

Согласовано:

МАДОУ "Култаевский детский сад

"Колокольчик"

О.Ю.Курочкина



Утверждаю:

ООО "Юнита"

И.В.Старкова



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

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           |
|-------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|             | <b>1 день</b>                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 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         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                |             | <b>14,56</b> | <b>12,34</b> | <b>57,84</b>  | <b>401,3</b>  | <b>0,163</b> | <b>2,62</b>  | <b>348,98</b> | <b>1,86</b>  |
|             | <b>1 день</b>                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 537         | Сок фруктовый                        | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 69            | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>              |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69</b>     | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|             | <b>1 день</b>                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 121         | Икра кабачковая                      | 50          | 0,95         | 4,45         | 3,85          | 59,5          | 0,01         | 3,5          | 20,5          | 0,35         |
| 149         | Суп картофельный с горохом           | 200         | 1,84         | 3,4          | 12,1          | 86,4          | 0,156        | 6,94         | 15,2          | 0,74         |
| 349(2018г)  | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100         | 9,9          | 10,3         | 8,4           | 166           | 0,05         | 1            | 41,2          | 1,55         |
| 202(2018г)  | Каша гречневая рассыпчатая           | 130         | 4,9          | 4,9          | 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>21,17</b> | <b>23,46</b> | <b>70,63</b>  | <b>631,9</b>  | <b>0,387</b> | <b>11,62</b> | <b>115,22</b> | <b>6,3</b>   |
|             | <b>1 день</b>                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 608         | Кондитерское изделие                 | 50          | 3,75         | 4,9          | 37,2          | 208,5         | 0,04         | 0            | 14,5          | 1,05         |
| 534         | Молоко кипяченое                     | 200         | 5,8          | 5            | 9,6           | 106           | 0,08         | 2,6          | 240           | 0,2          |
|             | <b>Итого полдник :</b>               |             | <b>9,55</b>  | <b>9,9</b>   | <b>46,8</b>   | <b>314,5</b>  | <b>0,12</b>  | <b>2,6</b>   | <b>254,5</b>  | <b>1,25</b>  |
|             | <b>1 день</b>                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 300         | Макароны 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         |
|             | <b>Итого ужин :</b>                  |             | <b>8,66</b>  | <b>11,42</b> | <b>73,5</b>   | <b>433,4</b>  | <b>1,17</b>  | <b>72,3</b>  | <b>47,12</b>  | <b>5,05</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                        |             | <b>54,69</b> | <b>57,27</b> | <b>263,92</b> | <b>1850,1</b> | <b>1,855</b> | <b>92,14</b> | <b>776,32</b> | <b>16,56</b> |

| № рецептуры             | Наименование блюда                | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>2 день</b>           |                                   |             |              |              |               |               |              |               |               |               |
| 226(2018г)              | Каша "Дружба"                     | 180         | 4,7          | 6,01         | 24,84         | 172,4         | 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           |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                   |             | <b>9,53</b>  | <b>9,13</b>  | <b>62,25</b>  | <b>369,5</b>  | <b>0,123</b> | <b>1,87</b>   | <b>222,29</b> | <b>1,01</b>   |
| <b>2 день</b>           |                                   |             |              |              |               |               |              |               |               |               |
| 118                     | Фрукты свежие                     | 1 шт        | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5          | 0,066        | 15            | 24            | 3,3           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                   |             | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>70,5</b>   | <b>0,066</b> | <b>15</b>     | <b>24</b>     | <b>3,3</b>    |
| <b>2 день</b>           |                                   |             |              |              |               |               |              |               |               |               |
| 57                      | Салат из свеклы с чесноком        | 60          | 0,9          | 6,06         | 5,1           | 78,6          | 0,012        | 3,3           | 22,2          | 0,84          |
| 147                     | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 1,66         | 5,48         | 6,58          | 82,6          | 0,042        | 14,84         | 36            | 6,42          |
| 412                     | Рагу с курицей                    | 180         | 14,19        | 14,81        | 16,35         | 255,1         | 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          |
| 535                     | Кисломолочный напиток             | 200         | 5,8          | 5            | 8             | 100           | 0,08         | 1,4           | 240           | 0,2           |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                   |             | <b>11,28</b> | <b>6,97</b>  | <b>45,39</b>  | <b>289</b>    | <b>0,157</b> | <b>1,4</b>    | <b>252</b>    | <b>0,89</b>   |
| <b>2 день</b>           |                                   |             |              |              |               |               |              |               |               |               |
| 319                     | Запеканка из творога              | 150         | 24           | 25,2         | 23,9          | 425           | 0,07         | 0,6           | 297           | 1             |
| 449                     | Соус молочный сладкий             | 50          | 1,3          | 3,18         | 7,85          | 62,2          | 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          |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                   |             | <b>28,6</b>  | <b>28,99</b> | <b>62,45</b>  | <b>630,2</b>  | <b>0,996</b> | <b>1,065</b>  | <b>360,15</b> | <b>3,165</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                   |             | <b>71,57</b> | <b>72,78</b> | <b>259,98</b> | <b>1990,7</b> | <b>1,603</b> | <b>51,965</b> | <b>977,14</b> | <b>19,685</b> |

| № рецептуры | Наименование блюда               | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность | B1            | C            | Ca            | Fe           |
|-------------|----------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
|             | <b>3 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                    | 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         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>            |             | <b>9,505</b>  | <b>12,135</b> | <b>54,31</b>  | <b>365,2</b> | <b>0,1265</b> | <b>1,54</b>  | <b>185,15</b> | <b>1,62</b>  |
|             | <b>3 день</b>                    |             |               |               |               |              |               |              |               |              |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                    | 150         | 0,75          | 0,15          | 15,15         | 64,5         | 0,015         | 3            | 10,5          | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>          |             | <b>0,75</b>   | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>  | <b>0,015</b>  | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|             | <b>3 день</b>                    |             |               |               |               |              |               |              |               |              |
| 16(2018г)   | Салат из соленых огурцов с луком | 60          | 0,12          | 3,6           | 0,72          | 36           | 0             | 0,66         | 2,8           | 0,07         |
| 136         | Свекольник                       | 200         | 2             | 5,06          | 9,96          | 93,8         | 0,054         | 7,32         | 39            | 1,24         |
| 351         | Биточки рыбные                   | 70          | 9,73          | 1,47          | 6,72          | 79,1         | 0,049         | 0,28         | 24,5          | 0,42         |
| 386(2018г)  | Рис припущенный                  | 150         | 3,48          | 5,3           | 28,5          | 176,6        | 0,02          | 0            | 2,65          | 0,01         |
| 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>20,95</b>  | <b>15,99</b>  | <b>98,36</b>  | <b>624,1</b> | <b>0,207</b>  | <b>8,26</b>  | <b>84,85</b>  | <b>3,05</b>  |
|             | <b>3 день</b>                    |             |               |               |               |              |               |              |               |              |
| 583(2021г)  | Кондитерское изделие             | 50          | 3,1           | 9             | 34,35         | 231          | 0,015         | 0            | 18,5          | 1,3          |
| 534         | Молоко кипяченое                 | 200         | 5,8           | 5             | 9,6           | 106          | 0,08          | 2,6          | 240           | 0,2          |
|             | <b>Итого полдник :</b>           |             | <b>8,9</b>    | <b>14</b>     | <b>43,95</b>  | <b>337</b>   | <b>0,095</b>  | <b>2,6</b>   | <b>258,5</b>  | <b>1,5</b>   |
|             | <b>3 день</b>                    |             |               |               |               |              |               |              |               |              |
| 268(2021г)  | Омлет натуральный                | 150         | 12,9          | 19,6          | 3,2           | 240          | 0,07          | 0,46         | 115,4         | 2,4          |
| 19          | Салат из моркови                 | 60          | 0,66          | 6,06          | 5,46          | 79,2         | 0,02          | 1,9          | 14,4          | 0,36         |
| 115         | Хлеб ржаной                      | 50          | 3,3           | 0,6           | 16,7          | 87           | 0,9           | 0            | 17,6          | 1,96         |
| 459(2018г)  | Чай сахаром с лимоном            | 200         | 0,3           | 0,1           | 9,5           | 40           | 0             | 1            | 7,9           | 0,87         |
|             | <b>Итого ужин :</b>              |             | <b>17,16</b>  | <b>26,36</b>  | <b>34,86</b>  | <b>446,2</b> | <b>0,99</b>   | <b>3,36</b>  | <b>155,3</b>  | <b>5,59</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                    |             | <b>57,265</b> | <b>68,635</b> | <b>246,63</b> | <b>1837</b>  | <b>1,4335</b> | <b>18,76</b> | <b>694,3</b>  | <b>13,86</b> |

| № рецептуры             | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность   | B1           | C              | Ca            | Fe           |
|-------------------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>4 день</b>           |                                |                |              |              |              |                |              |                |               |              |
| 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          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                |                | <b>12,73</b> | <b>11,9</b>  | <b>53,34</b> | <b>371,9</b>   | <b>0,176</b> | <b>2,39</b>    | <b>300,8</b>  | <b>1,35</b>  |
| <b>4 день</b>           |                                |                |              |              |              |                |              |                |               |              |
| 118                     | Фрукты свежие                  | 1шт            | 1,8          | 0,4          | 16,1         | 86             | 0,08         | 120            | 68            | 0,3          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                |                | <b>1,8</b>   | <b>0,4</b>   | <b>16,1</b>  | <b>86</b>      | <b>0,08</b>  | <b>120</b>     | <b>68</b>     | <b>0,3</b>   |
| <b>4 день</b>           |                                |                |              |              |              |                |              |                |               |              |
| 1(2018г)                | Салат из свежей капусты        | 50             | 0,8          | 3,05         | 4,35         | 48             | 0,015        | 9,85           | 22,8          | 0,3          |
| 139                     | Рассольник ленинградский       | 200            | 1,9          | 5,7          | 13,36        | 113,2          | 0,722        | 0,04           | 10,68         | 12,42        |
| 372 (2018 г)            | Щицель из кур                  | 70             | 10,8         | 6,7          | 6,2          | 128            | 0,05         | 0,6            | 28,9          | 0,98         |
| 377(2018г)              | Пюре картофельное              | 150            | 3,15         | 6            | 9,15         | 102            | 0,12         | 3,75           | 38            | 0,87         |
| 528                     | Компот из яблок с лимоном      | 180            | 0,27         | 0,18         | 22,6         | 92,7           | 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>21,28</b> | <b>22,19</b> | <b>82,02</b> | <b>612,7</b>   | <b>0,991</b> | <b>17,24</b>   | <b>125,28</b> | <b>16,87</b> |
| <b>4 день</b>           |                                |                |              |              |              |                |              |                |               |              |
| 547(2018г)              | Манник                         | 60             | 3,33         | 3,15         | 18,64        | 115,87         | 0,03         | 0,75           | 33,41         | 0,42         |
| 470(2018г)              | Кисломолочный напиток          | 200            | 5,8          | 5            | 8            | 101            | 0,08         | 1,4            | 240,8         | 0,2          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                |                | <b>9,13</b>  | <b>8,15</b>  | <b>26,64</b> | <b>216,87</b>  | <b>0,11</b>  | <b>2,15</b>    | <b>274,21</b> | <b>0,62</b>  |
| <b>4 день</b>           |                                |                |              |              |              |                |              |                |               |              |
| 341                     | Суфле рыбное                   | 80             | 12,8         | 3,8          | 2,1          | 95             | 0,05         | 0,3            | 45,6          | 0,56         |
| 297                     | Макаронные изделия<br>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         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                |                | <b>21,2</b>  | <b>5,27</b>  | <b>72,5</b>  | <b>428,9</b>   | <b>0,99</b>  | <b>32,315</b>  | <b>77,9</b>   | <b>3,57</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                |                | <b>66,14</b> | <b>47,91</b> | <b>250,6</b> | <b>1716,37</b> | <b>2,347</b> | <b>174,095</b> | <b>846,19</b> | <b>22,71</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           | 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          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                          |             | <b>9,214</b>  | <b>11,16</b> | <b>52,38</b>   | <b>349,4</b>   | <b>0,15</b>  | <b>1,36</b>   | <b>176,6</b>  | <b>2,39</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>                            |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 113                     | Овощи натуральные соленные               | 50          | 0,4           | 0,05         | 0,85           | 6,5            | 0,01         | 2,5           | 11,5          | 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           |
| 527                     | Компот из смеси сухофруктов              | 180         | 0,45          | 0            | 24,3           | 99             | 0            | 0,45          | 25,2          | 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>25,56</b>  | <b>20,57</b> | <b>77,004</b>  | <b>609,4</b>   | <b>0,294</b> | <b>43,34</b>  | <b>161,9</b>  | <b>6,77</b>   |
|                         | <b>5 день</b>                            |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 608                     | Кондитерское изделие                     | 50          | 2,95          | 2,35         | 37,5           | 183            | 0,04         | 0             | 5,5           | 0,4           |
| 534                     | Молоко кипяченое                         | 200         | 5,8           | 5            | 9,6            | 106            | 0,08         | 2,6           | 240           | 0,2           |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                          |             | <b>8,75</b>   | <b>7,35</b>  | <b>47,1</b>    | <b>289</b>     | <b>0,12</b>  | <b>2,6</b>    | <b>245,5</b>  | <b>0,6</b>    |
|                         | <b>5 день</b>                            |             |               |              |                |                |              |               |               |               |
| 285(2018г)              | Пудинг из творога запеченый              | 150         | 2,8           | 7,4          | 26,6           | 277            | 0,1          | 0,3           | 196,6         | 1,2           |
| 449                     | Соус молочный сладкий                    | 50          | 1,3           | 3,18         | 7,85           | 62,25          | 0,016        | 0,365         | 45,05         | 0,075         |
| 115                     | Хлеб ржаной                              | 50          | 3,3           | 0,6          | 16,7           | 87             | 0,9          | 0             | 17,6          | 1,96          |
| 459(2018г)              | Чай сахаром с лимоном                    | 200         | 0,3           | 0,1          | 9,5            | 40             | 0            | 1             | 7,9           | 0,87          |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                          |             | <b>7,7</b>    | <b>11,28</b> | <b>60,65</b>   | <b>466,25</b>  | <b>1,016</b> | <b>1,665</b>  | <b>267,15</b> | <b>4,105</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                          |             | <b>51,974</b> | <b>50,51</b> | <b>252,284</b> | <b>1778,55</b> | <b>1,595</b> | <b>51,965</b> | <b>861,65</b> | <b>15,965</b> |

| № рецептуры             | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | B1           | C            | Ca            | Fe            |
|-------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>6 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          |
| 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>383,9</b>  | <b>0,19</b>  | <b>2,08</b>  | <b>250,02</b> | <b>2,08</b>   |
| <b>6 день</b>           |                                           |             |              |              |               |               |              |              |               |               |
| 537                     | Сок фруктовый                             | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 69            | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                           |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69</b>     | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
| <b>6 день</b>           |                                           |             |              |              |               |               |              |              |               |               |
| 121                     | Икра кабачковая                           | 50          | 0,95         | 4,45         | 3,85          | 59,5          | 0,01         | 3,5          | 20,5          | 0,35          |
| 117(2018г)              | Суп из овощей                             | 200         | 1,64         | 5,12         | 7,52          | 82,8          | 0,062        | 7,12         | 32,08         | 0,682         |
| 372 (2018 г)            | Биточки из кур                            | 70          | 10,8         | 6,7          | 6,2           | 128           | 0,05         | 0,6          | 28,9          | 0,98          |
| 202(2018г)              | Каша гречневая рассыпчатая                | 130         | 4,9          | 4,9          | 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          |
| 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>23,1</b>  | <b>21,91</b> | <b>73,24</b>  | <b>635,9</b>  | <b>0,324</b> | <b>15,02</b> | <b>128,51</b> | <b>6,822</b>  |
| <b>6 день</b>           |                                           |             |              |              |               |               |              |              |               |               |
| 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          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                           |             | <b>11,1</b>  | <b>9,7</b>   | <b>38,4</b>   | <b>285</b>    | <b>0,14</b>  | <b>2,6</b>   | <b>252,1</b>  | <b>0,78</b>   |
| <b>6 день</b>           |                                           |             |              |              |               |               |              |              |               |               |
| 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          |
|                         |                                           |             | <b>9,21</b>  | <b>15,54</b> | <b>63,1</b>   | <b>452,4</b>  | <b>1,016</b> | <b>7,39</b>  | <b>42,49</b>  | <b>3,519</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                           |             | <b>55,24</b> | <b>58,08</b> | <b>250,55</b> | <b>1826,2</b> | <b>1,685</b> | <b>30,09</b> | <b>683,62</b> | <b>15,301</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда                | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | B1           | C              | Ca            | Fe           |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
|                         | <b>7 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         |
| 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>  |
|                         | <b>7 день</b>                     |             |              |              |               |               |              |                |               |              |
| 118                     | Плоды свежие                      | 1шт         | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5          | 0,066        | 15             | 24            | 3,3          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                   |             | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>70,5</b>   | <b>0,066</b> | <b>15</b>      | <b>24</b>     | <b>3,3</b>   |
|                         | <b>7 день</b>                     |             |              |              |               |               |              |                |               |              |
| 9(2018г)                | Салат из квашеной капусты с луком | 60          | 0,96         | 3,66         | 4,98          | 56,4          | 0,01         | 10,68          | 25,3          | 0,34         |
| 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         |
| 527                     | Компот из смеси сухофруктов       | 180         | 0,45         | 0            | 24,3          | 99            | 0            | 0,45           | 25,2          | 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>31,55</b> | <b>24,97</b> | <b>85,13</b>  | <b>691,8</b>  | <b>0,341</b> | <b>25,925</b>  | <b>184,1</b>  | <b>6,56</b>  |
|                         | <b>7 день</b>                     |             |              |              |               |               |              |                |               |              |
| 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          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                   |             | <b>11,15</b> | <b>5,6</b>   | <b>43,6</b>   | <b>270</b>    | <b>0,14</b>  | <b>1,4</b>     | <b>252,8</b>  | <b>1</b>     |
|                         | <b>7 день</b>                     |             |              |              |               |               |              |                |               |              |
| 268(2021г)              | Омлет натуральный                 | 150         | 12,9         | 19,6         | 3,2           | 240           | 0,07         | 0,46           | 115,4         | 2,4          |
| 19                      | Салат из моркови                  | 60          | 0,66         | 6,06         | 5,46          | 79,2          | 0,02         | 1,9            | 14,4          | 0,36         |
| 538                     | Напиток из шиповника              | 200         | 0,7          | 0,3          | 22,8          | 97            | 0,01         | 70             | 12            | 1,5          |
| 115                     | Хлеб ржаной                       | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            | 0,9          | 0              | 17,6          | 1,96         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                   |             | <b>17,56</b> | <b>26,56</b> | <b>48,16</b>  | <b>503,2</b>  | <b>1</b>     | <b>72,36</b>   | <b>159,4</b>  | <b>6,22</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                   |             | <b>73,89</b> | <b>68,63</b> | <b>247,36</b> | <b>1909,8</b> | <b>1,701</b> | <b>116,945</b> | <b>922,28</b> | <b>19,14</b> |

| № рецептуры             | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | B1           | C             | Ca            | Fe           |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>8 день</b>           |                                 |             |              |              |               |               |              |               |               |              |
| 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         |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                 |             | <b>9,92</b>  | <b>12,54</b> | <b>54,76</b>  | <b>372</b>    | <b>0,132</b> | <b>1,8</b>    | <b>222,49</b> | <b>0,88</b>  |
| <b>8 день</b>           |                                 |             |              |              |               |               |              |               |               |              |
| 501(2018г)              | Сок фруктовый                   | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 64,5          | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                 |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>   | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
| <b>8 день</b>           |                                 |             |              |              |               |               |              |               |               |              |
| 157(2018)               | Овощи консервированные отварные | 50          | 1,43         | 1,81         | 2,52          | 31,9          | 0,03         | 0,95          | 9,09          | 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          |
| 297                     | Макаронные изделия отварные     | 130         | 4,9          | 0,6          | 25,1          | 125,6         | 0,04         | 0,013         | 4,94          | 0,67         |
| 529                     | 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         |
| <b>Итого обед:</b>      |                                 |             | <b>23,72</b> | <b>13,61</b> | <b>103,28</b> | <b>632</b>    | <b>0,344</b> | <b>19,763</b> | <b>169,33</b> | <b>4,49</b>  |
| <b>8 день</b>           |                                 |             |              |              |               |               |              |               |               |              |
| 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          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                 |             | <b>9,5</b>   | <b>6,7</b>   | <b>50,5</b>   | <b>300</b>    | <b>0,12</b>  | <b>2,7</b>    | <b>251</b>    | <b>0,9</b>   |
| <b>8 день</b>           |                                 |             |              |              |               |               |              |               |               |              |
| 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         |
| 457(2018г)              | Чай с сахаром                   | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38            | 0            | 0             | 5,1           | 0,82         |
| 115                     | Хлеб ржаной                     | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            | 0,9          | 0             | 17,6          | 1,96         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                 |             | <b>22,6</b>  | <b>9,9</b>   | <b>69,65</b>  | <b>452,4</b>  | <b>1,048</b> | <b>1,9</b>    | <b>269,5</b>  | <b>4,26</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                 |             | <b>66,49</b> | <b>42,9</b>  | <b>293,34</b> | <b>1820,9</b> | <b>1,659</b> | <b>29,163</b> | <b>922,82</b> | <b>12,63</b> |

| № рецептуры             | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | B1           | C             | Ca            | Fe           |
|-------------------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>9 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         |
| 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>364,4</b>  | <b>0,124</b> | <b>2,21</b>   | <b>267,8</b>  | <b>1,62</b>  |
| <b>9 день</b>           |                                |                |              |              |               |               |              |               |               |              |
| 118                     | Фрукты свежие                  | 1шт            | 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>9 день</b>           |                                |                |              |              |               |               |              |               |               |              |
| 113                     | Овощи натуральные соленные     | 50             | 0,4          | 0,05         | 0,85          | 6,5           | 0,01         | 2,5           | 11,5          | 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 | 80             | 13,1         | 10           | 3,1           | 154,9         | 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>22,34</b> | <b>21,21</b> | <b>82,25</b>  | <b>616,5</b>  | <b>2,294</b> | <b>17,16</b>  | <b>95,11</b>  | <b>7,64</b>  |
| <b>9 день</b>           |                                |                |              |              |               |               |              |               |               |              |
| 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          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                |                | <b>9,55</b>  | <b>9,9</b>   | <b>45,2</b>   | <b>309,5</b>  | <b>0,12</b>  | <b>1,4</b>    | <b>255,3</b>  | <b>1,25</b>  |
| <b>9 день</b>           |                                |                |              |              |               |               |              |               |               |              |
| 203                     | Овощи в молочном соусе         | 200            | 4            | 13,5         | 16            | 201           | 0,1          | 17,2          | 83            | 1,1          |
| 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         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                |                | <b>7,5</b>   | <b>14,3</b>  | <b>57,5</b>   | <b>390</b>    | <b>1</b>     | <b>49,2</b>   | <b>109,6</b>  | <b>3,34</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                |                | <b>52,84</b> | <b>57,12</b> | <b>252,91</b> | <b>1757,8</b> | <b>3,61</b>  | <b>177,97</b> | <b>789,01</b> | <b>14,12</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры | Наименование блюда                     | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С            | Са            | Fe           |
|-------------|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|             | <b>10 день</b>                         |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 230(2018г)  | Каша молочная пшеничная жидкая         | 180         | 4,9          | 5,58         | 23,2          | 162,9         | 0,09         | 1,06         | 109,5         | 1,1          |
| 465(2018г)  | Кофейный напиток с молоком             | 180         | 2,52         | 2,25         | 12,24         | 79,2          | 0,02         | 0,63         | 97,4          | 0,1          |
| 86(2021г)   | Повидло фруктовое (порция)             | 15          | 0,06         | 0            | 9,75          | 39,3          | 0            | 0,07         | 2,1           | 0,19         |
| 117         | Батон нарезной                         | 30          | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,6          | 0,033        | 0            | 5,7           | 0,36         |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                  |             | <b>9,73</b>  | <b>8,7</b>   | <b>60,61</b>  | <b>360</b>    | <b>0,143</b> | <b>1,76</b>  | <b>214,7</b>  | <b>1,75</b>  |
|             | <b>10 день</b>                         |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 501(2018г)  | Сок фруктовый                          | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 64,5          | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1          |
|             | <b>Итого 2 завтрак:</b>                |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>   | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|             | <b>10 день</b>                         |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 124         | Икра морковная                         | 50          | 1,2          | 3,55         | 5,2           | 57,5          | 0,01         | 3,95         | 22            | 0,85         |
| 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         |
|             | <b>Итого обед:</b>                     |             | <b>22,33</b> | <b>22,28</b> | <b>80,51</b>  | <b>616,5</b>  | <b>0,277</b> | <b>23,1</b>  | <b>104,86</b> | <b>5,52</b>  |
|             | <b>10 день</b>                         |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 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          |
|             | <b>Итого полдник :</b>                 |             | <b>10,3</b>  | <b>12,8</b>  | <b>45,77</b>  | <b>338,9</b>  | <b>0,14</b>  | <b>2,6</b>   | <b>249</b>    | <b>0,69</b>  |
|             | <b>10 день</b>                         |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 302         | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 150         | 9,1          | 7,6          | 25,5          | 206,3         | 0,06         | 0            | 155,3         | 0,83         |
| 51          | Салат из свеклы отварной               | 60          | 0,9          | 3,3          | 5,05          | 53,4          | 0,012        | 3,42         | 19,8          | 0,78         |
| 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         |
|             | <b>Итого ужин :</b>                    |             | <b>13,4</b>  | <b>11,5</b>  | <b>62,25</b>  | <b>406,7</b>  | <b>0,972</b> | <b>3,42</b>  | <b>197,7</b>  | <b>3,97</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                          |             | <b>56,51</b> | <b>55,43</b> | <b>264,29</b> | <b>1786,6</b> | <b>1,547</b> | <b>33,88</b> | <b>776,76</b> | <b>14,03</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда          | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С            | Са            | Fe           |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>11 день</b>          |                             |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 233(2018г)              | Каша пшеничная жидкая       | 180         | 5,4          | 6,17         | 25,68         | 179,8         | 0,12         | 1,06         | 107,7         | 0,8          |
| 462(2018г)              | Какао с молоком             | 180         | 2,97         | 2,61         | 12,42         | 84,6          | 0,027        | 0,63         | 100,1         | 0,58         |
| 106                     | Сыр порция                  | 10          | 2,56         | 2,61         | 0             | 34,3          | 0,003        | 0,7          | 90            | 0,09         |
| 117                     | Батон нарезной              | 30          | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,6          | 0,033        | 0            | 5,7           | 0,36         |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                             |             | <b>13,18</b> | <b>12,26</b> | <b>53,52</b>  | <b>377,3</b>  | <b>0,183</b> | <b>2,39</b>  | <b>303,5</b>  | <b>1,83</b>  |
| <b>11 день</b>          |                             |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 537                     | Сок фруктовый               | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 69            | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                             |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69</b>     | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
| <b>11 день</b>          |                             |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 121                     | Икра кабачковая             | 50          | 0,95         | 4,45         | 3,85          | 59,5          | 0,01         | 3,5          | 20,5          | 0,35         |
| 148                     | Суп из овощей               | 200         | 3,2          | 5,05         | 12,58         | 108,6         | 0,09         | 12,6         | 48,6          | 1,18         |
| 282(2011г)              | Шницель рубленый            | 70          | 10,88        | 8,08         | 10,99         | 160,1         | 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>73,7</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          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                             |             | <b>8,75</b>  | <b>7,35</b>  | <b>47,1</b>   | <b>289</b>    | <b>0,12</b>  | <b>2,6</b>   | <b>245,5</b>  | <b>0,6</b>   |
| <b>11 день</b>          |                             |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 268(2021г)              | Омлет натуральный           | 150         | 12,9         | 19,6         | 3,2           | 240           | 0,07         | 0,46         | 115,4         | 2,4          |
| 19                      | Салат из моркови            | 60          | 0,66         | 6,06         | 5,46          | 79,2          | 0,02         | 1,9          | 14,4          | 0,36         |
| 505                     | Чай сахаром с лимоном       | 200         | 0,1          | 0            | 15,2          | 61            | 0            | 1,4          | 5             | 0,4          |
| 115                     | Хлеб ржаной                 | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            | 0,9          | 0            | 17,6          | 1,96         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                             |             | <b>16,96</b> | <b>26,26</b> | <b>40,56</b>  | <b>467,2</b>  | <b>0,99</b>  | <b>3,76</b>  | <b>152,4</b>  | <b>5,12</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                             |             | <b>63,13</b> | <b>69</b>    | <b>230,03</b> | <b>1850,7</b> | <b>1,649</b> | <b>28,13</b> | <b>849,94</b> | <b>15,89</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         | 181,44         | 0,13         | 1,38          | 142,12        | 0,95          |
| 465(2018г)              | Кофейный напиток с молоком                | 180         | 2,52         | 2,25         | 12,24         | 79,2           | 0,02         | 0,63          | 97,4          | 0,1           |
| 67(2018г)               | Бутерброд с маслом                        | 20          | 1,2          | 3,7          | 7,4           | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117                     | Батон нарезной                            | 20          | 1,5          | 0,58         | 10,28         | 52,4           | 0,021        | 0             | 3,8           | 0,24          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                           |             | <b>11,02</b> | <b>13,83</b> | <b>52,99</b>  | <b>381,04</b>  | <b>0,191</b> | <b>2,01</b>   | <b>247,52</b> | <b>1,47</b>   |
| <b>12 день</b>          |                                           |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 118                     | Фрукты свежие                             | 1шт         | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5           | 0,066        | 15            | 24            | 3,3           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                           |             | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>70,5</b>    | <b>0,066</b> | <b>15</b>     | <b>24</b>     | <b>3,3</b>    |
| <b>12 день</b>          |                                           |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 9(2018г)                | Салат из квашеной капусты с луком         | 60          | 0,96         | 3,66         | 4,98          | 56,4           | 0,01         | 10,68         | 25,3          | 0,34          |
| 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(2018г)              | Компот из апельсинов с яблоками           | 180         | 0,45         | 0,18         | 14,04         | 60,3           | 0,018        | 8,19          | 17,19         | 0,83          |
| 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>22,83</b> | <b>26,46</b> | <b>74,84</b>  | <b>630,7</b>   | <b>0,208</b> | <b>27,04</b>  | <b>116,99</b> | <b>4,72</b>   |
| <b>12 день</b>          |                                           |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 541(2018г)              | Булочка Ванильная                         | 60          | 5,3          | 4,7          | 28,8          | 179            | 0,06         | 0             | 12,1          | 0,58          |
| 470(2018г)              | Кисломолочный напиток                     | 200         | 5,8          | 5            | 8             | 101            | 0,08         | 1,4           | 240,7         | 0,2           |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                           |             | <b>11,1</b>  | <b>9,7</b>   | <b>36,8</b>   | <b>280</b>     | <b>0,14</b>  | <b>1,4</b>    | <b>252,8</b>  | <b>0,78</b>   |
| <b>12 день</b>          |                                           |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 279(2018г)              | Запеканка из творога                      | 150         | 31,6         | 9,2          | 25,3          | 310            | 0,12         | 0,6           | 275,2         | 1,11          |
| 449                     | Соус молочный сладкий                     | 50          | 1,3          | 3,18         | 7,85          | 62,25          | 0,016        | 0,365         | 45,05         | 0,075         |
| 461(2018г)              | Чай каркаде                               | 200         | 0            | 0,01         | 14            | 56             | 0,01         | 0,1           | 0,5           | 0,13          |
| 115                     | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87             | 0,9          | 0             | 17,6          | 1,96          |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                           |             | <b>36,2</b>  | <b>12,99</b> | <b>63,85</b>  | <b>515,25</b>  | <b>1,046</b> | <b>1,065</b>  | <b>338,35</b> | <b>3,275</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                           |             | <b>81,75</b> | <b>63,58</b> | <b>243,18</b> | <b>1877,49</b> | <b>1,651</b> | <b>46,515</b> | <b>979,66</b> | <b>13,545</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № 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>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>13 день</b>          |                                |             |              |               |               |               |              |               |               |               |
| 501(2018г)              | Сок фруктовый                  | 150         | 0,75         | 0,15          | 15,15         | 64,5          | 0,015        | 3             | 10,5          | 2,1           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>   | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>   | <b>0,015</b> | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>    |
| <b>13 день</b>          |                                |             |              |               |               |               |              |               |               |               |
| 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           |
| 379(2018г)              | Картофель жареный из отварного | 150         | 3,45         | 13,2          | 12            | 180           | 0,165        | 18,75         | 15,15         | 1,08          |
| 528                     | Компот из яблок с лимоном      | 180         | 0,27         | 0,18          | 22,6          | 92,7          | 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>23,04</b> | <b>23,59</b>  | <b>76,41</b>  | <b>612</b>    | <b>0,487</b> | <b>31,59</b>  | <b>98,75</b>  | <b>5,22</b>   |
| <b>13 день</b>          |                                |             |              |               |               |               |              |               |               |               |
| 583(2021г)              | Кондитерское изделие           | 50          | 3,1          | 9             | 34,35         | 231           | 0,015        | 0             | 18,5          | 1,3           |
| 534                     | Молоко кипяченое               | 200         | 5,8          | 5             | 9,6           | 106           | 0,08         | 2,6           | 240           | 0,2           |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                |             | <b>8,9</b>   | <b>14</b>     | <b>43,95</b>  | <b>337</b>    | <b>0,095</b> | <b>2,6</b>    | <b>258,5</b>  | <b>1,5</b>    |
| <b>13 день</b>          |                                |             |              |               |               |               |              |               |               |               |
| 359(2018г)              | Печень, тушеная 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          |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                |             | <b>18,94</b> | <b>8,225</b>  | <b>61,42</b>  | <b>397,4</b>  | <b>1,013</b> | <b>10,013</b> | <b>52,18</b>  | <b>6,974</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                |             | <b>60,96</b> | <b>54,705</b> | <b>260,15</b> | <b>1780,3</b> | <b>1,731</b> | <b>48,783</b> | <b>599,83</b> | <b>17,514</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С             | Са             | Fe           |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| <b>14 день</b>          |                                       |                |              |              |               |                |              |               |                |              |
| 220(2018г)              | Каша ячневая вязкая                   | 180            | 6,78         | 6,25         | 30            | 203,76         | 0,1          | 1,29          | 153,18         | 0,83         |
| 106                     | Сыр порция                            | 10             | 2,56         | 2,61         | 0             | 34,3           | 0,003        | 0,7           | 90             | 0,09         |
| 117                     | Батон нарезной                        | 30             | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,6           | 0,033        | 0             | 5,7            | 0,36         |
| 465(2018г)              | Кофейный напиток с молоком            | 180            | 2,52         | 2,25         | 12,24         | 79,2           | 0,02         | 0,63          | 97,4           | 0,1          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                       |                | <b>14,11</b> | <b>11,98</b> | <b>57,66</b>  | <b>395,86</b>  | <b>0,156</b> | <b>2,62</b>   | <b>346,28</b>  | <b>1,38</b>  |
| <b>14 день</b>          |                                       |                |              |              |               |                |              |               |                |              |
| 118                     | Фрукты свежие                         | 1шт            | 1,8          | 0,4          | 16,1          | 86             | 0,08         | 120           | 68             | 0,3          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                       |                | <b>1,8</b>   | <b>0,4</b>   | <b>16,1</b>   | <b>86</b>      | <b>0,08</b>  | <b>120</b>    | <b>68</b>      | <b>0,3</b>   |
| <b>14 день</b>          |                                       |                |              |              |               |                |              |               |                |              |
| 3(2018г)                | Салат капусты 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          | 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(2018г)              | 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>33,74</b> | <b>18,97</b> | <b>87,8</b>   | <b>666,2</b>   | <b>0,593</b> | <b>15,06</b>  | <b>164,5</b>   | <b>9,47</b>  |
| <b>14 день</b>          |                                       |                |              |              |               |                |              |               |                |              |
| 545(2018г)              | Сдоба обыкновенная                    | 60             | 4,8          | 1,68         | 28,68         | 148,8          | 0,06         | 0             | 10             | 0,5          |
| 470(2018г)              | Кисломолочный напиток                 | 200            | 5,8          | 5            | 8             | 101            | 0,08         | 1,4           | 240,8          | 0,2          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                       |                | <b>10,6</b>  | <b>6,68</b>  | <b>36,68</b>  | <b>249,8</b>   | <b>0,14</b>  | <b>1,4</b>    | <b>250,8</b>   | <b>0,7</b>   |
| <b>14 день</b>          |                                       |                |              |              |               |                |              |               |                |              |
| 237(2018г)              | Рис с овощами                         | 150            | 3,79         | 4,09         | 31,39         | 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-фруктовый               | 200            | 1,4          | 0            | 29            | 122            | 0            | 0             | 1              | 0,1          |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                       |                | <b>9,44</b>  | <b>9,14</b>  | <b>80,94</b>  | <b>446,5</b>   | <b>0,95</b>  | <b>5,19</b>   | <b>189,2</b>   | <b>2,86</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                       |                | <b>69,69</b> | <b>47,17</b> | <b>279,18</b> | <b>1844,36</b> | <b>1,919</b> | <b>144,27</b> | <b>1018,78</b> | <b>14,71</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры  | Наименование блюда             | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С            | Са           | Fe           |
|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|              | <b>15 день</b>                 |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 230(2018г)   | Каша молочная пшеничная жидкая | 180         | 4,9          | 5,58         | 23,2          | 162,9         | 0,09         | 1,06         | 109,5        | 1,1          |
| 462(2018г)   | Какао с молоком                | 180         | 2,97         | 2,61         | 12,42         | 84,6          | 0,027        | 0,63         | 100,1        | 0,58         |
| 67(2018г)    | Бутерброд с маслом             | 20          | 1,2          | 3,7          | 7,4           | 68            | 0,02         | 0            | 4,2          | 0,18         |
| 117          | Батон нарезной                 | 20          | 1,5          | 0,58         | 10,28         | 52,4          | 0,021        | 0            | 3,8          | 0,24         |
|              | <b>Итого завтрак:</b>          |             | <b>10,57</b> | <b>12,47</b> | <b>53,3</b>   | <b>367,9</b>  | <b>0,158</b> | <b>1,69</b>  | <b>217,6</b> | <b>2,1</b>   |
|              | <b>15 день</b>                 |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 501(2018г)   | Сок фруктовый                  | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 64,5          | 0,015        | 3            | 10,5         | 2,1          |
|              | <b>Итого 2 завтрак:</b>        |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>   | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>  | <b>2,1</b>   |
|              | <b>15 день</b>                 |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 51           | Салат из свеклы отварной       | 60          | 0,9          | 3,3          | 5,05          | 53,4          | 0,012        | 3,42         | 19,8         | 0,78         |
| 119(2018г)   | Суп крестьянский с крупой      | 200         | 2,16         | 5,5          | 8,6           | 92,8          | 0,072        | 6,04         | 37,8         | 0,82         |
| 372 (2018 г) | Биточки 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         |
| 527          | Компот из смеси сухофруктов    | 180         | 0,45         | 0            | 24,3          | 99            | 0            | 0,45         | 25,2         | 1,35         |
| 115          | Хлеб ржаной                    | 20          | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8          | 0,04         | 0            | 7            | 0,78         |
| 114          | Хлеб пшеничный                 | 40          | 3,1          | 0,32         | 17,68         | 94            | 0,044        | 0            | 8            | 0,44         |
|              | <b>Итого обед:</b>             |             | <b>21,88</b> | <b>22,06</b> | <b>77,66</b>  | <b>604</b>    | <b>0,338</b> | <b>14,26</b> | <b>164,7</b> | <b>6,02</b>  |
|              | <b>15 день</b>                 |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 534          | Молоко кипяченое               | 200         | 5,8          | 5            | 9,6           | 106           | 0,08         | 2,6          | 240          | 0,2          |
| 609          | Кондитерское изделие           | 50          | 3,75         | 4,9          | 37,2          | 208,5         | 0,04         | 0            | 14,5         | 1,05         |
|              | <b>Итого полдник :</b>         |             | <b>9,55</b>  | <b>9,9</b>   | <b>46,8</b>   | <b>314,5</b>  | <b>0,12</b>  | <b>2,6</b>   | <b>254,5</b> | <b>1,25</b>  |
|              | <b>15 день</b>                 |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 163(2018г)   | Пудинг из моркови и яблок      | 150         | 3,8          | 3,15         | 25,1          | 144           | 0,07         | 2,85         | 71,4         | 2,5          |
| 490          | Молоко сгущенное               | 30          | 3            | 3            | 16,65         | 98,4          | 0,018        | 0,3          | 92,1         | 0,06         |
| 538          | Напиток из шиповника           | 200         | 0,7          | 0,3          | 22,8          | 97            | 0,1          | 70           | 12           | 1,5          |
| 115          | Хлеб ржаной                    | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            | 0,9          | 0            | 17,6         | 1,96         |
|              | <b>Итого ужин :</b>            |             | <b>10,8</b>  | <b>7,05</b>  | <b>81,25</b>  | <b>426,4</b>  | <b>1,088</b> | <b>73,15</b> | <b>193,1</b> | <b>6,02</b>  |
|              | <b>ИТОГО:</b>                  |             | <b>53,55</b> | <b>51,63</b> | <b>274,16</b> | <b>1777,3</b> | <b>1,719</b> | <b>94,7</b>  | <b>840,4</b> | <b>17,49</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда         | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С            | Са           | Fe           |
|-------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>16 день</b>          |                            |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 233(2018г)              | Каша 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         |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                            |             | <b>13,09</b> | <b>12,08</b> | <b>55,41</b>  | <b>363,8</b>  | <b>0,192</b> | <b>2,93</b>  | <b>316,8</b> | <b>1,34</b>  |
| <b>16 день</b>          |                            |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 537                     | Сок фруктовый              | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 69            | 0,015        | 3            | 10,5         | 2,1          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                            |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69</b>     | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>  | <b>2,1</b>   |
| <b>16 день</b>          |                            |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 121                     | Икра кабачковая            | 50          | 0,95         | 4,45         | 3,85          | 59,5          | 0,01         | 3,5          | 20,5         | 0,35         |
| 159                     | Суп с рыбными консервами   | 200         | 7,38         | 5,78         | 12,84         | 133           | 0,08         | 6,3          | 51           | 1            |
| 372 (2018 г)            | Щицель из кур              | 70          | 10,8         | 6,7          | 6,2           | 128           | 0,05         | 0,6          | 28,9         | 0,98         |
| 207(2018г)              | Каша перловая              | 150         | 3,24         | 4,74         | 22,57         | 146           | 0,03         | 0            | 18,1         | 0,6          |
| 528                     | Компот из яблок с лимоном  | 180         | 0,27         | 0,18         | 22,6          | 92,7          | 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>25,68</b> | <b>22,17</b> | <b>87,74</b>  | <b>653,2</b>  | <b>0,214</b> | <b>13,4</b>  | <b>136,4</b> | <b>4,45</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           | 200         | 5,8          | 5            | 9,6           | 106           | 0,08         | 2,6          | 240          | 0,2          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                            |             | <b>10,5</b>  | <b>8,7</b>   | <b>43,8</b>   | <b>295</b>    | <b>0,14</b>  | <b>2,6</b>   | <b>250</b>   | <b>0,8</b>   |
| <b>16 день</b>          |                            |             |              |              |               |               |              |              |              |              |
| 268(2021г)              | Омлет натуральный          | 150         | 12,9         | 19,6         | 3,2           | 240           | 0,07         | 0,46         | 115,4        | 2,4          |
| 19                      | Салат из моркови           | 60          | 0,66         | 6,06         | 5,46          | 79,2          | 0,02         | 1,9          | 14,4         | 0,36         |
| 505                     | Чай сахаром с лимоном      | 200         | 0,1          | 0            | 15,2          | 61            | 0            | 1,4          | 5            | 0,4          |
| 115                     | Хлеб ржаной                | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            | 0,9          | 0            | 17,6         | 1,96         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                            |             | <b>16,96</b> | <b>26,26</b> | <b>40,56</b>  | <b>467,2</b>  | <b>0,99</b>  | <b>3,76</b>  | <b>152,4</b> | <b>5,12</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                            |             | <b>66,98</b> | <b>69,36</b> | <b>242,66</b> | <b>1848,2</b> | <b>1,551</b> | <b>25,69</b> | <b>866,1</b> | <b>13,81</b> |

| № рецептуры             | Наименование блюда                       | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С            | Са            | Fe           |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>17 день</b>          |                                          |             |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 268                     | Каша манная молочная жидкая              | 180         | 5,58         | 6,7          | 27,7          | 193,9          | 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                     | Плоды 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>          |                                          |             |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 9(2018г)                | Салат из квашеной капусты с луком        | 60          | 0,96         | 3,66         | 4,98          | 56,4           | 0,01         | 10,68        | 25,3          | 0,34         |
| 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         |
| 527                     | Компот из смеси сухофруктов              | 180         | 0,45         | 0            | 24,3          | 99             | 0            | 0,45         | 25,2          | 1,35         |
| 115                     | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8           | 0,04         | 0            | 7             | 0,78         |
| 114                     | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,1          | 0,32         | 17,68         | 94             | 0,044        | 0            | 8             | 0,44         |
| <b>Итого обед:</b>      |                                          |             | <b>22,33</b> | <b>17,34</b> | <b>89,58</b>  | <b>613,65</b>  | <b>0,325</b> | <b>35,48</b> | <b>99,55</b>  | <b>6,09</b>  |
| <b>17 день</b>          |                                          |             |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 608                     | Кондитерское изделие                     | 50          | 2,95         | 2,35         | 37,5          | 183            | 0,04         | 0            | 5,5           | 0,4          |
| 470(2018г)              | Кисломолочный напиток                    | 200         | 5,8          | 5            | 8             | 101            | 0,08         | 1,4          | 240,8         | 0,2          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                          |             | <b>8,75</b>  | <b>7,35</b>  | <b>45,5</b>   | <b>284</b>     | <b>0,12</b>  | <b>1,4</b>   | <b>246,3</b>  | <b>0,6</b>   |
| <b>17 день</b>          |                                          |             |              |              |               |                |              |              |               |              |
| 282(2018г)              | Запеканка рисовая с творогом             | 150         | 10,1         | 4,6          | 39,4          | 239            | 0,06         | 0,08         | 64,3          | 0,57         |
| 490                     | Молоко сгущенное                         | 30          | 3            | 3            | 16,65         | 98,4           | 0,018        | 0,3          | 92,1          | 0,06         |
| 457(2018г)              | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38             | 0            | 0            | 5,1           | 0,82         |
| 115                     | Хлеб ржаной                              | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87             | 0,9          | 0            | 17,6          | 1,96         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                          |             | <b>16,6</b>  | <b>8,3</b>   | <b>82,05</b>  | <b>462,4</b>   | <b>0,978</b> | <b>0,38</b>  | <b>179,1</b>  | <b>3,41</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                          |             | <b>57,61</b> | <b>42,33</b> | <b>295,05</b> | <b>1799,95</b> | <b>1,61</b>  | <b>53,84</b> | <b>728,85</b> | <b>15,12</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № 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          | 6,1          | 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         |
| 273(2011г)              | Мясные ежики с соусом                     | 70/30       | 12,9         | 13,6         | 5             | 195,1         | 0,052        | 1,88          | 26            | 1,77        |
| 202(2018г)              | Каша гречневая рассыпчатая                | 130         | 4,9          | 5            | 8,5           | 150,4         | 0,118        | 0             | 12,23         | 2,6         |
| 486(2018г)              | Компот из свежих плодов                   | 180         | 0,1          | 0,1          | 10            | 41,4          | 0            | 0,54          | 3,06          | 0,4         |
| 114                     | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,1          | 0,3          | 17,7          | 94            | 0,044        | 0             | 8             | 0,44        |
| <b>Итого обед:</b>      |                                           |             | <b>24,2</b>  | <b>29,1</b>  | <b>56,9</b>   | <b>647,7</b>  | <b>0,39</b>  | <b>13,24</b>  | <b>77,09</b>  | <b>6,65</b> |
| <b>18 день</b>          |                                           |             |              |              |               |               |              |               |               |             |
| 585                     | Булочка молочная                          | 60          | 5,8          | 1,3          | 33,7          | 170,4         | 0,084        | 0,12          | 36            | 0,6         |
| 534                     | Молоко кипяченое                          | 200         | 5,8          | 5            | 9,6           | 106           | 0,08         | 2,6           | 240           | 0,2         |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                           |             | <b>11,6</b>  | <b>6,3</b>   | <b>43,3</b>   | <b>276,4</b>  | <b>0,164</b> | <b>2,72</b>   | <b>276</b>    | <b>0,8</b>  |
| <b>18 день</b>          |                                           |             |              |              |               |               |              |               |               |             |
| 351                     | Биточки рыбные                            | 70          | 9,73         | 1,47         | 6,72          | 79,1          | 0,04         | 0,28          | 24,5          | 0,42        |
| 379(2018г)              | Картофель жареный из отварного            | 150         | 3,45         | 13,2         | 12            | 180           | 0,16         | 18,75         | 15,15         | 1,08        |
| 538                     | Напиток из шиповника                      | 200         | 0,7          | 0,3          | 22,8          | 97            | 0,1          | 70            | 12            | 1,5         |
| 115                     | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            | 0,9          | 0             | 17,6          | 1,96        |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                           |             | <b>17,18</b> | <b>15,57</b> | <b>58,22</b>  | <b>443,1</b>  | <b>1,2</b>   | <b>89,03</b>  | <b>69,25</b>  | <b>4,96</b> |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                           |             | <b>67,22</b> | <b>64,33</b> | <b>226,37</b> | <b>1797,1</b> | <b>1,971</b> | <b>111,24</b> | <b>784,06</b> | <b>16</b>   |

возраст 3-7 лет

| № рецептуры             | Наименование блюда              | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1           | С             | Са            | Fe            |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>19 день</b>          |                                 |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 171                     | Суп молочный с вермишелью       | 200         | 5,7          | 5,26         | 18,98         | 146            | 0,076        | 0,92          | 164,4         | 0,36          |
| 462(2018г)              | Какао с молоком                 | 180         | 2,97         | 2,61         | 12,42         | 84,6           | 0,027        | 0,63          | 100,1         | 0,58          |
| 67(2018г)               | Бутерброд с маслом              | 20          | 1,2          | 3,7          | 7,4           | 68             | 0,02         | 0             | 4,2           | 0,18          |
| 117                     | Батон нарезной                  | 20          | 1,5          | 0,58         | 10,28         | 52,4           | 0,021        | 0             | 3,8           | 0,24          |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                 |             | <b>11,37</b> | <b>12,15</b> | <b>49,08</b>  | <b>351</b>     | <b>0,144</b> | <b>1,55</b>   | <b>272,5</b>  | <b>1,36</b>   |
| <b>19 день</b>          |                                 |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 118                     | Флоды свежие                    | 1шт         | 2,25         | 0,75         | 31,5          | 144            | 0,06         | 15            | 12            | 0,9           |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                 |             | <b>2,25</b>  | <b>0,75</b>  | <b>31,5</b>   | <b>144</b>     | <b>0,06</b>  | <b>15</b>     | <b>12</b>     | <b>0,9</b>    |
| <b>19 день</b>          |                                 |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 157(2018)               | Овощи консервированные отварные | 50          | 1,5          | 1,9          | 2,6           | 33,5           | 0,04         | 1             | 9,55          | 0,32          |
| 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          |
| 527                     | Компот из смеси сухофруктов     | 180         | 0,45         | 0            | 24,3          | 99             | 0            | 0,45          | 25,2          | 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>22,47</b> | <b>24,06</b> | <b>84,83</b>  | <b>631,5</b>   | <b>0,931</b> | <b>23,39</b>  | <b>181,58</b> | <b>17,53</b>  |
| <b>19 день</b>          |                                 |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 609                     | Кондитерское изделие            | 50          | 3,75         | 4,9          | 37,2          | 208,5          | 0,04         | 0             | 14,5          | 1,05          |
| 535                     | Кисломолочный напиток           | 200         | 5,8          | 5            | 8             | 100            | 0,08         | 1,4           | 240           | 0,2           |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                 |             | <b>9,55</b>  | <b>9,9</b>   | <b>45,2</b>   | <b>308,5</b>   | <b>0,12</b>  | <b>1,4</b>    | <b>254,5</b>  | <b>1,25</b>   |
| <b>19 день</b>          |                                 |             |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 323                     | Пудинг из творога запеченый     | 150         | 20,9         | 16,3         | 33            | 362            | 0,09         | 0,3           | 183           | 1,4           |
| 449                     | Соус молочный сладкий           | 50          | 1,3          | 3,18         | 7,85          | 62,25          | 0,016        | 0,365         | 45,05         | 0,075         |
| 459(2018г)              | Чай сахаром с лимоном           | 200         | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40             | 0            | 1             | 7,9           | 0,87          |
| 115                     | Хлеб ржаной                     | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87             | 0,9          | 0             | 17,6          | 1,96          |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                 |             | <b>25,8</b>  | <b>20,18</b> | <b>67,05</b>  | <b>551,25</b>  | <b>1,006</b> | <b>1,665</b>  | <b>253,55</b> | <b>4,305</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                 |             | <b>71,44</b> | <b>67,04</b> | <b>277,66</b> | <b>1986,25</b> | <b>2,261</b> | <b>43,005</b> | <b>974,13</b> | <b>25,345</b> |

возраст 3-7 лет

Приложение 1

| № рецептуры             | Наименование блюда                     | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | В1           | С            | Са            | Fe           |
|-------------------------|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>20 день</b>          |                                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 230(2018г)              | Каша молочная пшеничная жидкая         | 180         | 4,9          | 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>11,06</b> | <b>10,23</b> | <b>54,28</b>  | <b>354,1</b>  | <b>0,162</b> | <b>2,93</b>  | <b>263,7</b>  | <b>1,95</b>  |
| <b>20 день</b>          |                                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 501(2018г)              | Сок фруктовый                          | 150         | 0,75         | 0,15         | 15,15         | 64,5          | 0,015        | 3            | 10,5          | 2,1          |
| <b>Итого 2 завтрак:</b> |                                        |             | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,5</b>   | <b>0,015</b> | <b>3</b>     | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
| <b>20 день</b>          |                                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 16(2018г)               | Салат из соленых огурцов с луком       | 60          | 0,12         | 3,6          | 0,72          | 36            | 0            | 0,66         | 2,8           | 0,07         |
| 133                     | Борщ с капустой и картофелем           | 200         | 2,08         | 5,5          | 11,24         | 128,7         | 0,031        | 8,28         | 36,4          | 0,98         |
| 343                     | Рыба, запеченная в омлете              | 80          | 12,72        | 6,2          | 2,5           | 137           | 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         |
| 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>22,94</b> | <b>22,04</b> | <b>68,77</b>  | <b>618,9</b>  | <b>0,307</b> | <b>16,89</b> | <b>144</b>    | <b>4,93</b>  |
| <b>20 день</b>          |                                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 544(2018г)              | Булочка российская                     | 60          | 4,1          | 4,2          | 28,5          | 168           | 0,05         | 0            | 13,7          | 0,44         |
| 534                     | Молоко кипяченое                       | 200         | 5,8          | 5            | 9,6           | 106           | 0,08         | 2,6          | 240           | 0,2          |
| <b>Итого полдник :</b>  |                                        |             | <b>9,9</b>   | <b>9,2</b>   | <b>38,1</b>   | <b>274</b>    | <b>0,13</b>  | <b>2,6</b>   | <b>253,7</b>  | <b>0,64</b>  |
| <b>20 день</b>          |                                        |             |              |              |               |               |              |              |               |              |
| 302                     | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 150         | 6,95         | 5,44         | 29,48         | 215,7         | 0,05         | 0            | 49,15         | 0,83         |
| 1(2018г)                | Салат из свежей капусты                | 50          | 0,8          | 3,05         | 4,35          | 48            | 0,015        | 9,85         | 22,8          | 0,3          |
| 516                     | Кисель ягодно-фруктовый                | 200         | 1,4          | 0            | 29            | 122           | 0            | 0            | 1             | 0,1          |
| 115                     | Хлеб ржаной                            | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            | 0,9          | 0            | 17,6          | 1,96         |
| <b>Итого ужин :</b>     |                                        |             | <b>12,45</b> | <b>9,09</b>  | <b>79,53</b>  | <b>472,7</b>  | <b>0,965</b> | <b>9,85</b>  | <b>90,55</b>  | <b>3,19</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                        |             | <b>57,1</b>  | <b>50,71</b> | <b>255,83</b> | <b>1784,2</b> | <b>1,579</b> | <b>35,27</b> | <b>762,45</b> | <b>12,81</b> |

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

|         | завтрак | 20% от<br>суточной<br>нормы | 2завтрак | 5% от<br>суточной<br>нормы | обед   | 35% от<br>суточной<br>нормы | полдник | 15% от<br>суточной<br>нормы | ужин   | 25% от<br>суточной<br>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                       | 624,1  | 34,67                       | 337,00  | 18,72                       | 446,20 | 24,79                       | 1800           |
| 4 день  | 371,9   | 20,66                       | 86,00    | 4,78                       | 612,7  | 34,04                       | 216,87  | 12,05                       | 428,90 | 23,83                       | 1800           |
| 5 день  | 349,4   | 19,41                       | 64,50    | 3,58                       | 609,4  | 33,86                       | 289,00  | 16,06                       | 466,25 | 25,90                       | 1800           |
| 6 день  | 383,9   | 21,33                       | 69,00    | 3,83                       | 635,9  | 35,33                       | 285,00  | 15,83                       | 452,40 | 25,13                       | 1800           |
| 7 день  | 374,3   | 20,79                       | 70,50    | 3,92                       | 691,8  | 38,43                       | 270,00  | 15,00                       | 503,20 | 27,96                       | 1800           |
| 8 день  | 372     | 20,67                       | 64,50    | 3,58                       | 632    | 35,11                       | 300,00  | 16,67                       | 452,40 | 25,13                       | 1800           |
| 9 день  | 364,4   | 20,24                       | 77,40    | 4,30                       | 616,5  | 34,25                       | 309,50  | 17,19                       | 390,00 | 21,67                       | 1800           |
| 10 день | 360     | 20,00                       | 64,50    | 3,58                       | 616,5  | 34,25                       | 338,90  | 18,83                       | 406,70 | 22,59                       | 1800           |
| 11 день | 377,3   | 20,96                       | 69,00    | 3,83                       | 648,2  | 36,01                       | 289,00  | 16,06                       | 467,20 | 25,96                       | 1800           |
| 12 день | 381,04  | 21,17                       | 70,50    | 3,92                       | 630,7  | 35,04                       | 280,00  | 15,56                       | 515,25 | 28,63                       | 1800           |
| 13 день | 369,4   | 20,52                       | 64,50    | 3,58                       | 612    | 34,00                       | 337,00  | 18,72                       | 397,40 | 22,08                       | 1800           |
| 14 день | 395,86  | 21,99                       | 86,00    | 4,78                       | 666,2  | 37,01                       | 249,80  | 13,88                       | 446,50 | 24,81                       | 1800           |
| 15 день | 367,9   | 20,44                       | 64,50    | 3,58                       | 604    | 33,56                       | 314,50  | 17,47                       | 426,40 | 23,69                       | 1800           |
| 16 день | 363,8   | 20,21                       | 69,00    | 3,83                       | 653,2  | 36,29                       | 295,00  | 16,39                       | 467,20 | 25,96                       | 1800           |
| 17 день | 369,4   | 20,52                       | 70,50    | 3,92                       | 613,65 | 34,09                       | 284,00  | 15,78                       | 462,40 | 25,69                       | 1800           |
| 18 день | 365,4   | 20,30                       | 64,50    | 3,58                       | 647,7  | 35,98                       | 276,40  | 15,36                       | 443,10 | 24,62                       | 1800           |
| 19 день | 351     | 19,50                       | 144,00   | 8,00                       | 631,5  | 35,08                       | 308,50  | 17,14                       | 551,25 | 30,63                       | 1800           |
| 20 день | 354,1   | 19,67                       | 64,50    | 3,58                       | 618,9  | 34,38                       | 274,00  | 15,22                       | 472,70 | 26,26                       | 1800           |
| среднее | 370,36  | 20,58                       | 73,37    | 4,08                       | 631,42 | 35,08                       | 292,90  | 16,27                       | 462,95 | 25,72                       |                |

Каллории за 20 дней: Завтрак норма 20% в среднем 20,58%  
 2 завтрак норма 5% в среднем 4,08%  
 Обед норма 35% в среднем - 35,08%  
 Полдник 15% в среднем 16,27%  
 Ужин 25% в среднем 25,72 %

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147334

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 17.09.2025 по 17.09.2026