

Согласовано:



МАПОУ "Побановский детский сад"

"Солнечный город"

В.С. Бронникова

Утверждаю:



ООО "Юнита"

И.В. Старкова

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

1. "Сборниками технологических нормативов, рецептов 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. "Сборниками технологических нормативов, рецептов 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..

с 18.11

№ 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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		13,81	12,05	52,7	375,06	0,152	2,62	347,08	1,74
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
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,53	4,74	6,22	74,5	0,05	14,82	31,6	6,41
349(2018г)	Терттели 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	4,875	4,992	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:		20,835	24,892	64,75	620,01	0,281	19,5	131,62	11,97
1 день										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	200	6,8	4,7	34,7	208	0,08	4,3	26,3	1,62
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
	ИТОГО:		52,635	49,772	213,29	1570,87	1,434	31,76	756	20

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
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
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:			10,63	10,42	60,48	378,54	0,183	2,08	247,32	1,6
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	50	0,75	5,05	4,25	65,5	0,01	2,75	18,5	0,7
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
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
Итого обед:			19,91	23,67	62,37	542,38	0,333	20,92	70,46	4,13
2 день										
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
319	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	297	1
449	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,908	4,71	37,35	0,01	0,219	27,03	0,045
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			37,58	33,368	87,03	805,35	1,009	1,869	532,33	3,645
ИТОГО:			68,72	68,058	224,58	1796,77	1,591	39,869	874,11	12,675

№ 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	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
	Итого завтрак:		9,13	11,99	51,74	352,06	0,121	1,54	184,2	1,56
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	1,87	4,31	9,78	85,7	0,053	7,3	34,6	1,23
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
	Итого обед:		18,42	15,09	75,03	511	0,175	23,09	79,3	2,43
3 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
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	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
	ИТОГО:		49,33	57,31	228,96	1634,06	1,206	29,98	442,2	12,01

№ 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	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрак:			1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
4 день										
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	1,77	4,95	13,18	105,1	0,72	0,02	6,28	12,4
372 (2018 г)	Цицель 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
Итого обед:			19,99	21,75	66,19	540,7	0,97	19,14	120,63	16,09
4 день										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,41	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
299	Макаронник с мясом	150	23,36	26,14	23,14	421,07	0,096	0,64	17,14	3
419(2018г)	Соус томатный	30	0,33	0,984	1,37	15,69	0,004	0,468	2,59	0,119
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			35,21	35,314	66,82	726,33	1,012	4,198	284,94	5,479
ИТОГО:			69,55	69,324	200,84	1716,33	2,23	133,728	767,57	23,189

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	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	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			8,464	10,87	47,24	321,1	0,141	1,36	174,7	2,27
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	1,42	1,36	1,88	23,9	0,0275	0,71	6,81	0,22
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
273(2011г)	Мясные ежики	70	12,4	12,16	3,054	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
Итого обед:			25,35	21,73	65,144	558,55	0,2805	41,28	143,1	5,18
5 день										
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
208	Картофель, запеч. в смет.соусе	200	5,053	11,6	18	225,3	0,14	5,45	6,25	1,065
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,9	74,4	0,006	3,3	19,2	0,66
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			11,803	20,56	89,73	621,4	0,998	78,75	57,65	5,305
ИТОГО:			46,367	53,31	217,264	1565,55	1,4345	124,39	385,95	14,855

№ 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	181,44	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
	Итого завтрак:		11,08	10,78	60,66	383,94	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	1,51	4,37	7,34	74,7	0,06	7,1	27,68	0,67
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	4,875	4,992	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
	Итого обед:		21,265	20,922	55,57	548,01	0,282	11,74	100,37	5,44
6 день										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,908	4,71	37,35	0,01	0,219	27,03	0,045
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		17,07	19,048	83,78	667,05	1,052	2,859	467,53	3,765
	ИТОГО:		50,165	50,9	215,16	1668	1,539	19,679	828,42	13,385

№ 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	203,76	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
Итого завтрак:			13,03	10,9	55,77	374,26	0,154	2,26	301,98	2,06
7 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
7 день										
5(2018г)	Салат капуста белокочанной 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)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,775	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,195	3,895	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:			24,47	21,83	67,915	566,1	0,386	22,215	126,09	4,65
7 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	30	3,21	0,36	21,36	101,4	0,036	0	7,2	0,48
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
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	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			24,85	20,486	47,47	475,32	0,9655	2,21	328,81	5,01
ИТОГО:			62,95	53,816	185,855	1486,18	1,5715	41,685	780,88	15,02

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	180	4,7	6,01	24,84	172,44	0,07	1,17	117,09	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
	Итого завтрак:		9,53	12,43	51,69	337,74	0,137	2,34	236,59	0,75
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	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	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,23	14,765	83,56	553,68	0,272	16,483	159,63	3,61
8 день										
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	19,32	7,44	32,4	274,8	0,156	1,92	185,6	1,704
490	Молоко стуженное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		34,21	17,18	113,62	740,9	1,096	4,66	520,5	4,404
	ИТОГО:		65,72	44,525	264,02	1696,82	1,52	26,483	927,22	10,864

№ 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	193,86	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
	Итого завтрак:		11,83	11,35	53,47	364,36	0,124	2,21	267,8	1,62
9 день										
118	Фрукты свежие	1шт	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
	Итого 2 завтрак:		2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
9 день										
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	1,95	4,75	11,06	106,98	0,03	8,26	32	0,97
403	Печень говяжья по строгоновски	100	16,36	12,54	3,91	193,63	0,26	7,72	20,9	6,09
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
	Итого обед:		25,73	29,01	87,49	719,82	2,363	18,06	97,81	8,92
9 день										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		25,52	17,07	54,58	474,8	1,07	5,12	288,1	3,97
	ИТОГО:		65,78	58,33	233,34	1731,78	3,629	43,39	668,11	15,59

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	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:										
			9,744	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										
112	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,12
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	8,025	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
Итого обед:										
			19,1	19,485	65,01	513,7	0,323	29,73	125,02	4,12
10 день										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,17	232,97	0,06	0	9	0,49
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
			15,52	17,18	95,03	597,74	0,932	3,42	98,85	4,68
ИТОГО:										
			45,114	45,515	235,8	1535,94	1,413	37,91	449,07	12,65

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		12,43	11,97	48,38	351,1	0,172	2,39	301,6	1,71
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	3,07	4,27	12,4	100,5	0,088	12,58	44,2	1,17
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	4,875	4,992	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:		23,355	22,202	73,52	640,13	0,339	16,36	133,64	6,23
11 день										
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			24,83	24,6	64,53	581,7	1,012	9,15	385,7	5,08
ИТОГО:			61,365	58,922	201,58	1641,93	1,538	30,9	831,44	15,12

№ 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	23,07	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
	Итого завтрак:		11,02	13,83	52,99	381,04	0,191	2,01	247,52	1,47
12 день										
118	Флоды 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										
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
136	Свекольник	200	1,87	4,31	9,78	85,7	0,053	7,3	34,6	1,23
375(2018г)	Плов из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,08	27,87	68,46	610,6	0,177	18,24	94,69	3,95
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	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный поддник :			45,52	21,37	82,98	704,55	1,066	2,015	528,15	3,675
ИТОГО:			78,22	63,67	219,13	1766,69	1,5	37,265	894,36	12,395

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
13 день										
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
	Итого завтрак:		9,33	8,74	63,22	369,36	0,121	1,58	179,9	1,72
13 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
13 день										
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
	Итого обед:		21,33	16,06	54,31	446,6	0,416	30,94	111,45	3,41
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
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	1,42	1,356	1,88	23,9	0,0275	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		29,69	32,796	79,06	730,2	1,0325	86,11	139,11	8,67
	ИТОГО:		61,1	57,746	211,74	1610,66	1,5845	121,63	440,96	15,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
14 день										
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
Итого завтрак:			14,11	11,98	57,66	395,86	0,156	2,62	346,28	1,38
14 день										
118	Плоды свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрак:			1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
14 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(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
14 день			31,95	21,58	76,17	635,85	0,535	9,8	145,8	8,39
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0,06	0	10	0,5
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	1,05	180,5	0,15
237(2018г)	Рис с овощами	200	5,053	5,45	41,85	237,26	0,05	2,25	200,1	0,6
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный поддник :			17,173	11,42	91,56	540,06	0,97	3,3	406,4	3,01
ИТОГО:			64,853	45,34	239,88	1649,17	1,733	123,72	959,68	13,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	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
	Итого завтрак:		10,584	12,47	53,3	367,9	0,158	1,69	217,6	2,1
	15 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
	15 день									
51	Салат из свежеты 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	2,03	4,75	8,42	84,7	0,071	6,02	33,4	0,81
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	0,585	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
	Итого обед:		22,11	16,085	78,96	558,08	0,249	19,633	108,87	7,264
	15 день									
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
412	Рагу с курицей	200	15,76	16,45	18,16	283,42	0,137	11,87	28,55	2,05
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		26,2	24,43	64,15	582,22	1,043	14,21	269,05	4,62
	ИТОГО:		59,644	53,135	211,56	1572,7	1,465	38,533	606,02	16,084

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшенная 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
Итого завтрак:			13,09	12,08	55,41	363,8	0,192	2,93	316,8	1,34
16 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
16 день										
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)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
207(2018г)	Каша перловая	150	3,24	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
Итого обед:			25,68	22,17	77,92	614,45	0,232	13,37	138,65	4,41
16 день										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
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	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			26,45	29,28	66,53	637,9	1,012	4,69	374,7	5,3
ИТОГО:			65,97	63,68	215,01	1685,15	1,451	23,99	840,65	13,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 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	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
	Итого завтрак:		9,33	8,74	63,22	369,36	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										
113	Овощи натуральные соленные	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
	Итого обед:		20,54	14,03	72,51	505,55	0,294	27,03	71,64	4,54
17 день										
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
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 стуженное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		24,8	14,69	114,98	684,9	1	1,45	369,4	2,98
	ИТОГО:		55,27	38,06	265,41	1630,31	1,481	45,06	644,94	12,54

№ 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	23,07	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
Итого завтрак:										
18 день										
Итого 2 завтрака:										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
18 день										
57	Салат из свежеты 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	2,336	4,016	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	4,992	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
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого обед:										
18 день										
585	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,12	36	0,6
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			65,766	63,788	200,03	1673,8	2,629	40,98	755,86	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	5,26	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	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
	Итого завтрак:		10,62	11,86	43,94	324,8	0,134	1,55	270,6	1,24
19 день										
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
	Итого 2 завтрак:		2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
19 день										
112	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	11,5	0,3
139	Рассольник ленинградский	200	1,77	4,95	13,18	105,1	0,72	0,02	6,28	12,41
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
	Итого обед:		22	20,11	63,75	525,2	0,888	31,3	166,37	16,17
19 день										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
323	Пудинг из творога запеченный	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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
	ИТОГО:		66,64	59,43	223,39	1697,35	2,064	49,565	882,02	22,325

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	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
	Итого завтрак:		11,164	10,23	48,97	333,4	0,144	2,03	258,3	2,33
20 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
20 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
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,95	4,75	11,06	106,98	0,03	8,26	32	0,97
368 (2018г)	Кнепи 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
	Итого обед:		21,05	28,12	57,56	586,78	0,254	23,83	125,46	4,12
20 день										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		15,96	16,28	106,31	637,77	0,93	3	97,05	3,73
	ИТОГО:		48,924	54,78	227,99	1622,45	1,343	31,86	491,31	12,28

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день	52,635	49,762	213,47	1570,87	1,425	32,26	756	20
2 день	68,72	68,058	224,58	1796,77	1,591	39,869	874,11	12,675
3 день	49,33	57,31	228,96	1634,06	1,206	29,98	442,2	12,01
4 день	69,55	69,324	200,84	1716,33	2,23	133,72	767,57	23,189
5 день	46,36	53,31	217,26	1565,55	1,434	124,39	385,95	14,855
6 день	50,165	50,9	215,16	1668	1,539	19,679	828,42	13,385
7 день	62,95	53,816	185,85	1486,18	1,5715	41,685	780,88	15,02
8 день	65,72	44,525	264,02	1696,82	1,52	26,483	927,22	10,864
9 день	65,78	58,33	233,34	1731,78	3,629	43,39	668,11	15,59
10 день	45,11	45,52	235,8	1535,94	1,413	37,91	449,07	12,65
11 день	61,365	58,922	201,58	1641,93	1,538	30,9	831,44	15,12
12 день	78,22	63,67	219,19	1766,69	1,5	37,265	894,36	12,395
13 день	61,1	57,746	211,74	1610,66	1,584	121,63	440,96	15,9
14 день	64,853	45,34	239,88	1649,17	1,733	123,72	959,68	13,05
15 день	59,644	53,135	211,56	1572,7	1,465	38,533	606,02	16,08
16 день	65,97	63,68	215,01	1685,15	1,451	23,99	840,65	13,15
17 день	55,27	38,06	265,41	1630,31	1,481	45,06	644,94	12,54
18 день	65,766	63,788	200,03	1673,8	2,629	40,98	755,86	15,8
19 день	66,64	59,43	223,39	1697,35	2,064	49,565	882,02	22,32
20 день	48,924	54,78	227,99	1622,45	1,343	31,86	491,31	12,28
среднее	51,94	55,47	232,00	1642,80	1,72	53,64	711,34	14,94
Норма 100%	49,00	54,00	235,00	1620,00				

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

	завтрак	% от суточной нормы	Завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	Уплатненн ый полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	375,06	23,15	69	4,26	620,01	38,27	506,8	31,28	1620
2 день	378,54	23,37	70,50	4,35	542,38	33,48	805,35	49,71	1620
3 день	352,06	21,73	64,50	3,98	511	31,54	706,50	43,61	1620
4 день	371,9	22,96	77,40	4,78	540,7	33,38	726,33	44,84	1620
5 день	321,1	19,82	64,50	3,98	558,55	34,48	621,40	38,36	1620
6 день	386,44	23,85	69,00	4,26	548,01	33,83	667,05	41,18	1620
7 день	374,26	23,10	70,50	4,35	566,1	34,94	475,32	29,34	1620
8 день	337,74	20,85	64,50	3,98	553,68	34,18	740,90	45,73	1620
9 день	364,36	22,49	172,80	10,67	719,82	44,43	474,80	29,31	1620
10 день	360	22,22	64,50	3,98	513,7	31,71	597,74	36,90	1620
11 день	351,1	21,67	69,00	4,26	640,13	39,51	581,70	35,91	1620
12 день	381,04	23,52	70,50	4,35	610,6	37,69	704,55	43,49	1620
13 день	369,36	22,80	64,50	3,98	446,6	27,57	730,20	45,07	1620
14 день	395,86	24,44	77,40	4,78	635,85	39,25	540,06	33,34	1620
15 день	367,9	22,71	64,50	3,98	558,08	34,45	582,22	35,94	1620
16 день	363,8	22,46	69,00	4,26	614,45	37,93	637,90	39,38	1620
17 день	369,36	22,80	70,50	4,35	505,55	31,21	684,90	42,28	1620
18 день	365,44	22,56	64,50	3,98	640,66	39,55	603,20	37,23	1620
19 день	324,8	20,05	144,00	8,89	525,2	32,42	703,35	43,42	1620
20 день	333,4	20,58	64,50	3,98	586,78	36,22	637,77	39,37	1620
среднее	362,18	22,36	77,28	4,77	571,89	35,30	636,40	39,28	

Каллории за день: 22,36+4,77+35,0+39,28=101,41%