,50	3,92	651	36,17	295,00	16,39	407,40	22,63	1800
10 день	360	20,00	64,50	3,58	635,9	35,33	314,50	17,47	426,90	23,72	1800
11 день	377,3	20,96	69,00	3,83	648,2	36,01	289,00	16,06	443,00	24,61	1800
12 день	381	21,17	70,50	3,92	639,1	35,51	280,00	15,56	515,30	28,63	1800
13 день	369,4	20,52	64,50	3,58	639	35,50	337,00	18,72	450,20	25,01	1800
14 день	395,9	21,99	86,00	4,78	635,9	35,33	249,80	13,88	446,50	24,81	1800
15 день	367,9	20,44	64,50	3,58	624,4	34,69	314,50	17,47	467,40	25,97	1800
16 день	363,8	20,21	69,00	3,83	653,2	36,29	275,00	15,28	457,00	25,39	1800
17 день	396,4	22,02	70,50	3,92	659,7	36,65	290,00	16,11	510,20	28,34	1800
18 день	365,4	20,30	64,50	3,58	647,7	35,98	289,00	16,06	443,10	24,62	1800
19 день	351	19,50	144,00	8,00	631,5	35,08	268,00	14,89	551,30	30,63	1800
20 день	354,1	19,67	64,50	3,58	654,3	36,35	314,50	17,47	486,90	27,05	1800
среднее	371,60	20,64	73,03	4,06	640,53	35,59	292,88	16,27	475,95	26,44	

Каллории за 20 дней: **Завтрак норма 20% в среднем 20,64%**
2 завтрак норма 5% в среднем 4,06%
Обед норма 35% в среднем - 35,59%
Полдник 15% в среднем 16,27%
Ужин 25% в среднем 26,44 %