

Согласовано:

МАДОУ "Двуреченский детский сад  
"Семицветик"



Л.П. Старкова

08.11.2024



Утверждаю:

ИП Старкова И.В.

Старкова

И.В. Старкова



## 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, 2013 г.) (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, 2021 г.) (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
<b>1 день</b>										
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,56</b>	<b>12,34</b>	<b>57,84</b>	<b>401,26</b>	<b>0,163</b>	<b>2,62</b>	<b>348,98</b>	<b>1,86</b>
<b>1 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	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>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>1 день</b>										
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
<b>Итого обед:</b>			<b>21,15</b>	<b>22,66</b>	<b>70,63</b>	<b>631,91</b>	<b>0,387</b>	<b>11,62</b>	<b>115,22</b>	<b>6,3</b>
<b>1 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,55</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>254,5</b>	<b>1,25</b>
<b>1 день</b>										
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	200	6,8	4,7	34,7	208	0,08	4,3	26,3	1,62
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>10,3</b>	<b>5,4</b>	<b>60,7</b>	<b>333</b>	<b>0,98</b>	<b>4,3</b>	<b>49</b>	<b>4,4</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,31</b>	<b>50,45</b>	<b>251,12</b>	<b>1749,67</b>	<b>1,665</b>	<b>24,14</b>	<b>778,2</b>	<b>15,91</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>2 день</b>										
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,53</b>	<b>9,13</b>	<b>62,25</b>	<b>369,54</b>	<b>0,123</b>	<b>1,87</b>	<b>222,29</b>	<b>1,01</b>
<b>2 день</b>										
118	Фрукты свежие	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	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>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>2 день</b>										
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	180	14,19	14,81	16,35	255,08	0,123	10,69	25,7	1,85
486(2018г)	Компот из свежих плодов	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
<b>Итого обед:</b>			<b>19,88</b>	<b>26,76</b>	<b>57,7</b>	<b>551,68</b>	<b>0,221</b>	<b>29,37</b>	<b>94,96</b>	<b>9,95</b>
<b>2 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>11,28</b>	<b>6,97</b>	<b>45,39</b>	<b>289</b>	<b>0,157</b>	<b>1,4</b>	<b>252</b>	<b>0,89</b>
<b>2 день</b>										
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
516	Кисель ягодно-фруктовый	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
<b>Итого ужин :</b>			<b>30</b>	<b>28,98</b>	<b>77,45</b>	<b>696,25</b>	<b>0,986</b>	<b>0,965</b>	<b>360,65</b>	<b>3,135</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>71,29</b>	<b>72,44</b>	<b>257,49</b>	<b>1976,97</b>	<b>1,553</b>	<b>48,605</b>	<b>953,9</b>	<b>18,285</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	<b>3 день</b>									
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,51</b>	<b>12,14</b>	<b>54,31</b>	<b>365,16</b>	<b>0,1265</b>	<b>1,54</b>	<b>185,15</b>	<b>1,62</b>
	<b>3 день</b>									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
	<b>3 день</b>									
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
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	0,009	14,85	6,75	0,26
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	<b>Итого обед:</b>		<b>18,55</b>	<b>15,84</b>	<b>75,21</b>	<b>519,1</b>	<b>0,176</b>	<b>23,11</b>	<b>83,7</b>	<b>2,44</b>
	<b>3 день</b>									
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
	<b>Итого полдник :</b>		<b>8,9</b>	<b>14</b>	<b>43,95</b>	<b>337</b>	<b>0,095</b>	<b>2,6</b>	<b>258,5</b>	<b>1,5</b>
	<b>3 день</b>									
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
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
	<b>Итого ужин :</b>		<b>17,16</b>	<b>21,24</b>	<b>34,86</b>	<b>402,2</b>	<b>0,97</b>	<b>3,35</b>	<b>158,4</b>	<b>5,59</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,87</b>	<b>63,37</b>	<b>223,48</b>	<b>1687,96</b>	<b>1,3825</b>	<b>33,6</b>	<b>696,25</b>	<b>13,25</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>4 день</b>										
233(2018г)	Каша пшенинная 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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,73</b>	<b>11,9</b>	<b>53,34</b>	<b>371,9</b>	<b>0,176</b>	<b>2,39</b>	<b>300,8</b>	<b>1,35</b>
<b>4 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,3</b>
<b>4 день</b>										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
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
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54	0,018	2,97	12,15	1,04
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>20,12</b>	<b>22,5</b>	<b>66,37</b>	<b>548,8</b>	<b>0,972</b>	<b>19,16</b>	<b>125,03</b>	<b>16,11</b>
<b>4 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,13</b>	<b>8,15</b>	<b>26,64</b>	<b>216,87</b>	<b>0,11</b>	<b>2,15</b>	<b>274,21</b>	<b>0,62</b>
<b>4 день</b>										
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>27,41</b>	<b>28,48</b>	<b>51,43</b>	<b>546,16</b>	<b>1,002</b>	<b>1,42</b>	<b>44,17</b>	<b>5,978</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>71,19</b>	<b>71,43</b>	<b>213,88</b>	<b>1769,73</b>	<b>2,34</b>	<b>145,12</b>	<b>812,21</b>	<b>24,358</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>5 день</b>										
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	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,0165	0	2,85	0,18
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,85</b>	<b>11,02</b>	<b>49,81</b>	<b>334,2</b>	<b>0,1465</b>	<b>1,36</b>	<b>175,65</b>	<b>2,33</b>
<b>5 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>5 день</b>										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,36	1,88	23,9	0,0275	0,71	6,81	0,22
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,25	2,5	16,59	99,2	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
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
<b>Итого обед:</b>			<b>24,2</b>	<b>21,83</b>	<b>65,14</b>	<b>558,55</b>	<b>0,2805</b>	<b>41,28</b>	<b>143,1</b>	<b>5,18</b>
<b>5 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,55</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>254,5</b>	<b>1,25</b>
<b>5 день</b>										
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
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	9	0,28
<b>Итого ужин :</b>			<b>7,6</b>	<b>11,38</b>	<b>75,95</b>	<b>528,25</b>	<b>1,016</b>	<b>32,665</b>	<b>268,25</b>	<b>3,515</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>50,95</b>	<b>54,28</b>	<b>252,85</b>	<b>1800</b>	<b>1,578</b>	<b>80,905</b>	<b>852</b>	<b>14,375</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>6 день</b>										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,08</b>	<b>10,78</b>	<b>60,66</b>	<b>383,94</b>	<b>0,19</b>	<b>2,08</b>	<b>250,02</b>	<b>2,08</b>
<b>6 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	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>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>6 день</b>										
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	150,41	0,118	0	12,23	2,6
486(2018г)	Компот из свежих плодов	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
<b>Итого обед:</b>			<b>21,39</b>	<b>21,67</b>	<b>55,75</b>	<b>556,11</b>	<b>0,284</b>	<b>11,76</b>	<b>104,77</b>	<b>5,452</b>
<b>6 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>11,15</b>	<b>5,6</b>	<b>45,2</b>	<b>275</b>	<b>0,14</b>	<b>2,6</b>	<b>252</b>	<b>1</b>
<b>6 день</b>										
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	3,79	8,7	13,5	168,99	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
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,01</b>	<b>15,64</b>	<b>43,4</b>	<b>368,39</b>	<b>1,016</b>	<b>7,39</b>	<b>46,59</b>	<b>4,239</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,38</b>	<b>53,84</b>	<b>220,16</b>	<b>1652,44</b>	<b>1,645</b>	<b>26,83</b>	<b>663,88</b>	<b>14,871</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>7 день</b>										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,76	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,03</b>	<b>10,9</b>	<b>55,77</b>	<b>374,26</b>	<b>0,154</b>	<b>2,26</b>	<b>301,98</b>	<b>2,06</b>
<b>7 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	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>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>7 день</b>										
5(2018г)	Салат капусты белокачанной и огурцов	50	0,65	3,05	1,4	35,5	0,01	6,6	17,2	0,2
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
334(2021г)	Залеканка 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
<b>Итого обед:</b>			<b>24,47</b>	<b>21,84</b>	<b>67,92</b>	<b>566,1</b>	<b>0,386</b>	<b>22,215</b>	<b>126,09</b>	<b>4,65</b>
<b>7 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>11,1</b>	<b>9,7</b>	<b>36,8</b>	<b>280</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>252,9</b>	<b>0,78</b>
<b>7 день</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,36	1,88	23,9	0,0275	0,71	6,81	0,22
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
<b>Итого ужин :</b>			<b>18,32</b>	<b>16,74</b>	<b>44,58</b>	<b>403,9</b>	<b>0,9875</b>	<b>71,16</b>	<b>154,91</b>	<b>6,08</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>67,52</b>	<b>59,78</b>	<b>219,77</b>	<b>1694,76</b>	<b>1,7335</b>	<b>112,035</b>	<b>859,88</b>	<b>16,87</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>8 день</b>										
226(2018г)	Каша "Дружба"	180	4,7	6,01	24,84	172,44	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,92</b>	<b>12,54</b>	<b>54,76</b>	<b>372,04</b>	<b>0,132</b>	<b>1,8</b>	<b>222,49</b>	<b>0,88</b>
<b>8 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>8 день</b>										
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	4,02	4,78	14,42	116,8	0,1	6,92	97,7	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	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
488(2018г)	Компот из апельсина 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
<b>Итого обед:</b>			<b>21,23</b>	<b>14,77</b>	<b>83,56</b>	<b>553,68</b>	<b>0,272</b>	<b>16,483</b>	<b>159,63</b>	<b>3,61</b>
<b>8 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,55</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>254,5</b>	<b>1,25</b>
<b>8 день</b>										
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
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>27,02</b>	<b>11,04</b>	<b>94,75</b>	<b>582,2</b>	<b>1,074</b>	<b>2,22</b>	<b>296,3</b>	<b>3,824</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>68,47</b>	<b>48,4</b>	<b>295,02</b>	<b>1886,92</b>	<b>1,613</b>	<b>26,103</b>	<b>943,42</b>	<b>11,664</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>9 день</b>										
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	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,83</b>	<b>11,35</b>	<b>53,47</b>	<b>364,36</b>	<b>0,124</b>	<b>2,21</b>	<b>267,8</b>	<b>1,62</b>
<b>9 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	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>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
<b>9 день</b>										
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	5,5	11,24	115,08	0,031	8,28	36,4	0,98
403	Печень говяжья по строгоновски	120	19,63	15,05	4,69	232,35	0,31	9,26	25,08	7,3
419	Рис отварной	130	3,18	5,25	29,29	170,41	2	0	4,42	0,44
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
<b>Итого обед:</b>			<b>29,13</b>	<b>32,27</b>	<b>88,45</b>	<b>766,64</b>	<b>2,414</b>	<b>19,62</b>	<b>106,39</b>	<b>10,14</b>
<b>9 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,5</b>	<b>6,7</b>	<b>48,9</b>	<b>295</b>	<b>0,12</b>	<b>1,5</b>	<b>251,8</b>	<b>0,9</b>
<b>9 день</b>										
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
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>19,35</b>	<b>10,44</b>	<b>43,13</b>	<b>344,4</b>	<b>1,076</b>	<b>5,47</b>	<b>106,2</b>	<b>3,79</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>72,81</b>	<b>61,76</b>	<b>275,95</b>	<b>1962,4</b>	<b>3,814</b>	<b>48,8</b>	<b>748,19</b>	<b>17,65</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>10 день</b>										
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,73</b>	<b>8,7</b>	<b>60,61</b>	<b>360</b>	<b>0,143</b>	<b>1,76</b>	<b>214,7</b>	<b>1,75</b>
<b>10 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>10 день</b>										
112	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,45
151	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,8	84,3	0,06	4,66	22,36	0,61
347(2018г)	Котлета "Школьная"	70	10,29	7,77	8,89	147	0,09	0,56	33,6	1,5
201	Рагу из овощей	150	3	8,03	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>19,1</b>	<b>19,49</b>	<b>65,01</b>	<b>513,7</b>	<b>0,323</b>	<b>29,73</b>	<b>125,02</b>	<b>4,45</b>
<b>10 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,55</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>254,5</b>	<b>1,25</b>
<b>10 день</b>										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,1	0,05	0	49,15	0,83
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>11,35</b>	<b>9,44</b>	<b>60,53</b>	<b>373,5</b>	<b>0,962</b>	<b>3,42</b>	<b>91,65</b>	<b>4,39</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>50,48</b>	<b>47,68</b>	<b>248,1</b>	<b>1626,2</b>	<b>1,563</b>	<b>40,51</b>	<b>696,37</b>	<b>13,94</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>11 день</b>										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,18</b>	<b>12,26</b>	<b>53,52</b>	<b>377,3</b>	<b>0,183</b>	<b>2,39</b>	<b>303,5</b>	<b>1,83</b>
<b>11 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	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>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>11 день</b>										
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	5,05	12,58	108,6	0,09	12,6	48,6	1,18
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,88	4,99	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
<b>Итого обед:</b>			<b>23,49</b>	<b>22,98</b>	<b>73,7</b>	<b>648,23</b>	<b>0,341</b>	<b>16,38</b>	<b>138,04</b>	<b>6,24</b>
<b>11 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>47,1</b>	<b>289</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>245,5</b>	<b>0,6</b>
<b>11 день</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	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
<b>Итого ужин :</b>			<b>17,1</b>	<b>17,78</b>	<b>41,8</b>	<b>399</b>	<b>0,99</b>	<b>7,95</b>	<b>148,1</b>	<b>5,16</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>63,27</b>	<b>60,52</b>	<b>231,27</b>	<b>1782,53</b>	<b>1,649</b>	<b>32,32</b>	<b>845,64</b>	<b>15,93</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>12 день</b>										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
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	0,021	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,02</b>	<b>13,83</b>	<b>52,99</b>	<b>381,04</b>	<b>0,191</b>	<b>2,01</b>	<b>247,52</b>	<b>1,47</b>
<b>12 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	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>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>12 день</b>										
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
136	Свекольник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,054	7,32	39	1,24
375(2018г)	Плов из отварной птицы	180	18,08	20,4	23,4	349,71	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
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>24,23</b>	<b>32,02</b>	<b>72,54</b>	<b>677,01</b>	<b>0,186</b>	<b>18,43</b>	<b>103,19</b>	<b>4,18</b>
<b>12 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>11,1</b>	<b>9,7</b>	<b>36,8</b>	<b>280</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>252,8</b>	<b>0,78</b>
<b>12 день</b>										
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	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
516	Кисель ягодно-фруктовый	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
<b>Итого ужин :</b>			<b>37,6</b>	<b>12,98</b>	<b>78,85</b>	<b>581,25</b>	<b>1,036</b>	<b>0,965</b>	<b>338,85</b>	<b>3,245</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>84,55</b>	<b>69,13</b>	<b>255,88</b>	<b>1989,8</b>	<b>1,619</b>	<b>37,805</b>	<b>966,36</b>	<b>12,975</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>13 день</b>										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,86	0,07	1,24	119	0,39
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
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,33</b>	<b>8,74</b>	<b>63,22</b>	<b>369,36</b>	<b>0,121</b>	<b>1,58</b>	<b>179,9</b>	<b>1,72</b>
<b>13 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>13 день</b>										
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
343	Рыба, запеченная в омлете	80	12,72	6,2	2,5	117,6	0,072	0,4	32	0,8
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	0,009	14,85	6,75	0,26
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>21,33</b>	<b>16,06</b>	<b>54,31</b>	<b>446,6</b>	<b>0,416</b>	<b>30,94</b>	<b>111,45</b>	<b>3,41</b>
<b>13 день</b>										
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
<b>Итого полдник:</b>			<b>8,9</b>	<b>14</b>	<b>43,95</b>	<b>337</b>	<b>0,095</b>	<b>2,6</b>	<b>258,5</b>	<b>1,5</b>
<b>13 день</b>										
329(2018г)	Бигус с мясом	200	21,5	21,6	5	300	0,08	15,4	86	3,89
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,5	1,9	2,6	33,5	0,04	1	9,55	0,32
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
<b>Итого ужин:</b>			<b>27</b>	<b>24,4</b>	<b>47,1</b>	<b>517,5</b>	<b>1,12</b>	<b>86,4</b>	<b>125,15</b>	<b>7,67</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>67,31</b>	<b>63,35</b>	<b>223,73</b>	<b>1734,96</b>	<b>1,767</b>	<b>124,52</b>	<b>685,5</b>	<b>16,4</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>14 день</b>										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,76	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
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,11</b>	<b>11,98</b>	<b>57,66</b>	<b>395,86</b>	<b>0,156</b>	<b>2,62</b>	<b>346,28</b>	<b>1,38</b>
<b>14 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,3</b>
<b>14 день</b>										
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(2018г)	Котлета "Пермская"	70	9,94	5,88	6,58	119,7	0,07	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	69,58	5,04
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
			<b>31,95</b>	<b>21,58</b>	<b>76,17</b>	<b>635,85</b>	<b>0,535</b>	<b>9,8</b>	<b>145,8</b>	<b>8,39</b>
<b>14 день</b>										
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	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
<b>Итого полдник :</b>			<b>10,6</b>	<b>6,68</b>	<b>36,68</b>	<b>249,8</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>250,8</b>	<b>0,7</b>
<b>14 день</b>										
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,79	4,09	31,39	177,95	0,04	1,69	150,1	0,45
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	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
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
<b>Итого ужин :</b>			<b>8,24</b>	<b>9,24</b>	<b>61,24</b>	<b>362,45</b>	<b>0,95</b>	<b>5,19</b>	<b>193,3</b>	<b>3,58</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>66,7</b>	<b>49,88</b>	<b>247,85</b>	<b>1729,96</b>	<b>1,861</b>	<b>139,01</b>	<b>1004,18</b>	<b>14,35</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>15 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	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	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,57</b>	<b>12,47</b>	<b>53,3</b>	<b>367,9</b>	<b>0,158</b>	<b>1,69</b>	<b>217,6</b>	<b>2,1</b>
<b>15 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>15 день</b>										
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой	200	2,16	5,5	8,6	92,8	0,072	6,04	37,8	0,82
359(2018г)	Печень, тушенная в соусе	80	10,64	7,04	4,56	124,8	0,064	10	24,64	3,944
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,59	25,16	125,58	0,049	0,013	4,94	0,67
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	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>22,24</b>	<b>16,84</b>	<b>79,14</b>	<b>566,18</b>	<b>0,25</b>	<b>19,653</b>	<b>113,27</b>	<b>7,274</b>
<b>15 день</b>										
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,55</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>254,5</b>	<b>1,25</b>
<b>15 день</b>										
412	Рагу с курицей	200	15,76	16,45	18,16	283,42	0,137	11,87	28,55	2,05
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>20,46</b>	<b>17,05</b>	<b>63,86</b>	<b>492,42</b>	<b>1,037</b>	<b>11,87</b>	<b>47,15</b>	<b>4,11</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>63,57</b>	<b>56,41</b>	<b>258,25</b>	<b>1805,5</b>	<b>1,58</b>	<b>38,813</b>	<b>643,02</b>	<b>16,834</b>



возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>16 день</b>										
233(2018г)	Каша пшенинная 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
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,09</b>	<b>12,08</b>	<b>55,41</b>	<b>363,8</b>	<b>0,192</b>	<b>2,93</b>	<b>316,8</b>	<b>1,34</b>
<b>16 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	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>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>16 день</b>										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
372 (2018 г)	Щницель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
207(2018г)	Каша перловая	150	3,24	4,74	22,57	145,95	0,03	0	18,1	0,6
487(2018г)	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54	0,018	2,97	12,15	1,04
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>25,68</b>	<b>22,17</b>	<b>77,92</b>	<b>614,45</b>	<b>0,232</b>	<b>13,37</b>	<b>138,65</b>	<b>4,41</b>
<b>16 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>11,15</b>	<b>5,6</b>	<b>45,2</b>	<b>275</b>	<b>0,14</b>	<b>2,6</b>	<b>252</b>	<b>1</b>
<b>16 день</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>17,16</b>	<b>21,24</b>	<b>34,86</b>	<b>402,2</b>	<b>0,97</b>	<b>3,35</b>	<b>158,4</b>	<b>5,59</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>67,83</b>	<b>61,24</b>	<b>228,54</b>	<b>1724,45</b>	<b>1,549</b>	<b>25,25</b>	<b>876,35</b>	<b>14,44</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>17 день</b>										
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	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,33</b>	<b>8,74</b>	<b>63,22</b>	<b>369,36</b>	<b>0,121</b>	<b>1,58</b>	<b>179,9</b>	<b>1,72</b>
<b>17 день</b>										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	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>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>17 день</b>										
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,5	0,8	6,5	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	13,1	10,8	0,66
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	230,25	0,135	11,25	23,25	2,52
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	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>			<b>20,54</b>	<b>14,03</b>	<b>72,51</b>	<b>505,55</b>	<b>0,294</b>	<b>27,03</b>	<b>71,64</b>	<b>4,54</b>
<b>17 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>10,5</b>	<b>8,7</b>	<b>42,2</b>	<b>290</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>250,8</b>	<b>0,8</b>
<b>17 день</b>										
282(2018г)	Запеканка рисовая с творогом	180	12,12	5,52	47,3	286,8	0,08	0,1	77,1	0,69
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>18,62</b>	<b>9,22</b>	<b>89,95</b>	<b>510,2</b>	<b>0,998</b>	<b>0,4</b>	<b>191,9</b>	<b>3,53</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>59,59,</b>	<b>41,29</b>	<b>282,58</b>	<b>1745,61</b>	<b>1,619</b>	<b>45,41</b>	<b>718,24</b>	<b>13,89</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>18 день</b>										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,49</b>	<b>13,21</b>	<b>52,8</b>	<b>365,44</b>	<b>0,202</b>	<b>3,25</b>	<b>351,22</b>	<b>1,49</b>
<b>18 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>18 день</b>										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,12	3,3	22,2	0,84
167	Суп пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,2	0,056	7,52	5,6	0,6
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	70/30	12,9	13,64	5,03	195,05	0,052	1,88	26	1,77
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,87	4,99	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
486(2018г)	Компот из свежих плодов	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
<b>Итого обед:</b>			<b>24,2</b>	<b>29,12</b>	<b>56,95</b>	<b>647,66</b>	<b>0,39</b>	<b>13,24</b>	<b>77,09</b>	<b>6,65</b>
<b>18 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>47,1</b>	<b>289</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>245,5</b>	<b>0,6</b>
<b>18 день</b>										
351	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,04	0,28	24,5	0,42
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,45	13,2	12	180	0,16	18,75	15,15	1,08
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
<b>Итого ужин :</b>			<b>16,48</b>	<b>15,28</b>	<b>49,42</b>	<b>402,1</b>	<b>1,11</b>	<b>19,13</b>	<b>57,75</b>	<b>3,59</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>63,67</b>	<b>65,11</b>	<b>221,42</b>	<b>1768,7</b>	<b>1,837</b>	<b>41,22</b>	<b>742,06</b>	<b>14,43</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>19 день</b>										
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	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	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,37</b>	<b>12,15</b>	<b>49,08</b>	<b>351</b>	<b>0,144</b>	<b>1,55</b>	<b>272,5</b>	<b>1,36</b>
<b>19 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>
<b>19 день</b>										
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
139	Рассольник ленинградский	200	2,16	7,2	13,72	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
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
<b>Итого обед:</b>			<b>22,39</b>	<b>22,36</b>	<b>64,29</b>	<b>533,3</b>	<b>0,89</b>	<b>31,32</b>	<b>170,77</b>	<b>16,18</b>
<b>19 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,9</b>	<b>9,2</b>	<b>36,5</b>	<b>268</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>253,7</b>	<b>0,64</b>
<b>19 день</b>										
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	3,18	7,85	62,25	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
<b>Итого ужин :</b>			<b>25,8</b>	<b>20,18</b>	<b>67,05</b>	<b>551,25</b>	<b>1,006</b>	<b>1,665</b>	<b>253,55</b>	<b>4,305</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>71,71</b>	<b>64,64</b>	<b>248,42</b>	<b>1847,55</b>	<b>2,23</b>	<b>50,935</b>	<b>962,52</b>	<b>23,385</b>

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>20 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,91	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,16</b>	<b>10,23</b>	<b>48,97</b>	<b>333,4</b>	<b>0,144</b>	<b>2,03</b>	<b>258,3</b>	<b>2,33</b>
<b>20 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	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>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>20 день</b>										
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
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	5,5	11,24	115,08	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	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих плодов	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
<b>Итого обед:</b>			<b>21,18</b>	<b>28,87</b>	<b>57,74</b>	<b>594,88</b>	<b>0,255</b>	<b>23,85</b>	<b>129,86</b>	<b>4,13</b>
<b>20 день</b>										
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
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,55</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>254,5</b>	<b>1,25</b>
<b>20 день</b>										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
21	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,1	4,3	74,4	0,02	3	17,4	0,6
516	Кисель ягодно-фруктовый	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
<b>Итого ужин :</b>			<b>12,19</b>	<b>12,14</b>	<b>79,48</b>	<b>478,47</b>	<b>0,97</b>	<b>3</b>	<b>85,15</b>	<b>3,49</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,83</b>	<b>61,29</b>	<b>248,14</b>	<b>1785,75</b>	<b>1,504</b>	<b>34,48</b>	<b>738,31</b>	<b>13,3</b>

**Распределение рациона примерного 20-и дневного меню по калорийности и химическому составу  
для детей 3-7 лет**

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>	56,31	50,45	251,12	1749,67	1,665	24,14	778,2	15,91
<b>2 день</b>	71,29	72,44	257,49	1976,97	1,553	48,605	953,9	18,285
<b>3 день</b>	54,87	63,37	223,48	1687,96	1,382	33,6	696,25	13,25
<b>4 день</b>	71,19	71,43	213,88	1769,73	2,34	145,12	812,21	24,358
<b>5 день</b>	50,95	54,28	252,85	1800	1,578	80,905	852	14,375
<b>6 день</b>	52,38	53,84	220,16	1652,44	1,645	26,83	663,88	14,871
<b>7 день</b>	67,52	59,78	219,77	1694,76	1,733	112,03	859,88	16,87
<b>8 день</b>	68,47	48,4	295,02	1886,92	1,613	26,103	943,42	11,664
<b>9 день</b>	72,81	61,76	275,95	1962,4	3,814	48,8	748,19	17,65
<b>10 день</b>	50,48	47,68	248,1	1626,2	1,563	40,51	696,37	13,94
<b>11 день</b>	63,27	60,52	231,27	1782,53	1,649	32,32	845,64	15,93
<b>12 день</b>	84,55	69,13	255,88	1989,8	1,619	37,805	966,36	12,975
<b>13 день</b>	67,31	63,35	223,73	1734,96	1,767	124,52	685,5	16,4
<b>14 день</b>	66,7	49,88	247,85	1729,96	1,861	139,01	1004,18	14,35
<b>15 день</b>	63,57	56,405	258,25	1805,5	1,58	38,813	643,02	16,834
<b>16 день</b>	67,83	61,24	228,54	1724,45	1,549	25,25	876,35	14,44
<b>17 день</b>	59,59	41,29	282,58	1745,61	1,619	45,41	718,24	13,89
<b>18 день</b>	63,67	65,11	221,42	1768,7	1,837	41,22	742,06	14,43
<b>19 день</b>	71,71	64,64	248,42	1847,55	2,23	50,935	962,52	23,385
<b>20 день</b>	54,83	61,29	248,14	1785,75	1,504	34,48	738,31	13,3
<b>среднее</b>	<b>55,60</b>	<b>58,80</b>	<b>257,40</b>	<b>1787,40</b>	<b>1,81</b>	<b>57,82</b>	<b>809,32</b>	<b>15,86</b>
<b>Норма 100%</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>				

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

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	ужин	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	401,26	22,29	69	3,83	631,91	35,11	314,5	17,47	333	18,50	1800
2 день	369,54	20,53	70,50	3,92	551,68	30,65	289,00	16,06	696,25	38,68	1800
3 день	365,16	20,29	64,50	3,58	519,1	28,84	337,00	18,72	402,20	22,34	1800
4 день	371,9	20,66	86,00	4,78	548,8	30,49	216,87	12,05	546,16	30,34	1800
5 день	334,2	18,57	64,50	3,58	558,55	31,03	314,50	17,47	528,25	29,35	1800
6 день	383,94	21,33	69,00	3,83	556,11	30,90	275,00	15,28	368,39	20,47	1800
7 день	374,26	20,79	70,50	3,92	566,1	31,45	280,00	15,56	403,90	22,44	1800
8 день	372,04	20,67	64,50	3,58	553,68	30,76	314,50	17,47	582,20	32,34	1800
9 день	364,36	20,24	192,00	10,67	766,64	42,59	295,00	16,39	344,40	19,13	1800
10 день	362,5	20,14	64,50	3,58	513,7	28,54	314,50	17,47	373,47	20,75	1800
11 день	377,3	20,96	69,00	3,83	648,23	36,01	289,00	16,06	399,00	22,17	1800
12 день	381,04	21,17	70,50	3,92	677,01	37,61	280,00	15,56	581,25	32,29	1800
13 день	369,36	20,52	64,50	3,58	446,6	24,81	337,00	18,72	517,50	28,75	1800
14 день	395,86	21,99	86,00	4,78	664,75	36,93	249,80	13,88	362,45	20,14	1800
15 день	367,9	20,44	64,50	3,58	566,18	31,45	314,50	17,47	492,42	27,36	1800
16 день	363,8	20,21	69,00	3,83	614,45	34,14	275,00	15,28	402,20	22,34	1800
17 день	396,86	22,05	70,50	3,92	505,55	28,09	290,00	16,11	510,20	28,34	1800
18 день	365,44	20,30	64,50	3,58	647,66	35,98	289,00	16,06	402,10	22,34	1800
19 день	351	19,50	144,00	8,00	533,3	29,63	268,00	14,89	551,25	30,63	1800
20 день	333,4	18,52	64,50	3,58	594,88	33,05	314,50	17,47	478,47	26,58	1800
среднее	370,06	20,56	79,10	4,39	583,24	32,40	292,88	16,27	463,75	25,76	

Каллории за день:  $20,56+4,39 +32,40+16,27+25,76 = 99,3\%$