Согласовано:
МАОУ "Бершетская средняя школа"

_____ Е.Ф.Саввина

Утверждаю:
ООО "Юнита"

_____ И.В.Старкова

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

1."Сборниками технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;Пермь, **2011**,**2013**г.)(ООО "Уральский региональнный 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 региональнный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	1 день									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	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)	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	4,875	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 :			**17,24**	**12,68**	**80,69**	**506,8**	**0,986**	**6,64**	**266,8**	**4,19**
ИТОГО:			**52,635**	**49,772**	**213,29**	**1570,87**	**1,434**	**31,76**	**756**	**20**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:			**11,08**	**13,46**	**62,95**	**397,94**	**0,203**	**2,625**	**263,82**	**1,58**
	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:			**69,17**	**71,098**	**227,05**	**1816,17**	**1,611**	**40,414**	**890,61**	**12,655**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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									
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,98	56,4	0	10,6	25,3	0,34
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:			**19,26**	**15,09**	**79,29**	**531,4**	**0,175**	**33,03**	**101,8**	**2,7**
	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
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 :			**21,79**	**25,376**	**83,46**	**651,22**	**0,9025**	**1,16**	**160,61**	**5,78**
ИТОГО:			**50,93**	**52,606**	**229,64**	**1599,18**	**1,2135**	**38,73**	**457,11**	**12,14**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	4 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
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	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**
	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	1,77	4,95	13,18	105,1	0,72	0,02	6,28	12,4
372 (2018 г)	Щницель 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:			**19,81**	**21,81**	**62,67**	**525,7**	**0,97**	**15,32**	**113,97**	**16,066**
	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
263(2018г)	Макаронник с мясом	150	16,12	14,55	2,175	204	0,075	0,375	23,77	2,6
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 :			**27,97**	**23,724**	**45,855**	**509,26**	**0,991**	**3,933**	**291,57**	**5,079**
ИТОГО:			**62,13**	**57,794**	**176,355**	**1484,26**	**2,209**	**129,643**	**767,54**	**22,765**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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									
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	14,4	0,36
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:			**24,59**	**26,43**	**68,724**	**613,85**	**0,277**	**42,49**	**150,69**	**5,32**
	5 день									
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	200	5,053	11,6	18	225,3	0,14	5,45	6,25	1,065
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			**14,733**	**17,77**	**69,03**	**525,7**	**1,024**	**6,5**	**206,95**	**3,295**
ИТОГО:			**48,537**	**55,22**	**200,144**	**1525,15**	**1,457**	**53,35**	**542,84**	**12,985**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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
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:			**11,47**	**14,19**	**53,17**	**386,44**	**0,198**	**2,01**	**250,22**	**1,95**
	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
540(2021г)	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	0,09	1,3	41,8	0,76
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	1,908	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 :			**17,57**	**19,748**	**82,28**	**669,05**	**1,082**	**4,159**	**497,23**	**3,945**
ИТОГО:			**51,055**	**55,01**	**206,17**	**1672,5**	**1,577**	**20,909**	**858,32**	**13,435**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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	Плоды 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									
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
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:			**24,54**	**22,5**	**70,235**	**581,6**	**0,386**	**24,915**	**129,79**	**5,15**
	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:			**63,02**	**54,486**	**188,175**	**1501,68**	**1,5715**	**44,385**	**784,58**	**15,52**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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									
45	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
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:			**21,71**	**19,625**	**83,92**	**600,48**	**0,284**	**19,723**	**185,03**	**3,84**
	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 сгущенное	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:			**66,2**	**49,385**	**264,38**	**1743,62**	**1,532**	**29,723**	**952,62**	**11,094**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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	Плоды 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									
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,98	56,4	0	10,6	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
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:			**26,03**	**26,55**	**87,01**	**697,02**	**2,343**	**26,76**	**108,71**	**8,9**
	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:			**66,08**	**55,87**	**232,86**	**1708,98**	**3,609**	**52,09**	**679,01**	**15,57**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,3	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	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			**10,494**	**12,29**	**55,18**	**354,4**	**0,167**	**2,23**	**230,9**	**1,61**
	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									
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
139	Рассольник ленинградский	200	1,77	4,95	13,18	105,1	0,72	0,02	6,28	12,4
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:			**18,59**	**21,205**	**65,34**	**529**	**0,963**	**15,09**	**113,44**	**16,09**
	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:			**45,354**	**50,825**	**230,7**	**1545,64**	**2,077**	**23,74**	**453,69**	**24,48**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	11 день									
233(2018г)	Каша пшенная 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 рубленный	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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			**24,03**	**21,9**	**57,83**	**526,7**	**0,972**	**3,05**	**378,7**	**4,68**
ИТОГО:			**60,565**	**56,222**	**194,88**	**1586,93**	**1,498**	**24,8**	**824,44**	**14,72**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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
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	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			**11,38**	**14,01**	**55,06**	**372,94**	**0,207**	**2,55**	**263,52**	**1,46**
	12 день									
118	Плоды 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									
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,98	56,4	0	10,6	25,3	0,34
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:			**21,38**	**25,41**	**67,98**	**587,8**	**0,157**	**26,94**	**105,59**	**3,93**
	12 день									
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	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 полдник :			**43,819**	**20,46**	**85,08**	**697,45**	**1,051**	**3,895**	**527,28**	**4,055**
ИТОГО:			**77,179**	**60,48**	**222,82**	**1728,69**	**1,481**	**48,385**	**920,39**	**12,745**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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
102	Бутерброд с повидлом(джем)	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
Итого завтрак:			**8,67**	**11,31**	**58,49**	**370,66**	**0,114**	**1,585**	**178,5**	**1,59**
	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									
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	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**	**53,91**	**446,1**	**0,411**	**28,44**	**111,45**	**3,41**
	13 день									
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
329(2021г)	Бигус с мясом	200	18	13,3	5,2	213	0,08	15,5	84	3,34
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			**24,07**	**22,85**	**68,58**	**578,3**	**0,915**	**15,6**	**118,8**	**6,53**
ИТОГО:			**54,82**	**50,37**	**196,13**	**1459,56**	**1,455**	**48,625**	**419,25**	**13,63**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:			**14,47**	**12,16**	**59,72**	**387,76**	**0,172**	**3,16**	**362,28**	**1,37**
	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									
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	14,4	0,36
139	Рассольник ленинградский	200	1,77	4,95	13,18	105,1	0,72	0,02	6,28	12,4
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
			31,65	**20,95**	**81,93**	**653,05**	**1,207**	**3,18**	**115,92**	**20,24**
	14 день									
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 полдник :			**17,173**	**11,42**	**91,56**	**540,06**	**0,97**	**3,3**	**406,4**	**3,01**
ИТОГО:			**64,913**	**44,89**	**247,7**	**1658,27**	**2,421**	**117,64**	**945,8**	**24,89**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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 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	2,03	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	150	11,82	12,33	13,6	212,55	0,1	8,9	21,42	1,5
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			**22,26**	**20,31**	**59,59**	**511,35**	**1,006**	**11,24**	**261,92**	**4,07**
ИТОГО:			**55,704**	**49,015**	**207**	**1501,83**	**1,428**	**35,563**	**598,89**	**15,534**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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									
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,71	6,81	0,22
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
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
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:			**28,46**	**19,736**	**59,23**	**527,42**	**0,2795**	**36,08**	**198,36**	**5,18**
	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
62	Салат картофельный	50	0,95	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 :			**26,74**	**25,92**	**67,77**	**613,7**	**1,032**	**8,89**	**367,3**	**5,34**
ИТОГО:			**69,04**	**57,886**	**197,56**	**1573,92**	**1,5185**	**50,9**	**892,96**	**13,96**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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
102	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93	0,015	0,075	4,5	0,3
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			**8,67**	**11,31**	**58,49**	**370,66**	**0,114**	**1,585**	**178,5**	**1,59**
	17 день									
118	Плоды 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									
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
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:			**20,86**	**17,25**	**75,43**	**550,05**	**0,294**	**33,83**	**81,04**	**4,94**
	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
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,7	1,42
490	Молоко сгущенное	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 :			**28,78**	**15,37**	**94,68**	**627,1**	**1,05**	**2,95**	**447**	**3,71**
ИТОГО:			**58,91**	**44,53**	**243,3**	**1618,31**	**1,524**	**53,365**	**730,54**	**13,54**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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:			**13,49**	**13,21**	**52,8**	**365,44**	**0,202**	**3,25**	**351,22**	**1,49**
	18 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**
	18 день									
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	2,336	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:			**24,396**	**29,398**	**55,97**	**640,66**	**1,246**	**13,24**	**86,69**	**8,17**
	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 :			**27,13**	**21,03**	**76,11**	**603,2**	**1,166**	**21,49**	**307,45**	**4,04**
ИТОГО:			**65,766**	**63,788**	**200,03**	**1673,8**	**2,629**	**40,98**	**755,86**	**15,8**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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	Плоды 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
201	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	11,47	51	1,05
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:			**19,45**	**22,735**	**70,65**	**565,7**	**0,918**	**17,27**	**125,87**	**15,72**
	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 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
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			**31,77**	**26,71**	**84,2**	**703,35**	**0,982**	**1,715**	**433,05**	**4,015**
ИТОГО:			**64,09**	**62,055**	**230,29**	**1737,85**	**2,094**	**35,535**	**841,52**	**21,875**

возраст 3-7 лет

Приложение 1

№ 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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			**10,414**	**9,94**	**43,83**	**307,2**	**0,133**	**2,03**	**256,4**	**2,21**
	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	3,6	4,98	56,4	0	10,6	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)	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
Итого обед:			**21,05**	**28,06**	**57,56**	**586,78**	**0,244**	**23,75**	**125,46**	**4,12**
	20 день									
562	Пирожок печёный с капустой	60	4,1	5,4	22,45	154,6	0,04	4,4	21,1	0,6
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
302	Макаронные изделия,запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	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 :			**14,98**	**17,54**	**81,92**	**547,17**	**0,924**	**7,32**	**108,35**	**4,42**
ИТОГО:			**47,194**	**55,69**	**198,46**	**1505,65**	**1,316**	**36,1**	**500,71**	**12,85**

Приложение 2

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
1 день	52,635	49,762	213,47	1570,87	1,425	32,26	756	20
2 день	69,17	71,098	227,05	1816,17	1,611	40,414	890,61	12,655
3 день	50,93	52,606	229,64	1599,18	1,2135	38,73	457,11	12,14
4 день	62,13	57,794	176,355	1484,26	2,21	129,643	767,54	22,775
5 день	48,537	55,22	200,144	1525,15	1,457	53,35	542,84	12,985
6 день	50,555	54,31	207,67	1670,5	1,548	19,609	828,62	13,257
7 день	63,02	54,486	188,175	1501,68	1,5715	44,385	784,58	15,52
8 день	66,2	49,385	264,38	1743,62	1,532	29,723	952,62	11,094
9 день	65,124	52,27	227,88	1652,58	3,609	41,49	653,71	12,27
10 день	45,354	50,825	230,7	1545,64	2,078	23,74	453,69	24,49
11 день	60,565	56,222	194,88	1586,93	1,499	24,8	824,44	14,72
12 день	77,179	60,48	222,82	1728,69	1,481	48,385	920,39	12,745
13 день	54,82	50,37	196,13	1459,56	1,455	48,625	419,25	13,63
14 день	64,913	44,89	247,7	1658,27	2,422	117,64	945,8	24,9
15 день	55,704	49,015	207	1501,83	1,428	35,563	598,89	15,54
16 день	69,04	57,886	197,56	1573,92	1,5185	50,9	892,96	13,96
17 день	58,91	44,53	243,3	1618,31	1,524	53,365	730,54	13,54
18 день	65,766	63,788	200,03	1673,8	2,629	40,98	755,86	15,8
19 день	64,09	62,055	230,29	1737,85	2,095	35,535	841,52	21,875
20 день	47,198	55,69	198,46	1505,65	1,316	36,1	500,71	12,85
среднее	**51,94**	**54,63**	**232,00**	**1607,70**	**1,78**	**47,26**	**725,88**	**15,84**
Норма 100%	**49,00**	**54,00**	**235,00**	**1620,00**				

Приложение 3

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

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% 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	397,94	24,56	70,50	4,35	542,38	33,48	805,35	49,71	1620
3 день	352,06	21,73	64,50	3,98	531,4	32,80	651,22	40,20	1620
4 день	371,9	22,96	77,40	4,78	525,7	32,45	509,26	31,44	1620
5 день	321,1	19,82	64,50	3,98	613,85	37,89	525,70	32,45	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	581,6	35,90	475,32	29,34	1620
8 день	337,74	20,85	64,50	3,98	600,48	37,07	740,90	45,73	1620
9 день	364,36	22,49	172,80	10,67	640,62	39,54	474,80	29,31	1620
10 день	354,4	21,88	64,50	3,98	529	32,65	597,74	36,90	1620
11 день	351,1	21,67	69,00	4,26	640,13	39,51	526,70	32,51	1620
12 день	372,94	23,02	70,50	4,35	587,8	36,28	697,45	43,05	1620
13 день	370,66	22,88	64,50	3,98	446,1	27,54	578,30	35,70	1620
14 день	387,76	23,94	77,40	4,78	653,05	40,31	540,06	33,34	1620
15 день	367,9	22,71	64,50	3,98	558,08	34,45	511,35	31,56	1620
16 день	363,8	22,46	69,00	4,26	527,42	32,56	613,70	37,88	1620
17 день	370,66	22,88	70,50	4,35	550,05	33,95	627,10	38,71	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	565,7	34,92	703,35	43,42	1620
20 день	307,2	18,96	64,50	3,98	586,78	36,22	547,17	33,78	1620
среднее	**360,88**	**22,28**	**77,28**	**4,77**	**574,44**	**35,46**	**595,13**	**36,74**	

Каллории за день: **22,28+4,77+35,46+36,74=99,25%**