

Согласовано:



"Солнечный городок"

В. С. Бронникова

Утверждаю:



В. Старкова

# Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-8 лет на весенне-летний период года

1. "Сборниками 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. "Сборниками 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..

с.д. 06

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	<b>1 день</b>									
220(2018г)	Каша речневая 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,81</b>	<b>12,05</b>	<b>52,7</b>	<b>375,06</b>	<b>0,152</b>	<b>2,62</b>	<b>347,08</b>	<b>1,74</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)	Тертели 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	4,9	5	8,51	150,4	0,118	0	12,23	2,6
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>22,49</b>	<b>23,8</b>	<b>77,31</b>	<b>666,7</b>	<b>0,427</b>	<b>11,62</b>	<b>122,22</b>	<b>7,08</b>
	<b>1 день</b>									
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
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>17,24</b>	<b>12,68</b>	<b>80,69</b>	<b>506,8</b>	<b>0,986</b>	<b>6,64</b>	<b>266,8</b>	<b>4,19</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,29</b>	<b>48,68</b>	<b>225,85</b>	<b>1617,56</b>	<b>1,58</b>	<b>23,88</b>	<b>746,6</b>	<b>15,11</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>2 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
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>10,63</b>	<b>10,42</b>	<b>60,48</b>	<b>378,54</b>	<b>0,183</b>	<b>2,08</b>	<b>247,32</b>	<b>1,6</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	255,1	0,123	10,69	25,7	1,85
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
<b>Итого обед:</b>			<b>21,56</b>	<b>27,09</b>	<b>75,19</b>	<b>631,5</b>	<b>0,261</b>	<b>32,63</b>	<b>118,7</b>	<b>11,32</b>
<b>2 день</b>										
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	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
<b>Итого углеводный полдник :</b>			<b>38,1</b>	<b>34,64</b>	<b>90,17</b>	<b>830,25</b>	<b>1,015</b>	<b>2,015</b>	<b>550,35</b>	<b>3,675</b>
<b>Итого:</b>			<b>70,89</b>	<b>72,75</b>	<b>240,54</b>	<b>1910,79</b>	<b>1,525</b>	<b>51,725</b>	<b>940,37</b>	<b>19,895</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,13</b>	<b>11,99</b>	<b>51,74</b>	<b>352,06</b>	<b>0,121</b>	<b>1,54</b>	<b>184,2</b>	<b>1,56</b>
501(2018г)	<b>3 день</b> 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>									
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,63</b>	<b>15,09</b>	<b>104,34</b>	<b>643,1</b>	<b>0,247</b>	<b>13,7</b>	<b>89,05</b>	<b>3,38</b>
	<b>3 день</b>									
578(2021г)	Кондитерское изделие	30	3,21	0,36	21,36	101,4	0,036	0	7,2	0,48
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>19,38</b>	<b>20,6</b>	<b>49,09</b>	<b>459,7</b>	<b>0,916</b>	<b>1,46</b>	<b>146,3</b>	<b>5,51</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,89</b>	<b>47,83</b>	<b>220,32</b>	<b>1519,36</b>	<b>1,299</b>	<b>19,7</b>	<b>430,05</b>	<b>12,55</b>

№ 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
	<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>
	4 день									
118	Фрукты свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>1,62</b>	<b>0,36</b>	<b>14,49</b>	<b>77,4</b>	<b>0,072</b>	<b>108</b>	<b>61,2</b>	<b>0,27</b>
	4 день									
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	50	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	7,98	20,64	0,336
139	Рассольник ленинградский	200	1,9	5,7	13,36	124	0,72	0,04	10,68	12,42
417	Щицель из кур	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	26	0,8
434	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,4	148	0,14	5,1	39	1,05
487(2021г)	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	54	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>20,96</b>	<b>24,2</b>	<b>86,9</b>	<b>629,4</b>	<b>1,032</b>	<b>16,72</b>	<b>121,22</b>	<b>16,906</b>
	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
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,8	2,1	95	0,05	0,3	45,6	0,56
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,1	125,6	0,04	0,013	4,94	0,67
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>29,22</b>	<b>12,59</b>	<b>69,51</b>	<b>510,17</b>	<b>1,002</b>	<b>3,403</b>	<b>315,75</b>	<b>3,59</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>64,53</b>	<b>49,05</b>	<b>224,24</b>	<b>1588,87</b>	<b>2,282</b>	<b>130,513</b>	<b>798,97</b>	<b>22,116</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	<b>5 день</b>									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	1,17	58,5	0,4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,964</b>	<b>11,03</b>	<b>56,54</b>	<b>361,6</b>	<b>0,168</b>	<b>2,23</b>	<b>176</b>	<b>1,92</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>									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	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	3,054	171,4	0,044	1,79	7,9	1,74
380(2018г)	Капустга тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>23,48</b>	<b>23,97</b>	<b>77,804</b>	<b>634,4</b>	<b>0,296</b>	<b>38,87</b>	<b>153,34</b>	<b>5,86</b>
	<b>5 день</b>									
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
208	Картофель ,запеч. в смет. соусе	150	3,8	8,7	13,5	169	0,11	4,1	47	0,8
53	Салат из свежкы 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
	<b>Итого углеотенный полдник :</b>		<b>10,05</b>	<b>17,46</b>	<b>71,73</b>	<b>506,1</b>	<b>0,958</b>	<b>7,4</b>	<b>91,5</b>	<b>4,36</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>43,244</b>	<b>52,61</b>	<b>221,224</b>	<b>1566,6</b>	<b>1,437</b>	<b>51,5</b>	<b>431,34</b>	<b>14,24</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
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)	Сул из овощей	200	1,51	4,37	7,34	74,7	0,06	7,1	27,68	0,67
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,1	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,9	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
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,73</b>	<b>22,39</b>	<b>71,17</b>	<b>625,1</b>	<b>0,302</b>	<b>14,5</b>	<b>118,83</b>	<b>6,1</b>
	<b>6 день</b>									
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,17	233	0,06	0	9	0,49
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>20,22</b>	<b>18,78</b>	<b>90,28</b>	<b>612,37</b>	<b>1</b>	<b>2,6</b>	<b>313,95</b>	<b>3,28</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>53,78</b>	<b>52,1</b>	<b>237,26</b>	<b>1690,41</b>	<b>1,507</b>	<b>22,18</b>	<b>693,3</b>	<b>13,56</b>

№ 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,03</b>	<b>10,9</b>	<b>55,77</b>	<b>374,3</b>	<b>0,154</b>	<b>2,26</b>	<b>301,98</b>	<b>2,06</b>
	7 день									
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>
	7 день									
3(2018г)	Салат капуста белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
151	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,8	108	0,06	4,66	22,36	0,61
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(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,15</b>	<b>22,53</b>	<b>76,62</b>	<b>638</b>	<b>0,33</b>	<b>22,635</b>	<b>143,95</b>	<b>5,8</b>
	7 день									
578(2021г)	Кондитерское изделие	30	3,21	0,36	21,36	101,4	0,036	0	7,2	0,48
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>25,74</b>	<b>29,26</b>	<b>54,47</b>	<b>584,1</b>	<b>1,008</b>	<b>7,54</b>	<b>380,8</b>	<b>5,82</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>65,52</b>	<b>63,29</b>	<b>201,56</b>	<b>1666,9</b>	<b>1,558</b>	<b>47,435</b>	<b>850,73</b>	<b>16,98</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
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10,28</b>	<b>12,72</b>	<b>56,83</b>	<b>363,94</b>	<b>0,148</b>	<b>2,34</b>	<b>238,49</b>	<b>0,87</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 завтрака:</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>									
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
165	Суп-пюре из картофеля	200	4,02	5,16	19,8	151	0,1	7,7	94,2	0,9
355	Тефтели рыбные с соусом	100	8,7	5,3	9,6	131	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
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,3	20,5	87,3	0,01	63	10,8	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>23,01</b>	<b>11,96</b>	<b>102,21</b>	<b>630,2</b>	<b>0,314</b>	<b>73,913</b>	<b>165,44</b>	<b>5,14</b>
	<b>8 день</b>									
562	Пирожок печеный с яблоками	60	3,599	3,79	30,9	171,9	0,045	1,88	11,23	0,96
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	19,32	7,44	32,4	274,8	0,156	1,92	185,6	1,704
516	Соус кисельный	50	0,4	0	7,3	30,5	0	0	0,3	0
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>30,639</b>	<b>15,52</b>	<b>91,63</b>	<b>631,2</b>	<b>1,053</b>	<b>4,85</b>	<b>393,43</b>	<b>4,574</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,679</b>	<b>40,35</b>	<b>265,82</b>	<b>1689,84</b>	<b>1,53</b>	<b>84,103</b>	<b>807,86</b>	<b>12,684</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
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	Флоды свежие	1шт	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>37,8</b>	<b>172,8</b>	<b>0,072</b>	<b>18</b>	<b>14,4</b>	<b>1,08</b>
	<b>9 день</b>									
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,3
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	5,5	11,2	120,1	0,03	8,28	36,4	0,98
403	Печень говяжья по строгоновски	80	13,1	10	3,1	164,9	0,2	6,2	16,7	4,86
419	Рис отварной	130	3,18	5,25	29,29	170,4	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>22,44</b>	<b>24,82</b>	<b>82,92</b>	<b>666,4</b>	<b>2,301</b>	<b>17,16</b>	<b>95,01</b>	<b>7,64</b>
	<b>9 день</b>									
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
203	Овощи в молочном соусе	200	4	13,5	16	201	0,1	17,2	83	1,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>10,95</b>	<b>17,04</b>	<b>84,02</b>	<b>535,1</b>	<b>1,024</b>	<b>17,2</b>	<b>110,3</b>	<b>3,79</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,92</b>	<b>54,11</b>	<b>258,21</b>	<b>1738,66</b>	<b>3,521</b>	<b>54,57</b>	<b>487,51</b>	<b>14,13</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>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>10 день</b>										
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
159	Сул с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
347(2018г)	Котлета "Школьная"	70	10,29	7,77	8,89	147	0,09	0,56	33,6	1,5
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
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
<b>Итого обед:</b>										
<b>10 день</b>										
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 запеченый	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	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
<b>Итого уплотненный полдник :</b>										
<b>Итого:</b>										
			<b>52,81</b>	<b>49,74</b>	<b>240,6</b>	<b>1714,95</b>	<b>1,509</b>	<b>45,679</b>	<b>902,28</b>	<b>13,265</b>
			<b>17,07</b>	<b>19,04</b>	<b>83,78</b>	<b>667,05</b>	<b>1,052</b>	<b>2,859</b>	<b>467,53</b>	<b>3,765</b>

№ 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 завтрака:</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	12,6	108,6	0,09	12,6	48,6	1,18
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,1	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,88	4,99	8,51	150,4	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>73,72</b>	<b>648,2</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
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>24,95</b>	<b>22,43</b>	<b>67</b>	<b>572</b>	<b>1,07</b>	<b>3,05</b>	<b>381,6</b>	<b>4,96</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>62,37</b>	<b>57,82</b>	<b>209,39</b>	<b>1666,5</b>	<b>1,609</b>	<b>24,82</b>	<b>833,64</b>	<b>15,13</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>12 день</b>										
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
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>12 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрака:</b>										
<b>12 день</b>										
3(2018г)	Салат капуста белокочанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
136	Свеклольник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,053	7,3	39	1,23
375(2018г)	Глив из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
488(2021г)	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
<b>Итого обед:</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	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
<b>Итого уплотненный полдник :</b>										
<b>Итого:</b>										
			<b>79,73</b>	<b>62,32</b>	<b>230,11</b>	<b>1804,75</b>	<b>1,532</b>	<b>46,875</b>	<b>912,17</b>	<b>13,385</b>
			<b>45,52</b>	<b>21,37</b>	<b>82,98</b>	<b>704,55</b>	<b>1,066</b>	<b>2,015</b>	<b>528,15</b>	<b>3,675</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	193,9	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>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>13 день</b>										
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
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
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,45	13,2	12	180	0,165	18,75	15,15	1,08
487(2021г)	Компот из яблоч с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	54	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
<b>Итого обед:</b>										
<b>13 день</b>										
578(2021г)	Кондитерское изделие	30	1,86	5,4	20,6	101,4	0	0	11,1	0,78
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
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	125,6	0,049	0,013	4,94	0,67
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>										
<b>Итого:</b>										
			<b>55,23</b>	<b>50,555</b>	<b>248,32</b>	<b>1596,8</b>	<b>1,656</b>	<b>118,423</b>	<b>372,53</b>	<b>18,394</b>
			<b>21,07</b>	<b>13,865</b>	<b>88,15</b>	<b>527,1</b>	<b>1,023</b>	<b>80,013</b>	<b>68,48</b>	<b>8,654</b>

№ 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	203,8	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
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>395,9</b>	<b>0,156</b>	<b>2,62</b>	<b>346,28</b>	<b>1,38</b>
<b>14 день</b>										
118	Плоды свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,62</b>	<b>0,36</b>	<b>14,49</b>	<b>77,4</b>	<b>0,072</b>	<b>108</b>	<b>61,2</b>	<b>0,27</b>
<b>14 день</b>										
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
151	Сул картофеля 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
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	150	16,09	3,65	29,04	213,7	0,34	0	69,58	5,04
486(2021г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>14 день</b>			<b>33,42</b>	<b>15,3</b>	<b>84,93</b>	<b>621,7</b>	<b>0,593</b>	<b>8,26</b>	<b>155,1</b>	<b>9,07</b>
540(2021г)	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	0,09	1,3	41,8	0,76
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
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
<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>13,823</b>	<b>11,4</b>	<b>98,18</b>	<b>552,56</b>	<b>0,96</b>	<b>3,65</b>	<b>258,2</b>	<b>3,25</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>62,973</b>	<b>39,04</b>	<b>255,26</b>	<b>1647,56</b>	<b>1,781</b>	<b>122,53</b>	<b>820,78</b>	<b>13,97</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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>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>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	112,7	0,075	6,04	37,8	0,82
417	Биточки из кур	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	26	0,8
434	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,4	138	0,14	5,1	39	1,05
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>										
<b>15 день</b>										
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>										
<b>Итого:</b>										
			<b>45,61</b>	<b>46,97</b>	<b>227,96</b>	<b>1543,7</b>	<b>1,489</b>	<b>20,95</b>	<b>583,59</b>	<b>13,43</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>16 день</b>										
233(2018г)	Каша пшениная 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>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>16 день</b>										
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	1,66	5,48	6,58	82,6	0,042	14,84	36	6,42
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	70/30	12,9	13,6	5	195,1	0,052	1,88	26	1,77
207(2018г)	Каша перловая	150	3,24	4,74	22,57	146	0,03	0	18,1	0,6
487(2021г)	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	54	0	3	9,9	1,08
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>										
<b>16 день</b>										
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
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
<b>Итого углепленный полдник :</b>										
<b>Итого:</b>										
			<b>63,13</b>	<b>68,48</b>	<b>218,15</b>	<b>1691,7</b>	<b>1,397</b>	<b>36,68</b>	<b>832,5</b>	<b>20,04</b>
			<b>27,23</b>	<b>27,48</b>	<b>67,31</b>	<b>627,7</b>	<b>1,012</b>	<b>7,53</b>	<b>386,7</b>	<b>5,94</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>17 день</b>										
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
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>369,4</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>										
3(2018г)	Салат капуста белокочанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
164	Сул с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	109,2	0,096	13,1	10,8	0,66
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	250,3	0,135	11,25	23,25	2,52
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
	<b>Итого обед:</b>		<b>22,18</b>	<b>17,49</b>	<b>82,11</b>	<b>614,9</b>	<b>0,334</b>	<b>33,83</b>	<b>88,04</b>	<b>5,72</b>
<b>17 день</b>										
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
282(2018г)	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,06	0,08	64,3	0,57
483(2021г)	Соус из повидла фруктового	50	0,05	0	6,9	27,5	0	0,01	1,65	0,08
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>16,11</b>	<b>7,18</b>	<b>102,5</b>	<b>539,9</b>	<b>0,992</b>	<b>1,09</b>	<b>95,85</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,22</b>	<b>34,01</b>	<b>262,53</b>	<b>1594,7</b>	<b>1,513</b>	<b>51,5</b>	<b>387,79</b>	<b>14,54</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	<b>18 день</b>									
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
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>365,4</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
417	Щицель из кур	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	26	0,8
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
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
	<b>Итого обед:</b>		<b>22,16</b>	<b>23,07</b>	<b>69,23</b>	<b>629,6</b>	<b>0,408</b>	<b>15,22</b>	<b>93,83</b>	<b>6,27</b>
	<b>18 день</b>									
585	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,12	36	0,6
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
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	2,99	11,44	10,4	156	0,13	16,25	13,13	0,936
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>21,65</b>	<b>14,87</b>	<b>75,17</b>	<b>521,8</b>	<b>1,064</b>	<b>16,65</b>	<b>94,53</b>	<b>4,536</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,05</b>	<b>51,3</b>	<b>212,35</b>	<b>1581,3</b>	<b>1,689</b>	<b>38,12</b>	<b>550,08</b>	<b>14,396</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	1,17	111,6	0,72
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	10,3	26,2	0,02	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			<b>11,64</b>	<b>12,51</b>	<b>59,18</b>	<b>369,8</b>	<b>0,152</b>	<b>2,09</b>	<b>284</b>	<b>1,5</b>
<b>19 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:			<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>										
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
139	Рассольник ленинградский	200	2,16	7,2	13,72	113,2	0,72	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	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
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:			<b>21,86</b>	<b>24,95</b>	<b>82,72</b>	<b>629,6</b>	<b>0,938</b>	<b>28,22</b>	<b>171,92</b>	<b>16,88</b>
<b>19 день</b>										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого углеотенный полдник :			<b>33,6</b>	<b>28,73</b>	<b>100,75</b>	<b>795,45</b>	<b>1,088</b>	<b>1,715</b>	<b>440,65</b>	<b>4,585</b>
<b>Итого:</b>			<b>69,35</b>	<b>66,94</b>	<b>274,15</b>	<b>1938,85</b>	<b>2,238</b>	<b>47,025</b>	<b>908,57</b>	<b>23,865</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>20 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	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	2,56	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>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>20 день</b>										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,3
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	5,5	11,24	128,7	0,03	8,28	36,4	0,98
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,8	2,1	95	0,05	0,3	45,6	0,56
434	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,4	138	0,14	5,1	39	1,05
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	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого обед:</b>										
<b>20 день</b>										
562	Пирожок печеный с капустой	60	3,5	3,7	21	131	0,04	0	7	0,4
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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
<b>Итого уплотненный полдник :</b>										
<b>Итого:</b>										
			<b>50,01</b>	<b>40,36</b>	<b>240,4</b>	<b>1563,27</b>	<b>1,399</b>	<b>25,91</b>	<b>514,35</b>	<b>12,24</b>
			<b>14,82</b>	<b>9,68</b>	<b>94,51</b>	<b>526,37</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>72,95</b>	<b>3,09</b>

## Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-8 лет

	завтрак	20% от суточной нормы	завтрак	5% от суточной нормы	обед	35% от суточной нормы	Уплотненн ый полдник	30% от суточной нормы	суточная норма
1 день	375,06	20,84	69	3,83	666,71	37,04	506,8	28,16	1800
2 день	378,54	21,03	70,50	3,92	631,5	35,08	830,25	46,13	1800
3 день	352,06	19,56	64,50	3,58	643,1	35,73	459,70	25,54	1800
4 день	371,9	20,66	77,40	4,30	629,4	34,97	510,17	28,34	1800
5 день	361,6	20,09	64,50	3,58	634,4	35,24	506,10	28,12	1800
6 день	383,44	21,30	69,00	3,83	625,1	34,73	612,37	34,02	1800
7 день	374,3	20,79	70,50	3,92	638	35,44	584,10	32,45	1800
8 день	363,94	20,22	64,50	3,58	630,2	35,01	631,20	35,07	1800
9 день	364,36	20,24	172,80	9,60	666,4	37,02	535,10	29,73	1800
10 день	360	20,00	64,50	3,58	623,4	34,63	667,05	37,06	1800
11 день	377,3	20,96	69,00	3,83	648,2	36,01	572,00	31,78	1800
12 день	381	21,17	70,50	3,92	648,7	36,04	704,55	39,14	1800
13 день	369,4	20,52	64,50	3,58	635,8	35,32	527,10	29,28	1800
14 день	395,9	21,99	77,40	4,30	621,7	34,54	552,56	30,70	1800
15 день	367,9	20,44	64,50	3,58	640,5	35,58	470,80	26,16	1800
16 день	363,8	20,21	69,00	3,83	631,2	35,07	627,70	34,87	1800
17 день	369,4	20,52	70,50	3,92	614,9	34,16	539,90	29,99	1800
18 день	365,4	20,30	64,50	3,58	629,6	34,98	521,80	28,99	1800
19 день	369,8	20,54	144,00	8,00	629,6	34,98	795,45	44,19	1800
20 день	354,1	19,67	64,50	3,58	618,3	34,35	526,37	29,24	1800
среднее	369,96	20,55	77,28	4,29	635,34	35,30	584,05	32,45	

Каллории за 20 дней:

завтрак норма 20% в среднем 20,55%

2 завтрак норма 5% в среднем 4,29%

обед норма 35% в среднем - 35,30%

Уплотненный полдник 30% в среднем 32,45%