

Согласовано:

МАДОУ Платошинский детский сад
"Солнышко"

Ю.А.Зайнетдинова



Утверждаю:

ИП Старкова И.В.

И.В.Старкова



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

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

№ 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	203,8	0,1	1,29	153,18	0,83
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			14,56	12,34	57,84	401,3	0,163	2,62	348,98	1,86
1 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
1 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,9	10,3	8,4	166	0,05	1	41,2	1,55
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,9	4,9	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
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,17	23,46	70,63	631,9	0,387	11,62	115,22	6,3
1 день										
608	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	254,5	1,25
1 день										
300	Макароньы отварные с овощами	200	4	10,4	30,7	232	0,08	2,3	14	1,2
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	1,08	0	21,12	2,35
Итого ужин :			8,66	11,42	73,5	433,4	1,17	72,3	47,12	5,05
ИТОГО:			54,69	57,27	263,92	1850,1	1,855	92,14	776,32	16,56

возраст 3-8 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	180	4,7	6,01	24,84	172,4	0,07	1,17	117,09	0,36
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:			9,53	9,13	62,25	369,5	0,123	1,87	222,29	1,01
2 день										
118	Плоды свежие	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
2 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,48	6,58	82,6	0,042	14,84	36	6,42
412	Рагу с курицей	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
Итого обед:			21,56	27,09	75,19	631,5	0,261	32,63	118,7	11,32
2 день										
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
Итого полдник :			11,28	6,97	45,39	289	0,157	1,4	252	0,89
2 день										
319	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	297	1
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,2	0,016	0,365	45,05	0,075
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			28,6	28,99	62,45	630,2	0,996	1,065	360,15	3,165
ИТОГО:			71,57	72,78	259,98	1990,7	1,603	51,965	977,14	19,685

№ 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	193,9	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0	2,85	0,18
Итого завтрак:			9,505	12,135	54,31	365,2	0,1265	1,54	185,15	1,62
3 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
3 день										
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
Итого обед:			21,63	15,09	104,34	643,1	0,247	13,7	89,05	3,38
3 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	50	5,3	0,6	35,6	169	0,06	0	12	0,8
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			11,1	5,6	45,2	275	0,14	2,6	252	1
3 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого ужин :			17,94	24,56	35,64	436	0,99	6,2	167,3	6,23
ИТОГО:			60,925	57,535	254,64	1783,8	1,5185	27,04	704	14,33

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	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	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
4 день										
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	0,722	0,04	10,68	12,42
417	Щицеца 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	16,35	148	0,13	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
Итого обед:			20,96	24,2	86,85	629,4	1,024	16,72	121,22	16,906
4 день										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,41	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :			9,13	8,15	26,64	216,87	0,11	2,15	274,21	0,62
4 день										
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,8	2,1	95	0,05	0,3	45,6	0,56
297	Макаронные изделия отварные	150	4,9	0,67	28,9	144,9	0,04	0,015	5,7	0,77
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	9	0,28
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			21,2	5,27	72,5	428,9	0,99	32,315	77,9	3,57
ИТОГО:			65,82	49,92	255,43	1733,07	2,38	173,575	842,13	22,746

№ 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	163	0,09	1,06	109,5	1,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	70	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	3,8	0,24
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			9,214	11,16	52,38	349,4	0,15	1,36	176,6	2,39
5 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
5 день										
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
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
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:			25,73	24,27	71,504	620,9	0,311	43,07	154,69	6,04
5 день										
608	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			8,75	7,35	47,1	289	0,12	2,6	245,5	0,6
5 день										
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого ужин :			7,7	11,28	60,65	466,25	1,016	1,665	267,15	4,105
ИТОГО:			52,144	54,21	246,784	1790,05	1,612	51,695	854,44	15,235

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,4	0,13	1,38	142,12	0,95
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			11,08	10,78	60,66	383,9	0,19	2,08	250,02	2,08
6 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
6 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
117(2018г)	Суп из овощей	200	1,64	5,12	7,52	82,8	0,062	7,12	32,08	0,682
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,1	0,07	0,1	30,62	1,05
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,1	125,6	0,04	0,013	4,94	0,67
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			23,18	18,99	94,62	643,2	0,266	14,533	122,94	4,962
6 день										
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
Итого полдник :			11,1	9,7	38,4	285	0,14	2,6	252,1	0,78
6 день										
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	3,79	8,7	13,5	169	0,11	4,09	4,69	0,799
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,9	74,4	0,006	3,3	19,2	0,66
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
			9,21	15,54	63,1	452,4	1,016	7,39	42,49	3,519
ИТОГО:			55,32	55,16	271,93	1833,5	1,627	29,603	678,05	13,441

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,8	0,1	1,29	153,18	0,83
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
Итого завтрак:			13,03	10,9	55,77	374,3	0,154	2,26	301,98	2,06
7 день										
118	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										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,77	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
Итого обед:			31,4	25,12	77,66	663	0,35	24,275	172,59	6,19
7 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	50	5,35	0,6	35,6	169	0,06	0	12	0,8
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :			11,15	5,6	43,6	270	0,14	1,4	252,8	1
7 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			18,34	24,76	48,94	493	1	75,2	171,4	6,86
ИТОГО:			74,52	66,98	240,67	1870,8	1,71	118,135	922,77	19,41

№ 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	172,4	0,07	1,17	117,09	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			9,92	12,54	54,76	372	0,132	1,8	222,49	0,88
8 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
8 день										
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	3,88	5,16	19,8	141	0,1	7,7	94,2	0,9
355	Тефтели рыбные с соусом	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	29	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,9	4,9	8,51	150,4	0,118	0	12,23	2,6
488(2021г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,9	83,7	0,02	10,4	17,1	0,7
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,69	16,15	85,02	631,4	0,402	21,3	179,03	6,42
8 день										
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			9,5	6,7	50,5	300	0,12	2,7	251	0,9
8 день										
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	249	0,13	1,6	154,7	1,42
516	Соус кисельный	50	0,4	0	7,3	30,5	0	0	0,3	0
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			20	6,9	60,3	404,5	1,03	1,6	177,7	4,2
ИТОГО:			62,86	42,44	265,73	1772,4	1,699	30,4	840,72	14,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,9	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			11,83	11,35	53,47	364,4	0,124	2,21	267,8	1,62
9 день										
118	Фрукты свежие	1шт	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
9 день										
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	115,1	0,031	8,28	36,4	0,98
403	Печень говяжья по строгоновски	100	16,4	12,5	3,9	193,6	0,25	7,75	20,87	6,1
419	Рис отварной	130	3,18	5,25	29,29	170,4	2	0	4,42	0,44
495(2021г)	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:			25,72	27,32	83,76	690,1	2,352	18,71	99,18	8,88
9 день										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :			9,55	9,9	45,2	309,5	0,12	1,4	255,3	1,25
9 день										
ТТК 25-01	Каштаны рыбные с томатным соусом	100	8,3	2,9	6,2	84,7	0,04	0,89	29,9	1,95
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
481(2018г)	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	9	0,28
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			15,1	8,8	59,85	381,7	0,985	54,19	146,65	5,51
ИТОГО:			63,82	57,73	256,77	1823,1	3,653	184,51	830,13	17,53

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			9,73	8,7	60,61	360	0,143	1,76	214,7	1,75
10 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
10 день										
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
151	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,8	88,7	0,06	4,66	22,36	0,61
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
Итого обед:			22,03	22,03	80,36	612,4	0,279	22,57	102,66	5,45
10 день										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,17	232,9	0,06	0	9	0,49
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			10,3	12,8	45,77	338,9	0,14	2,6	249	0,69
10 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	12,1	10,1	34	275,1	0,08	0	207	1,1
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	5	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			15,5	10,7	65,7	422,1	0,98	0	229,6	3,46
ИТОГО:			58,31	54,38	267,59	1797,9	1,557	29,93	806,46	13,45

Рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
33(2018г)	Каша пшеничная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
52(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			13,18	12,26	53,52	377,3	0,183	2,39	303,5	1,83
11 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
11 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
148	Суп из овощей	200	3,2	5,05	12,58	108,6	0,09	12,6	48,6	1,18
82(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,1	0,07	0,1	30,62	1,05
02(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,88	4,99	8,51	150,4	0,118	0	12,23	2,6
95(2021г)	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:			23,49	22,98	73,7	648,2	0,341	16,38	138,04	6,24
11 день										
508	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			8,75	7,35	47,1	289	0,12	2,6	245,5	0,6
11 день										
68(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
2(2018г)	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1	3,15	4,15	49	0,04	4,4	7,25	0,35
505	Чай сахаром с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	1,4	5	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			17,3	23,35	39,25	437	1,01	6,26	145,25	5,11
ИТОГО:			63,47	66,09	228,72	1820,5	1,669	30,63	842,79	15,88

№ 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	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										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	9,3	20,9	0,7
136	Свекольник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,054	7,32	39	1,24
375(2018г)	Плов из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
488(2021г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,9	83,7	0,02	10,4	17,1	0,7
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,59	26,52	79,44	648,7	0,21	27,87	112,5	4,95
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	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,7	0,2
Итого полдник :			11,1	9,7	36,8	280	0,14	1,4	252,8	0,78
12 день										
279(2018г)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,12	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			36,2	12,99	63,85	515,25	1,046	1,065	338,35	3,275
ИТОГО:			81,51	63,64	247,78	1895,49	1,653	47,345	975,17	13,775

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
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
Итого завтрак:			9,33	8,74	63,22	369,4	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										
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 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
Итого обед:			24,08	27,8	81,8	635,8	0,497	33,83	113,65	5,92
13 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	50	5,3	0,6	35,6	169	0,06	0	12	0,8
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			11,1	5,6	45,2	275	0,14	2,6	252	1
13 день										
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
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	5	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			18,94	8,225	61,42	397,4	1,013	10,013	52,18	6,974
ИТОГО:			64,2	50,515	266,79	1742,1	1,786	51,023	608,23	17,714

№ рецептуы	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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	Флоды свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
14 день										
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
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
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
			33,42	15,3	84,93	621,7	0,593	8,26	155,1	9,07
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	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :			10,6	6,68	36,68	249,8	0,14	1,4	250,8	0,7
14 день										
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,79	4,09	31,39	178	0,04	1,69	150,1	0,45
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
Итого ужин :			9,44	9,14	80,94	446,5	0,95	5,19	189,2	2,86
ИТОГО:			69,37	43,5	276,31	1799,86	1,919	137,47	1009,38	14,31

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	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:			10,57	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	2,16	5,5	8,6	112,8	0,072	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	16,35	138	0,13	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
Итого обед:			21,67	23,55	78,95	640,6	0,377	15,34	155,69	5,29
15 день										
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
Итого полдник :			9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	254,5	1,25
15 день										
163(2018г)	Пудинг из моркови и яблок	150	3,8	3,15	25,1	144	0,07	2,85	71,4	2,5
516	Соус кисельный	50	0,4	0	7,3	30,5	0	0	0,3	0
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			8,2	4,05	71,9	358,5	1,07	72,85	101,3	5,96
ИТОГО:			50,74	50,12	266,1	1746	1,74	95,48	739,59	16,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 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
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
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	130	3,24	4,74	22,57	136,5	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
Итого обед:			22,06	28,77	80,28	621,7	0,178	23,22	118,5	10,66
16 день										
608	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			8,75	7,35	47,1	289	0,12	2,6	245,5	0,6
16 день										
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
505	Чай сахаром с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	1,4	5	0,4
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			17,74	24,46	41,34	457	0,99	6,6	164,4	5,76
ИТОГО:			62,39	72,81	239,28	1800,5	1,495	38,35	855,7	20,46

№ 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	193,9	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
Итого завтрак:			9,33	8,74	63,22	369,4	0,121	1,58	179,9	1,72
17 день										
118	Фрукты 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
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	109,2	0,096	13,1	10,8	0,66
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	250,25	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
Итого обед:			22,18	17,49	82,11	614,85	0,334	33,83	88,04	5,72
17 день										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	240,8	0,2
Итого полдник :			10,5	8,7	42,2	290	0,14	1,4	250,8	0,8
17 день										
282(2018г)	Запеканка рисовая с творогом	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
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			13,65	5,3	72,3	391,5	0,96	0,09	88,65	3,43
ИТОГО:			56,26	40,83	274,53	1736,25	1,621	51,9	631,39	14,97

№ 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	181,4	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
Итого завтрак:			13,49	13,21	52,8	365,4	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	6,1	5,1	78,6	0,12	3,3	22,2	0,84
167	Суп пюре из разных овощей	200	2,3	4	10,6	88,2	0,056	7,52	5,6	0,6
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	4,9	5	8,5	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	0,3	17,7	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,15	23,08	69,2	629,6	0,408	15,22	93,83	6,27
18 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	50	5,3	0,6	35,6	169	0,06	0	12	0,8
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			11,1	5,6	45,2	275	0,14	2,6	252	1
18 день										
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
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			17,18	15,57	58,22	443,1	1,2	89,03	69,25	4,96
ИТОГО:			64,67	57,61	240,57	1777,6	1,965	113,1	776,8	15,82

№ 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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			11,37	12,15	49,08	351	0,144	1,55	272,5	1,36
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										
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	0,722	0,04	10,68	12,42
415	Фрикадельки из кур	70	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	31	0,9
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	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:			21,86	24,95	82,72	629,6	0,94	28,22	171,92	16,88
19 день										
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
535	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
Итого полдник :			9,9	9,2	36,5	268	0,13	1,4	253,7	0,64
19 день										
323	Пудинг из творога запеченый	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	183	1,4
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			25,8	20,18	67,05	551,25	1,006	1,665	253,55	4,305
ИТОГО:			71,18	67,23	266,85	1943,85	2,28	47,835	963,67	24,085

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	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
Итого завтрак:			11,06	10,23	54,28	354,1	0,162	2,93	263,7	1,95
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										
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	0,031	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	16,35	138	0,13	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
Итого обед:			23,38	20,3	76,41	618,3	0,313	19,98	167,2	5,1
20 день										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
Итого полдник :			9,55	9,9	46,8	314,5	0,12	2,6	254,5	1,25
20 день										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	12,1	10,1	34	275,1	0,08	0	207	1,1
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого ужин :			16,8	10,7	79,7	484,1	0,98	0	225,6	3,16
ИТОГО:			61,54	51,28	272,34	1835,5	1,59	28,51	921,5	13,56

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

	завтрак	20% от суточной нормы	2завтрак	5% от суточной нормы	обед	35% от суточной нормы	полдник	15% от суточной нормы	ужин	25% от суточной нормы	суточная норма
1 день	401,3	22,29	69	3,83	631,9	35,11	314,5	17,47	433,4	24,08	1800
2 день	369,5	20,53	70,50	3,92	631,5	35,08	289,00	16,06	630,20	35,01	1800
3 день	365,2	20,29	64,50	3,58	643,1	35,73	275,00	15,28	436,00	24,22	1800
4 день	371,9	20,66	86,00	4,78	629,4	34,97	216,87	12,05	428,90	23,83	1800
5 день	349,4	19,41	64,50	3,58	620,9	34,49	289,00	16,06	466,25	25,90	1800
6 день	383,9	21,33	69,00	3,83	643,2	35,73	285,00	15,83	452,40	25,13	1800
7 день	374,3	20,79	70,50	3,92	663	36,83	270,00	15,00	493,00	27,39	1800
8 день	372	20,67	64,50	3,58	631,4	35,08	300,00	16,67	404,50	22,47	1800
9 день	364,4	20,24	77,40	4,30	690,1	38,34	309,50	17,19	381,70	21,21	1800
10 день	360	20,00	64,50	3,58	612,4	34,02	338,90	18,83	422,10	23,45	1800
11 день	377,3	20,96	69,00	3,83	648,2	36,01	289,00	16,06	437,00	24,28	1800
12 день	381,04	21,17	70,50	3,92	625,3	34,74	280,00	15,56	515,25	28,63	1800
13 день	369,4	20,52	64,50	3,58	635,8	35,32	275,00	15,28	397,40	22,08	1800
14 день	395,86	21,99	86,00	4,78	621,7	34,54	249,80	13,88	446,50	24,81	1800
15 день	367,9	20,44	64,50	3,58	640,6	35,59	314,50	17,47	358,50	19,92	1800
16 день	363,8	20,21	69,00	3,83	621,7	34,54	289,00	16,06	457,00	25,39	1800
17 день	369,4	20,52	70,50	3,92	614,85	34,16	290,00	16,11	391,50	21,75	1800
18 день	365,4	20,30	64,50	3,58	629,6	34,98	275,00	15,28	443,10	24,62	1800
19 день	351	19,50	144,00	8,00	629,6	34,98	268,00	14,89	551,25	30,63	1800
20 день	354,1	19,67	64,50	3,58	618,3	34,35	314,50	17,47	484,10	26,89	1800
среднее	370,36	20,58	73,37	4,08	634,13	35,23	286,63	15,92	451,50	25,08	

Каллории за 20 дней: **Завтрак норма 20% в среднем 20,58%**
2 завтрак норма 5% в среднем 4,08%
Обед норма 35% в среднем - 35,23%
Полдник 15% в среднем 15,92%
Ужин 25% в среднем 25,08 %