УТВЕРЖДАЮ:
Председатель
Комитета по образованию
администрации ЗГМО
_____ О.О. Горошко
" " _____2022г

Примерное двадцатидневное цикличное меню для организации питания
детей в МКДОУ г.Зимы в возрасте от 1 до 3 лет,
с 12-часовым режимом функционирования
в г.Зима в 2022-2023гг
круглогодичное

Подготовлено:
специалистом по питанию
Комитета по образованию администрации ЗГМО
Медкова Д.Е. _____
для дошкольных учреждений г.Зима

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 1 День 1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F ясли	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная манная	150	3,6	5,65	15	110,3	84,67	78,97	6,3	0,9	25,5	0,015	0,0004	0,45	0,07		114,7	1,5	0,75	90
Какао с молоком прокипяченым	180	2,16	2,27	12,47	99,8	124,9	61,99	9,9	1,8	28,99	0,019	0,0002	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	693
Сыр "Российский" порционный	15	3,9	9,5	1	89,4	132	75	3,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**365**	**11,18**	**18,15**	**35,61**	**328**	**366,57**	**241,76**	**25,42**	**3,57**	**95,89**	**0,0343**	**0,0006**	**0,74**	**0,426**	**0,2**	**282,8**	**3,13**	**1,79**	
Второй завтрак																			
Сок вишневый	150	1,2		16,5	56	10,5	10,5	3,1	0,16	16,08					0,015			10	Пром
Мандарин	95	0,57	0,14	5,32	23,97	24,9	12,07	3,3	0,071	16,65	0,014		0,14		0,02			12,07	Пром
Итого за завтрак:	**245**	**1,2**	**0**	**16,5**	**56**	**10,5**	**10,5**	**3,1**	**0,16**	**16,08**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,015**	**0**	**0**	**10**	
Обед																			
Суп картофельный с макаронными изделиями)	150	2,3	3	11,7	96	15		1,2		7,95			0,004			9,5		0,84	140
Мясные тефтели (п/ф высокой степени готовности)	60	9,3	12,8	4,2	161,9	87,7	93,7	0,9	1,8				0,05	0,002		93,9			463
Капуста тушеная	120	3,1	3,88	21,1	113,3	94,40	26,40	1,10	1,01	16,10			0,01				4,90	7,50	534
Компот из с/ф	150	0,37		8,5	97,8					34,3								3,9	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**520**	**17,37**	**20,57**	**59,94**	**532,3**	**238,3**	**173,6**	**18,03**	**4,15**	**101,2**	**0**	**0,00006**	**0,164**	**0,172**	**0,07**	**103,4**	**4,9**	**12,36**	
Полдник																			
Блинчики с джемом (пром.произв.)	50/20	4,27	6,8	52,6	146,3														726
Чай с сахаром	150	0,08		9	36,5		1,5	1,12					0,22						685
Итого за полдник:	**220**	**4,35**	**6,8**	**61,6**	**182,8**	**0**	**1,5**	**1,12**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,22**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин																			
Зеленый горошек	40	0,9	0,14	1,19	17,4	6	18,9	3,2	0,38	16,8	0,01		0,00005	0,02	0,008	0,002		2,3	54-20з-2020
Картофель тушеный	150	4,98	4,58	1,6	109,8	25	36,6	6,5		32,1	0,006		0,016			10,5		7,25	216
Напиток из св.яблок	180	0,18		32,2	127,8				0,2	29,6								4,68	631
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**8,36**	**5,61**	**49,43**	**318,3**	**72,2**	**109**	**24,53**	**1,92**	**121,3**	**0,016**	**0,00006**	**0,11605**	**0,19**	**0,078**	**10,502**	**0**	**14,35**	
Итого за день:		**42,46**	**51,13**	**223,08**	**1417,4**	**687,57**	**536,36**	**72,2**	**9,8**	**334,4**	**0,0503**	**0,00072**	**1,24005**	**0,788**	**0,363**	**396,702**	**8,03**	**38,5**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 1
День 2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий ность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная ячневая	150	3,15	4,95	14,6	160,1	84,67	54,3	8,6	0,75	25,5	0,007	0,0004	0,6	0,075	0,15	118,25	1,5	0,75	99
Чай с молоком прокипяченым	180	1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**355**	**5,79**	**10,38**	**33,49**	**280,35**	**175,25**	**112,85**	**22,49**	**2,27**	**71,44**	**0,0163**	**0,00049**	**0,78**	**0,283**	**0,274**	**245,89**	**2,475**	**1,69**	
Второй завтрак																			
Яблоко	95	0,36		20,62	20,5	11,4	7,8	3,9	1,567	33,07	0,0045	0,0000075	0,712		0,0067	3,52		9,22	Пром
Напиток апельсиновый	150	0,75		18,9	51	18,1	6,08	3,25	0,2	25,2	0,02		0,86	0,007	0,007	2,25		9,9	699
Итого за завтрак:	**245**	**1,11**	**0**	**39,52**	**71,5**	**29,5**	**13,88**	**7,15**	**1,767**	**58,27**	**0,0245**	**0,0000075**	**1,572**	**0,007**	**0,0137**	**5,77**	**0**	**19,12**	
Обед																			
Суп крестьянский	150	3	4,2	6,1	81,9	27		1,2		10,9			0,007					1,3	134
Рыба, тушеная с овощами	60	5,58	12,2	17,2	152,6	138	159	11,4	1,4	28,9	0,02		0,008	0,02		14,5	5,8	1,7	374
Рис отварной	110	1,4	3,8	12,8	73,04	17,80	9,50	2,20	0,14	24,00		0,0004		0,22					302
Компот из чернослива	150	0,4		8,4	87					84,3								3,9	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**510**	**12,68**	**21,09**	**58,94**	**457,84**	**224**	**222**	**29,63**	**2,88**	**190,9**	**0,02**	**0,0005**	**0,115**	**0,41**	**0,07**	**14,5**	**5,8**	**7,02**	
Полдник																			
Молоко кипяченое	150	4,19	4,7	7,02	87,9	180	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Пряник (пром.произв.)	50	0,96	0,84	34,03	111,3														
Итого за полдник:	**200**	**5,15**	**5,54**	**41,05**	**199,2**	**180**	**165**	**2,1**	**0,15**	**0**	**0,001**	**0,0003**	**0,15**	**0,04**	**0,2**	**33**	**0,07**	**1,5**	
Ужин																			
Запеканка из творога	150	11,8	8,1	1,3	133,7	166,4	107,9	3,5	2,8		0,008		0,02			113,5	2,25	1,58	366
Сгущ. молоко	35	1,52	3,6	1,1	98,8	21	76,6	0,90					0,001		0,17	0,00	0,3	0,35	
Отвар из шиповника	180	0,54		18,9	41,6	10,08	2,7	2,88	0,99	8,64				0,009	0,05	144,5		16,8	256
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**405**	**16,16**	**12,59**	**35,74**	**337,4**	**238,68**	**240,7**	**22,11**	**5,13**	**51,44**	**0,008**	**0,00006**	**0,121**	**0,179**	**0,29**	**258,001**	**2,55**	**18,85**	
Итого за день:		**40,89**	**49,6**	**208,74**	**1346,29**	**847,43**	**754,43**	**83,48**	**12,197**	**372,05**	**0,0698**	**0,0013**	**2,738**	**0,919**	**0,8477**	**557,161**	**10,895**	**48,18**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет
Неделя 1
День 3

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная пшенная	150	4,35	6,9	17,85	129,6	84,67	54,3	7,9	0,97	25,5	0,022	0,0004	0,4	0,075	0,15	114,7	1,5	0,75	98
Кофейный напиток	180	2,25	3,24	25,8	136,8	124,9	61,99	9,96	0,9	35,29	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,92	1,49	9	692
Яйцо отварное	40	5,13	4,6	0,28	62,48	22,2	77,56	3,8	1,01	26,5	0,0008	0,001	0,03	0,028	0,04	0,01	0,5		337
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**390**	**13,25**	**15,47**	**51,07**	**357,38**	**256,77**	**219,65**	**27,63**	**3,6**	**115,49**	**0,0418**	**0,0018**	**0,72**	**0,453**	**0,38**	**239,63**	**3,49**	**9,79**	
Второй завтрак																			
Сок абрикосовый	150	0,75		19,05	43	30	27	2	0,01	12					0,05	0,02		10,8	Пром
Апельсин	95	0,31	0,19	3,1	20	33,2	16,1	1,4	0,095	20,2	0,004		0,12		0,027			8,9	
Итого за завтрак:	**245**	**1,06**	**0,19**	**22,15**	**63**	**63,2**	**43,1**	**3,4**	**0,105**	**32,2**	**0,004**	**0**	**0,12**	**0**	**0,077**	**0,02**	**0**	**19,7**	
Обед																			
Суп с фрикадельками	150	4,1	4,1	9,9	115,8	29,2	51	2,45	0,5	11			0,015	0,00007	0,035	0,0015		2,17	54-5с-2020
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	60	7,5	6,9	19,24	139,7	93	58,9	2,7	1,6	12		0,001		0,02	0,004	22,8	3,85		437
Овощное рагу	120	1,4	6	6,96	86,9	53	29,50	2,30	0,09	21,20			0,01			6,90	1,20	9	77
Компот из кураги	150	0,6		11	81	24	19,5	12	0,45	128,7				0,015	0,025	0,0004		3,3	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**520**	**15,9**	**17,89**	**61,54**	**486,7**	**240,4**	**212,4**	**34,28**	**3,98**	**215,7**	**0**	**0,00106**	**0,124**	**0,20507**	**0,134**	**29,7019**	**5,05**	**14,59**	
Полдник																			
Йогурт	180	5,22	4,5	20,1	135,8	214,2	163,8	4,2	0,18		0,016	0,00003	0,003	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Печенье	25		0,99	8,1	50,5		10,8		0,015										803
Итого за полдник:	**205**	**5,22**	**5,49**	**28,2**	**186,3**	**214,2**	**174,6**	**4,2**	**0,195**	**0**	**0,016**	**0,00003**	**0,003**	**0,07**	**0,27**	**39,6**	**0,09**	**1,08**	
Ужин																			
Помидор свежий (долька)	40	0,96	3	1,2	60,5	4	9,6	1,4	0,1	22			0,05			26,8		4,8	54-3з-2020
Макаронные изделия запченные с сыром	150	5,25	4,75	4,9	219	67,7	79,6	2,9	0,91	8	0,001		0,0008		0,03	99	3,16		334
Чай с лимоном	180	0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5		23,3	0,018		0,09					4,7	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**8,61**	**8,64**	**28,64**	**375,6**	**125,1**	**166**	**26,63**	**2,35**	**96,1**	**0,019**	**0,00006**	**0,2408**	**0,17**	**0,1**	**125,8**	**3,16**	**9,62**	
Итого за день:		**44,04**	**47,68**	**191,6**	**1468,98**	**899,67**	**815,75**	**96,14**	**10,23**	**459,49**	**0,0808**	**0,00295**	**1,2078**	**0,89807**	**0,961**	**434,7519**	**11,79**	**54,78**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 1

День 4

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная рисовая	150																		
		3,3	6,15	15,75	141,3	84,67	54,3	6,6	0,97	5,55	0,007	0,0004	0,45	0,075	0,22	139,5	1,5	0,75	96
Чай с сахаром	180																		
		0,1		10,83	43,77		1,8	1,35					0,27						685
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**4,92**	**6,88**	**33,72**	**213,57**	**109,67**	**81,9**	**13,92**	**1,69**	**33,75**	**0,007**	**0,0004**	**0,72**	**0,155**	**0,22**	**139,5**	**1,5**	**0,79**	
Второй завтрак																			
Груша	95	0,45		11,78	18,96	10,83	9,12	2,58	1,254	31,32	0,00048	0,00054	0,114		0,048	1,14		6,84	Пром
Напиток лимонный	150	0,06		18,15	69,7	18,08	6,15	3,25	0,25	15,3	0,025		0,016	0,008	0,008	2,25		10	699
Итого за завтрак:	**245**	**0,51**	**0**	**29,93**	**88,66**	**28,91**	**15,27**	**5,83**	**1,504**	**46,62**	**0,02548**	**0,00054**	**0,13**	**0,008**	**0,056**	**3,39**	**0**	**16,84**	
Обед																			
	40																		
Огурец свежий (долька)		0,96	3,04	5,2	52,8	6,88	12,5	1,16	0,16	12,24	0,0008		0,03		0,012	28,4		6,64	54-2з-2020
Щи со свежей капустой	150																		
		1,7	4,2	8,1	78,7	27	22,9	1,2	0,07	6,9			0,003			9,5	3,1	5,85	124
Жаркое по-домашему с курицей	150																		
		16,6	9,6	20,3	179,8	103	71,3	4,5	1,8	8	0,001	0,0002	0,02	0,03	0,3	98,4		0,6	436
Компот из изюма	150																		
		0,3		7,1	79,5		42,6			42								5	638
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**530**	**21,86**	**17,73**	**55,14**	**454,1**	**178,08**	**202,8**	**21,69**	**3,37**	**111,94**	**0,0018**	**0,00026**	**0,153**	**0,2**	**0,382**	**136,3**	**3,1**	**18,21**	
Полдник																			
Бифидок	180	5,04	4,5	19,8	151,2	214,2	163,8	4,2	0,18		0,009	0,00002	0,002	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Вафли	25	0,57		0,5	68,3	14,4	14,4	3,9											Пром
Итого за полдник:	**205**	**5,61**	**4,5**	**20,3**	**219,5**	**228,6**	**178,2**	**8,1**	**0,18**	**0**	**0,009**	**0,00002**	**0,002**	**0,07**	**0,27**	**39,6**	**0,09**	**1,08**	
Ужин																			
Маринад из моркови	40																		
		0,4	0,72	1,3	30,24	36,5	15,76	2,3	0,5	22,4			0,001		0,008	38,8	3,84	3,76	130
Омлет натуральный	150																		
		6,4	9,4	1,1	138,6	240,6	167,6	3,9	0,9		0,008		0,018	0,005		95	3,20	0,5	340
Кмсель из кураги	180																		
		0,7		15,1	97,2	28,8	23,4	9,4	0,4	138,5				0,01	0,03	0,004		0,3	643
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Проpм
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**9,8**	**11,01**	**31,94**	**329,34**	**347,1**	**260,26**	**30,43**	**3,14**	**203,7**	**0,008**	**0,00006**	**0,119**	**0,185**	**0,108**	**133,804**	**7,04**	**4,68**	
Итого за день:		**42,7**	**40,12**	**171,03**	**1305,17**	**892,36**	**738,43**	**79,97**	**9,884**	**396,01**	**0,05128**	**0,00128**	**1,124**	**0,618**	**1,036**	**452,594**	**11,73**	**41,6**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 1

День 5

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная кукурузная	150	5,25	6,9	27,3	178,9	145,2	76,7	5,6	0,6	29,6	0,0007	0,0007	0,0015	0,06	0,18	126,6	0,11	1,2	54-1к-2020
Чай молоком	180	1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**355**	**7,89**	**12,33**	**46,19**	**299,15**	**235,78**	**135,25**	**19,49**	**2,12**	**75,54**	**0,01**	**0,00079**	**0,1815**	**0,268**	**0,304**	**254,24**	**1,085**	**2,14**	
Второй завтрак																			
Сок яблочный	150	1,2		16,5	96	10,5	10,5	3,1	0,8	16					0,015			12	Пром
Банан	95	0,615	0,2	8,9	12,5	3,8	13,3	3,15	0,475	22,8	0,025	0,0005	0,095		0,023	10,9		4,275	
Итого за завтрак:	**245**	**1,815**	**0,2**	**25,4**	**108,5**	**14,3**	**23,8**	**6,25**	**1,275**	**38,8**	**0,025**	**0,0005**	**0,095**	**0**	**0,038**	**10,9**	**0**	**16,275**	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	150	1,4	3,93	9,8	100,8	8,4	0,9	1,25	0,007	10,9	0,002		0,01			9,5		5,5	36
Печень по строгановски	60	10,4	10,9	4,2	159,7	121,7	103,5	3,5	3,3	9,2	0,04	0,005	0,02	0,14	0,39	111,7			431
Каша гречневая	110	2,09	0,42	11,2	66	21,1	55,7	3,90	0,060	25,10			0,003		0,04			2,10	186
Компот из чернослива и кураги	150	0,75	0,15	9,6	43,3	28,2	21	11,3	0,5	141,5				0,008	0,02	0,005		0,48	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**510**	**16,94**	**16,29**	**49,24**	**433,1**	**220,6**	**234,6**	**34,78**	**5,207**	**229,5**	**0,042**	**0,00506**	**0,1325**	**0,318**	**0,52**	**121,205**	**0**	**8,2**	
Полдник																			
Молоко кипяченое	150	4,19	4,7	7,02	87,9	180	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Булочка ванильная	50	0,96	0,84	24,03	159														273
Итого за полдник:	**200**	**5,15**	**5,54**	**31,05**	**246,9**	**180**	**165**	**2,1**	**0,15**	**0**	**0,001**	**0,0003**	**0,15**	**0,04**	**0,2**	**33**	**0,07**	**1,5**	
Ужин																			
Сельдь соленая	40	3,2	10,96	0,2	98,9	4,24	84,5				0,01		0,024				6,1		89
Пюре картофельное	150	3,2	3,7	12,1	133,7	33,5	50,30	0,60		38,70			0,001					12,8	520
Напиток из свежих груш	180	0,18	0,18	24,12	99	14,4	5,4			26,4								0,72	240
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**8,88**	**15,73**	**50,86**	**394,9**	**93,34**	**193,7**	**15,43**	**1,34**	**107,9**	**0,01**	**0,00006**	**0,1248**	**0,17**	**0,07**	**0**	**6,1**	**13,64**	
Итого за день:		**40,675**	**50,09**	**202,74**	**1482,55**	**744,02**	**752,35**	**78,05**	**10,092**	**451,74**	**0,088**	**0,00671**	**0,6838**	**0,796**	**1,132**	**419,345**	**7,255**	**41,755**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 2 День 6

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Суп молочный с вермишелью	160	3,44	4,16	17,5	164,8	164	57,6	4,04	1,04	22,64	0,008	0,0003	0,008	0,04	0,24	112,16	1,28	0,64	93
Какао с молоком прокипяченном	180	2,16	2,27	12,47	99,8	124,9	61,99	9,9	1,8	28,99	0,019	0,0002	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	693
Сыр порционный "Голландский"	15	3,9	9,5	1	89,4	132	75	3,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**375**	**11,02**	**16,66**	**38,11**	**382,5**	**445,9**	**220,39**	**23,16**	**3,71**	**93,03**	**0,0273**	**0,0005**	**0,298**	**0,396**	**0,44**	**280,26**	**2,91**	**1,68**	
Второй завтрак																			
Мандарин	95	0,57	0,14	5,32	23,97	24,9	12,07	3,3	0,071	16,65	0,014		0,14		0,02			12,07	Пром
Напиток из свежих яблок	150	0,15		26,8	41				0,16	24,7								3,9	631
Итого за завтрак:	**245**	**0,72**	**0,14**	**32,12**	**64,97**	**24,9**	**12,07**	**3,3**	**0,231**	**41,35**	**0,014**	**0**	**0,14**	**0**	**0,02**	**0**	**0**	**15,97**	
Обед																			
Суп картофельный с сайрой	150	4,25	4,87	2,7	130	27	104,2	3,4	0,04	10,9	0,002		0,01			9,49	4,4	1,4	40
Котлета куриная (п/ф высокой степени готовности)	60	7,2	9,6	12	121,2	21,9	51	1,05	1,45			0,00001	0,01	0,002	0,015	15			498
Капуста тушеная	120	3,1	3,88	21,1	113,3	94,40	26,40	1,10	1,01	16,10			0,01				4,90	7,50	534
Компот из сухофруктов	150	0,37		8,5	97,8					34,3								3,9	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**520**	**17,22**	**19,24**	**58,74**	**525,6**	**184,5**	**235,1**	**20,38**	**3,84**	**104,1**	**0,002**	**0,00007**	**0,13**	**0,172**	**0,085**	**24,49**	**9,3**	**12,92**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,75	16,8	121,5	178,5	113,5	4,2	0,15		0,013	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	Пром
Коржик молочный	50	4,7	1,1	28,5	123	124									0,2				279
Итого за полдник:	**200**	**8,9**	**4,85**	**45,3**	**244,5**	**302,5**	**113,5**	**4,2**	**0,15**	**0**	**0,013**	**0,00003**	**0,003**	**0,06**	**0,42**	**33**	**0,07**	**0,9**	
Ужин																			
Помидор свежий (долька)	40	0,96	3	1,2	60,5	4	9,6	1,4	0,1	22			0,05			26,8		4,8	54-3з-2020
Овощное рагу	150	2,25	5,1	8,7	130,5	24,9	27,9	2,90	0,09	32,1			0,009			10,5	2,15	11,2	77
Кофейный напиток	180	2,25	3,2	25,8	136,8	124,9	61,9	9,96	0,9	35,3	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,75	692
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**7,76**	**12,19**	**50,14**	**391,1**	**195**	**152,9**	**29,09**	**2,43**	**132,2**	**0,019**	**0,00046**	**0,449**	**0,44**	**0,26**	**162,2**	**3,64**	**16,87**	
Итого за день:		**45,62**	**53,08**	**224,41**	**1608,67**	**1152,8**	**733,96**	**80,13**	**10,361**	**370,68**	**0,0753**	**0,00106**	**1,02**	**1,068**	**1,225**	**499,95**	**15,92**	**48,34**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 2

День 7

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная геркулесовая	150	3,15	10,9	19,5	86,7	64,9	46,95	4,5	0,67	14,6	0,007		0,075	0,12	0,15	119,2	0,9	1,2	44
Чай с сахаром	180	0,1		10,83	43,77		1,8	1,35					0,27						685
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**355**	**4,81**	**15,25**	**37,55**	**192,02**	**90,5**	**75,4**	**11,84**	**1,4**	**43,55**	**0,0073**	**0**	**0,345**	**0,219**	**0,155**	**151,85**	**0,975**	**1,24**	
Второй завтрак																			
Сок виноградный	150	0,48		29,2	61	36	21,6	2,6		33			0,001		0,01			11	Пром
Груша	95	0,45		11,78	18,96	10,83	9,12	2,58	1,254	31,32	0,00048	0,00054	0,114		0,048	1,14		6,84	
Итого за завтрак:	**245**	**0,93**	**0**	**40,98**	**79,96**	**46,83**	**30,72**	**5,18**	**1,254**	**64,32**	**0,00048**	**0,00054**	**0,115**	**0**	**0,058**	**1,14**	**0**	**17,84**	
Обед																			
Борщ со свежей капустой	150	2,52	5,7	11,6	109,5	27	22,9	1,2	0,6	10,9	0,003		0,0007			9,4	5,8	5,4	110
Шницель печеночный	60	6,5	8,6	8,86	117,6	72,9	108,7	3,3	2,8	11,2	0,02	0,0001	0,04	0,05		102,7			451
Картофельное пюре	110	2,46	2,7	8,87	105,4	24,90	36,90	0,49		32,10			0,0005			10,50		5,80	520
Напиток апельсиновый	150	0,75		18,9	51	18,1	6,08	3,25	0,2	25,2	0,02		0,86	0,007	0,007	2,25		9,9	699
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**510**	**14,53**	**17,89**	**62,67**	**446,8**	**184,1**	**228,08**	**23,07**	**4,94**	**122,2**	**0,043**	**0,00016**	**1,0012**	**0,227**	**0,077**	**124,85**	**5,8**	**21,22**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Бифидок"	180	5,04	4,5	19,8	151,2	214,2	163,8	4,2	0,18		0,009	0,00002	0,002	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Ватрушка	50	4,52	4,93	27,5	132,8														
Итого за полдник:	**230**	**9,56**	**9,43**	**47,3**	**284**	**214,2**	**163,8**	**4,2**	**0,18**	**0**	**0,009**	**0,00002**	**0,002**	**0,07**	**0,27**	**39,6**	**0,09**	**1,08**	
Ужин																			
Сырники из творога	150	8,8	11,2	1,6	130,6	142,5	86,25	3,5	1,4				0,003		0,3	96,5	2,5	1,83	358
Соус яблочный	35	0,02		1,6	50,5	2,1	1,5	0,7	0,08	22,7					0,0008	0,0001		0,6	230
Компот из кураги	180	0,72		13,2	97,2	28,8	23,4	14,4	0,54	154,4				0,018	0,03	0,0005		4	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**405**	**11,84**	**12,09**	**30,84**	**341,6**	**214,6**	**164,65**	**33,43**	**3,36**	**219,9**	**0**	**0,00006**	**0,103**	**0,188**	**0,4008**	**96,5006**	**2,5**	**6,55**	
Итого за день:		**41,67**	**54,66**	**219,34**	**1344,38**	**750,23**	**662,65**	**77,72**	**11,134**	**449,97**	**0,05978**	**0,00078**	**1,5662**	**0,704**	**0,9608**	**413,9406**	**9,365**	**47,93**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет
Неделя 2
День 8

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная	150	6,07	3,9	19,05	147,9	163,5	73,5	9,1	0,22	27,8	0,007	0,00007	0,12	0,1	0,15	106,2	1,5	0,75	91
Чай с молоком	180	1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
Яйцо отварное	40	5,13	4,6	0,28	62,48	22,2	77,56	3,8	1,01	26,5	0,0008	0,001	0,03	0,028	0,04	0,01	0,5		337
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**390**	**13,8**	**10,31**	**38,14**	**297,58**	**275,68**	**208,76**	**26,77**	**2,74**	**99,49**	**0,0168**	**0,00116**	**0,33**	**0,317**	**0,309**	**201,2**	**2,9**	**1,69**	
Второй завтрак																			
Яблоко	95	0,36		20,62	20,5	11,4	7,8	3,9	1,567	33,07	0,0045	0,0000075	0,712		0,0067	3,52		9,22	Пром
Напиток из свежих груш	150	0,15	0,15	20,1	82,5	12	4,5			22								0,6	240
Итого за завтрак:	**245**	**0,51**	**0,15**	**40,72**	**103**	**23,4**	**12,3**	**3,9**	**1,567**	**55,07**	**0,0045**	**0,0000075**	**0,712**	**0**	**0,0067**	**3,52**	**0**	**9,82**	
Обед																			
Суп картофельный с клецками	150	2,6	5,17	10	131,7	27	22,9	1,95		11			0,0007		0,008	9,45	1,9	3,9	37
Бефстроганов из мяса с соусом (говядина п/ф высокой степени готовности)	60	5,46	6,78	3,12	85,8	18,6	46,5	2,4	1,9		0,002		0,01	0,018	0,16	62,8			423
Макаронные изделия отварные	120	3,1	7,8	35	174,4	7,5	25,8	1,5		11,7					0,02				54-1г-2020
Компот из кураги и чернослива	150	0,75	0,15	9,6	43,3	28,2	21	11,3	0,5	141,5				0,008	0,02	0,005		0,48	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**520**	**14,21**	**20,79**	**72,16**	**498,5**	**122,5**	**169,7**	**31,98**	**3,74**	**207**	**0,002**	**0,00006**	**0,1107**	**0,196**	**0,278**	**72,255**	**1,9**	**4,5**	
Полдник																			
Молоко кипяченное	150	4,19	4,7	7,02	87,9	180	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Сдоба	50	0,96	0,84	24,03	110,6														Пром
Итого за полдник:	**200**	**5,15**	**5,54**	**31,05**	**198,5**	**180**	**165**	**2,1**	**0,15**	**0**	**0,001**	**0,0003**	**0,15**	**0,04**	**0,2**	**33**	**0,07**	**1,5**	
Ужин																			
Зеленый горошек консервированный	30	0,72	0,11	0,89	13,8	4,8	15	2,4	0,012	15,1	0,012		0,06	0,02	0,008	0,001		1,86	54-20з-2020
Суп сливочный с рыбой	150	5,5	9,25	1,42	224,2	109,7	119,7	2,8	0,9		0,01		0,03			68,7	5,05	0,6	54-16с-2020
Отвар из шиповника	180	0,54		18,9	41,6	10,08	2,7	2,88	0,99	8,64				0,009	0,05	144,5		16,8	256
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**400**	**9,06**	**10,25**	**35,65**	**342,9**	**165,78**	**190,9**	**22,91**	**3,242**	**66,54**	**0,022**	**0,00006**	**0,19**	**0,199**	**0,128**	**213,201**	**5,05**	**19,38**	

Итого за день:		**42,73**	**47,04**	**217,72**	**1440,48**	**767,36**	**746,66**	**87,66**	**11,439**	**428,1**	**0,0463**	**0,0015875**	**1,4927**	**0,752**	**0,9217**	**523,176**	**9,92**	**36,89**		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 2

День 9

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная гречневая	150	6,3	6	17,85	107,6	84,6	54,3	4,9	0,9	25,5	0,04	0,0004	0,45	0,07	0,15	114,7	0,82		86
Кофейный напиток	180	2,25	3,24	25,8	136,8	124,9	61,99	9,96	0,9	35,29	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,92	1,49	9	692
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75				0,019	0,005	32,65	0,075		54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**355**	**10,11**	**13,59**	**50,79**	**305,95**	**234,5**	**142,09**	**20,83**	**2,52**	**88,99**	**0,059**	**0,0008**	**0,74**	**0,42**	**0,34**	**239,62**	**2,31**	**9,04**	
Второй завтрак																			
Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	9,9	56,8	25,5	19,5	4,5	0,4	16,8					0,02	0,0008	3,3	14,1	Пром
Апельсин	95	0,31	0,19	3,1	20	33,2	16,1	1,4	0,095	20,2	0,004		0,12		0,027			8,9	
Итого за завтрак:	**245**	**1,36**	**0,34**	**13**	**76,8**	**58,7**	**35,6**	**5,9**	**0,495**	**37**	**0,004**	**0**	**0,12**	**0**	**0,047**	**0,0008**	**3,3**	**23**	
Обед																			
Рассольник "Ленинградский"	150	2,52	4,35	7,8	116,4	11,9	22,9	1,2	0,02	10,9			0,001			9,5		2,43	132
Капуста, тушеная с мясом (п/ф высокой степени готовности)	150	15,57	11,3	11,9	214,4	141,8	103,39	1,3	3,17	12,6			0,23	0,0007		72,3	4,67	1,8	200
Кисель из кураги	180	0,6		12,6	81	24	19,5	7,8	0,33	115,4				0,008	0,025	0,003		0,25	631
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**520**	**20,99**	**16,54**	**46,74**	**475,1**	**218,9**	**199,29**	**25,13**	**4,86**	**181,7**	**0**	**0,00006**	**0,331**	**0,1787**	**0,095**	**81,803**	**4,67**	**4,6**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,75	16,8	121,5	178,5	113,5	4,2	0,15		0,013	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	Пром
Батон молочный	50	2,28	0,27	10,7	99,9						0,0001								Пром
Итого за полдник:	**200**	**6,48**	**4,02**	**27,5**	**221,4**	**178,5**	**113,5**	**4,2**	**0,15**	**0**	**0,0131**	**0,00003**	**0,003**	**0,06**	**0,22**	**33**	**0,07**	**0,9**	
Ужин																			
Икра свекольная	40	0,8	2,6	1,1	55,7	6,08	15,2	3,3	0,16	21	0,0001				0,01	18,5		4,8	78
Картофель отварной	150	2,7	5,5	6,8	151,2	33,9	50,40	0,61		43,80			0,08			14,30		9,4	204
Напиток из свежих яблок	180	0,18		32,16	127,8				0,19	29,6								4,7	643
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**5,98**	**8,99**	**54,5**	**398**	**81,18**	**119,1**	**18,74**	**1,69**	**137,2**	**0,0001**	**0,00006**	**0,18**	**0,17**	**0,08**	**32,8**	**0**	**19,02**	

Итого за день:		**44,92**	**43,48**	**192,53**	**1477,25**	**771,78**	**609,58**	**74,8**	**9,715**	**444,89**	**0,0762**	**0,00095**	**1,374**	**0,8287**	**0,782**	**387,2238**	**10,35**	**56,56**		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 2

День 10

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная "Дружба"	150																		
		4,5	1,05	15,9	171	84,67	54,3	8,95	1,2	25,5	0,007	0,0004	0,45	0,075	0,15	118,5	1,5	0,75	84
Чай с сахаром	180																		
		0,1		10,83	43,77		1,8	1,35					0,27						685
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**6,12**	**1,78**	**33,87**	**243,27**	**109,67**	**81,9**	**16,27**	**1,92**	**53,7**	**0,007**	**0,0004**	**0,72**	**0,155**	**0,15**	**118,5**	**1,5**	**0,79**	
Второй завтрак																			
Банан	95	0,615	0,2	8,9	12,5	3,8	13,3	3,15	0,475	22,8	0,025	0,0005	0,095		0,023	10,9		4,275	Пром
Напиток апельсиновый	150	0,75		18,9	51	18,1	6,08	3,25	0,2	25,2	0,02		0,86	0,007	0,007	2,25		9,9	699
Итого за завтрак:	**245**	**1,365**	**0,2**	**27,8**	**63,5**	**21,9**	**19,38**	**6,4**	**0,675**	**48**	**0,045**	**0,0005**	**0,955**	**0,007**	**0,03**	**13,15**	**0**	**14,175**	
Обед																			
Суп с домашней лапшой	150																		
		4,87	5,9	28	113,3	27	22,9	1,2	0,7	11,7		0,00007	0,001		0,4	9,5		1,6	47
Рыба, припущенная в молоке	60																		
		11,8	12,8	15,92	137,6	171,10	125,40	10,40		11,10	0,003		0,005	0,05		54,04	7,40		373
Картофельное пюре	110																		
		2,46	2,7	8,87	105,4	24,90	36,90	0,49		32,10			0,0005			10,50		5,80	520
Компот из изюма	150																		
		0,3		7,1	79,5		42,6			42								5	638
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**510**	**21,73**	**22,29**	**74,33**	**499,1**	**264,2**	**281,3**	**26,92**	**2,04**	**139,7**	**0,003**	**0,00013**	**0,1065**	**0,22**	**0,47**	**64,54**	**7,4**	**12,52**	
Полдник																			
Сок персиковый	180	0,45		33	78	9	27		0,36	17,3					0,06	78,5		16,2	Пром
Печенье	25		0,99	8,1	50,5		10,8		0,015										803
Итого за полдник:	**205**	**0,45**	**0,99**	**41,1**	**128,5**	**9**	**37,8**	**0**	**0,375**	**17,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,06**	**78,5**	**0**	**16,2**	
Ужин																			
Кукуруза консервированная	35																		
		1,82	0,14	1,9	20,3	14,7	14,35	2,55	0,098	17,6		0,000007	0,01		0,009			1,68	51-21з-2020
Омлет натуральный	150																		
		6,4	9,4	1,1	138,6	240,6	167,6	3,9	0,9		0,008		0,018	0,005		95	3,20	0,5	340
Чай с лимоном	180																		
		0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5		23,3	0,018		0,09					4,7	686
Хлеб пшен.	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**405**	**10,62**	**10,43**	**25,54**	**255**	**308,7**	**258,75**	**28,78**	**2,338**	**83,7**	**0,026**	**0,000067**	**0,218**	**0,175**	**0,079**	**95**	**3,2**	**7**	
Итого за день:		**40,285**	**35,69**	**202,64**	**1189,37**	**713,47**	**679,13**	**78,37**	**7,348**	**342,4**	**0,081**	**0,001097**	**1,9995**	**0,557**	**0,789**	**369,69**	**12,1**	**50,685**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 3

День 11

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная манная	150	3,6	5,65	15	110,3	84,67	78,97	6,3	0,9	25,5	0,015	0,0004	0,45	0,07		114,7	1,5	0,75	90
Какао с молоком прокипяченным	180	2,16	2,27	12,47	99,8	124,9	61,99	9,9	1,8	28,99	0,019	0,0002	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	693
Сыр порционный "Российский"	15	3,9	9,5	1	89,4	132	75	3,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**365**	**11,18**	**18,15**	**35,61**	**328**	**366,57**	**241,76**	**25,42**	**3,57**	**95,89**	**0,0343**	**0,0006**	**0,74**	**0,426**	**0,2**	**282,8**	**3,13**	**1,79**	
Второй завтрак																			
Груша	95	0,45		11,78	18,96	10,83	9,12	2,58	1,254	31,32	0,00048	0,00054	0,114		0,048	1,14		6,84	Пром
Отвар из шиповника	150	0,45		15,7	34,6	8,4	2,25	2,4	0,82	7,2				0,007	0,04	120,4		13	256
Итого за завтрак:	**245**	**0,9**	**0**	**27,48**	**53,56**	**19,23**	**11,37**	**4,98**	**2,074**	**38,52**	**0,00048**	**0,00054**	**0,114**	**0,007**	**0,088**	**121,54**	**0**	**19,84**	
Обед																			
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,3	3	11,7	96	15		1,2		7,95			0,004			9,5		0,84	140
Котлета мясная (п/ф высокой степени готовности) с соусом	60	9,6	8,6	6,75	162,5	51	98,5	10,30	1,45				0,008	0,002					451
Каша гречневая	110	2,09	0,42	11,2	66	21,1	55,7	3,90	0,060	25,10			0,003		0,04			2,10	186
Напиток лимонный	150	0,06		18,15	69,7	18,08	6,15	3,25	0,25	15,3	0,025		0,016	0,008	0,008	2,25		10	699
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**510**	**16,35**	**12,91**	**62,24**	**457,5**	**146,38**	**213,85**	**33,48**	**3,1**	**91,15**	**0,025**	**0,00006**	**0,13**	**0,18**	**0,118**	**11,75**	**0**	**13,06**	
Полдник																			
Молоко кипяченное	150	4,19	4,7	7,02	87,9	180	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Блинчики с джемом (пром.произв.)	50/20	4,27	6,8	52,6	146,3														726
Итого за полдник:	**220**	**8,46**	**11,5**	**59,62**	**234,2**	**180**	**165**	**2,1**	**0,15**	**0**	**0,001**	**0,0003**	**0,15**	**0,04**	**0,2**	**33**	**0,07**	**1,5**	
Ужин																			
Сельдь соленая	40	3,2	10,96	0,2	98,9	4,24	84,5				0,01		0,024				6,1		89
Картофельное пюре	150	3,2	3,7	12,1	133,7	33,5	50,30	0,60		38,70			0,001					12,8	520
Компот из чернослива	180	0,5		10,1	104,4					101,2								4,68	638
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**9,2**	**15,55**	**36,84**	**400,3**	**78,94**	**188,3**	**15,43**	**1,34**	**182,7**	**0,01**	**0,00006**	**0,1248**	**0,17**	**0,07**	**0**	**6,1**	**17,6**	
Итого за день:		**46,09**	**58,11**	**221,79**	**1473,56**	**791,12**	**820,28**	**81,41**	**10,234**	**408,26**	**0,07078**	**0,00156**	**1,2588**	**0,823**	**0,676**	**449,09**	**9,3**	**53,79**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет
Неделя 3
День 12

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Суп молочный с вермишелью	160	3,44	4,16	17,5	164,8	164	57,6	4,04	1,04	22,64	0,008	0,0003	0,008	0,04	0,24	112,16	1,28	0,64	44
Чай со сгущ. молоком	180	1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**360**	**6,04**	**5,97**	**36,31**	**252**	**253,98**	**115,3**	**17,91**	**2,55**	**67,83**	**0,017**	**0,00039**	**0,188**	**0,229**	**0,359**	**207,15**	**2,18**	**1,58**	
Второй завтрак																			
Мандарин	95	0,57	0,14	5,32	23,97	24,9	12,07	3,3	0,071	16,65	0,014		0,14		0,02			12,07	Пром
Напиток из свежих яблок	150	0,15		26,8	41				0,16	24,7								3,9	631
Итого за завтрак:	**245**	**0,72**	**0,14**	**32,12**	**64,97**	**24,9**	**12,07**	**3,3**	**0,231**	**41,35**	**0,014**	**0**	**0,14**	**0**	**0,02**	**0**	**0**	**15,97**	
Обед																			
Суп овощной	150	3,35	4,9	6,5	89,6	27	22,9	1,2	0,015	10,9			0,002			9,5		4,01	135
Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	9,22	11	7,12	149,85	145,6	135,3	12,2	2,2	11,2	0,006		0,3			93,2	6,1	0,3	139
Рис отварной	110	1,4	3,8	12,8	73,04	17,80	9,50	2,20	0,14	24,00		0,0004		0,22					302
Сок виноградный	150	0,48		29,2	61	36	21,6	2,6		33			0,001		0,01			11	Пром
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**510**	**16,75**	**20,59**	**70,06**	**436,79**	**267,6**	**242,8**	**33,03**	**3,695**	**121,9**	**0,006**	**0,00046**	**0,403**	**0,39**	**0,08**	**102,7**	**6,1**	**15,43**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,75	16,8	121,5	178,5	113,5	4,2	0,15		0,013	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	Пром
Коржик молочный	50	4,7	1,1	28,5	123	124									0,2				279
Итого за полдник:	**200**	**8,9**	**4,85**	**45,3**	**244,5**	**302,5**	**113,5**	**4,2**	**0,15**	**0**	**0,013**	**0,00003**	**0,003**	**0,06**	**0,42**	**33**	**0,07**	**0,9**	
Ужин																			
Пудинг из творога	150	7,3	14	1,1	103,4	148,8	81,3	3,5	2,16		0,008		0,02			125	2,4	3,8	54-4г-2020
Сгущ.молоко	35	1,52	3,6	1,1	98,8	21	76,6	0,90					0,001		0,17	0,001	0,3	0,35	
Компот из сухофруктов	180	0,4		10,28	117,4					41,1								4,68	638
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**405**	**11,52**	**18,49**	**26,92**	**382,9**	**211**	**211,4**	**19,23**	**3,5**	**83,9**	**0,008**	**0,00006**	**0,121**	**0,17**	**0,24**	**125,001**	**2,7**	**8,95**	
Итого за день:		**43,93**	**50,04**	**210,71**	**1381,16**	**1059,98**	**695,07**	**77,67**	**10,126**	**314,98**	**0,058**	**0,00094**	**0,855**	**0,849**	**1,119**	**467,851**	**11,05**	**42,83**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет
Неделя 3
День 13

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная пшенная	150																		
		4,35	6,9	17,85	129,6	84,67	54,3	7,9	0,97	25,5	0,022	0,0004	0,4	0,075	0,15	114,7	1,5	0,75	96
Кофейный напиток	180																		
		2,25	3,2	25,8	136,8	124,9	61,9	9,96	0,9	35,3	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	692
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**8,12**	**10,83**	**50,79**	**294,9**	**234,57**	**142**	**23,83**	**2,59**	**89**	**0,041**	**0,0008**	**0,69**	**0,425**	**0,34**	**239,6**	**2,99**	**1,69**	
Второй завтрак																			
Яблоко	95	0,36		20,62	20,5	11,4	7,8	3,9	1,567	33,07	0,0045	0,0000075	0,712		0,0067	3,52		9,22	Пром
Мармелад	10			7,94	27,5	0,4	0,1	0,2	0,04	0,4									Пром
Итого за завтрак:	**105**	**0,36**	**0**	**28,56**	**48**	**11,8**	**7,9**	**4,1**	**1,607**	**33,47**	**0,0045**	**0,0000075**	**0,712**	**0**	**0,0067**	**3,52**	**0**	**9,22**	
Обед																			
Щи из свежей капусты	150																		
		1,7	4,2	8,1	78,7	27	22,9	1,2	0,07	6,9			0,003			9,5	3,1	5,85	124
Печень тушеная	60																		
		13,8	9	26,16	114,6	114,7	112	3,1	1,4	13,7	0,02	0,0003	0,002	0,12	0,5	48,8			439
Картофель отварной	120																		
		2,67	5,5	5,44	151,3	33,2	50,40	0,60		43,80			0,06			14,20		8,2	204
Кисель из кураги	150																		
		0,58		12,5	81	24	19,5	7,8	0,33	115,4				0,008	0,025	0,003		0,25	643
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**520**	**21,05**	**19,59**	**66,64**	**488,9**	**240,1**	**258,3**	**27,53**	**3,14**	**222,6**	**0,02**	**0,00036**	**0,165**	**0,298**	**0,595**	**72,503**	**3,1**	**14,42**	
Полдник																			
Чай с молоком	180	1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
Пряник	50	0,96	0,84	34,03	111,3														Пром
Итого за полдник:	**230**	**2,04**	**1,92**	**45,7**	**170**	**64,98**	**31,9**	**7,9**	**0,79**	**16,99**	**0,009**	**0,00009**	**0,18**	**0,109**	**0,119**	**94,99**	**0,9**	**0,9**	
Ужин																			
Зеленый горошек	**35**																		
		0,84	0,12	1,03	16,1	5,6	17,5	2,8	0,014	17,6	0,014		0,07	0,02	0,008	0,001		1,96	54-20з-2020
Омлет натуральный	150																		
		6,4	9,4	1,1	138,6	240,6	167,6	3,9	0,9		0,008		0,018	0,005		95	3,20	0,5	340
Чай с сахаром	180																		
		0,1		10,83	43,77		1,8	1,35					0,27						685
Хлеб пшен.	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**405**	**9,64**	**10,41**	**27,4**	**261,77**	**287,4**	**240,4**	**22,88**	**2,254**	**60,4**	**0,022**	**0,00006**	**0,458**	**0,195**	**0,078**	**95,001**	**3,2**	**2,58**	
Итого за день:		**41,21**	**42,75**	**219,09**	**1263,57**	**838,85**	**680,5**	**86,24**	**10,381**	**422,46**	**0,0965**	**0,0013175**	**2,205**	**1,027**	**1,1387**	**505,614**	**10,19**	**28,81**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет
Неделя 3
День 14

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная кукурузная	150																		
		5,25	6,9	27,3	178,9	145,2	76,7	5,6	0,6	29,6	0,0007	0,0007	0,0015	0,06	0,18	126,6	0,11	1,2	54-1к-2020
Чай с лимоном	180																		
		0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5		23,3	0,018		0,09					4,7	686
Масло сливочное порционное	5																		
		0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**355**	**6,91**	**11,25**	**42,62**	**273,25**	**183**	**126,65**	**19,09**	**1,33**	**81,85**	**0,019**	**0,0007**	**0,0915**	**0,159**	**0,185**	**159,25**	**0,185**	**5,94**	
Второй завтрак																			
Сок персиковый	150																		
		0,37		27,5	65	7,5	22,5		0,3	14,4					0,05	65,4		13,5	Пром
Банан	95	0,615	0,2	8,9	12,5	3,8	13,3	3,15	0,475	22,8	0,025	0,0005	0,095		0,023	10,9		4,275	
Итого за завтрак:	**245**	**0,985**	**0,2**	**36,4**	**77,5**	**11,3**	**35,8**	**3,15**	**0,775**	**37,2**	**0,025**	**0,0005**	**0,095**	**0**	**0,073**	**76,3**	**0**	**17,775**	
Обед																			
Свекольник	150																		
		3,67	5,77	9,4	103,6	27	22,9	1,2		10,95	0,019		0,007			29,1	5,55	8,27	114
Плов с мясом (п/ф высокой степени готовности)	150																		
		13,65	12,6	11,67	206,8	81	89,34	1,2	3,07	17,1	0,018		0,02	0,047	0,49	111,29			443
Компот из кураги	180																		
		0,72		23,2	97,2	28,8	23,4	14,4	0,54	128,7				0,018	0,03	0,0005		3	638
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**520**	**20,34**	**19,26**	**58,71**	**470,9**	**178**	**189,14**	**31,63**	**4,95**	**199,55**	**0,037**	**0,00006**	**0,127**	**0,235**	**0,59**	**140,3905**	**5,55**	**11,39**	
Полдник																			
Молоко кияпяченное	150	4,19	4,7	7,02	87,9	180	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Булочка "Домашняя"	50	0,96	0,84	24,03	158,2														274
Итого за полдник:	**200**	**5,15**	**5,54**	**31,05**	**246,1**	**180**	**165**	**2,1**	**0,15**	**0**	**0,001**	**0,0003**	**0,15**	**0,04**	**0,2**	**33**	**0,07**	**1,5**	
Ужин																			
Кукуруза	35																		
		1,82	0,14	1,9	20,3	14,7	14,35	2,55	0,098	17,6		0,000007	0,01		0,009			1,68	51-21з-2020
Суп картофельный с сайрой	150																		
		4,25	4,87	2,7	130	27	104,2	3,4	0,04	10,9	0,002		0,01			9,49	4,4	1,4	40
Напиток из свежих груш	180																		
		0,18	0,18	24,12	99	14,4	5,4			26,4								0,72	240
Хлеб пшен.	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**405**	**8,55**	**6,08**	**43,16**	**312,6**	**97,3**	**177,45**	**20,78**	**1,478**	**97,7**	**0,002**	**0,000067**	**0,12**	**0,17**	**0,079**	**9,49**	**4,4**	**3,92**	
Итого за день:		**41,935**	**42,33**	**211,94**	**1380,35**	**649,6**	**694,04**	**76,75**	**8,683**	**416,3**	**0,084**	**0,001627**	**0,5835**	**0,604**	**1,127**	**418,4305**	**10,205**	**40,525**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет
Неделя 3
День 15

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная ячневая	150	3,15	4,95	14,6	160,1	84,67	54,3	8,6	0,75	25,5	0,007	0,0004	0,6	0,075	0,15	118,25	1,5	0,75	99
Чай со сгущ. молоком	180	0,9	0,9	9,72	48,87	64,98	31,9	7,9	0,72	16,9	0,009	0,00009	0,14	0,1	0,11	94,9	0,94	0,7	630
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**5,57**	**6,58**	**31,46**	**237,47**	**174,65**	**112**	**22,47**	**2,19**	**70,6**	**0,016**	**0,00049**	**0,74**	**0,255**	**0,26**	**213,15**	**2,44**	**1,49**	
Второй завтрак																			
Компот консервированный	150	0,4		15,75	40,2	2,7	1,6	1,4	0,3	40		0,0001			0,04	16		8,3	Пром
Груша	95	0,45		11,78	18,96	10,83	9,12	2,58	1,254	31,32	0,00048	0,00054	0,114		0,048	1,14		6,84	
Итого за завтрак:	**245**	**0,85**	**0**	**27,53**	**59,16**	**13,53**	**10,72**	**3,98**	**1,554**	**71,32**	**0,00048**	**0,00064**	**0,114**	**0**	**0,088**	**17,14**	**0**	**15,14**	
Обед																			
Огурец свежий (долька)	40	0,96	3,04	5,2	52,8	6,88	12,5	1,16	0,16	12,24	0,0008		0,03		0,012	28,4		6,64	54-2з-2020
Суп картофельный с горохом	150	1,4	3,93	9,8	100,8	8,4	0,9	1,25	0,007	10,9	0,002		0,01			9,5		5,5	36
Жаркое по-домашнему с мясом (говядина п/ф высокой степени готовности)	150	13,7	14,8	9,52	197,3	115,6	109,70	5,10	1,90	11,20	0,003			0,060		37,80		0,88	436
Напиток апельсиновый	150	0,75		18,9	51	18,1	6,08	3,25	0,2	25,2	0,02		0,86	0,007	0,007	2,25		9,9	699
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**530**	**19,11**	**22,66**	**57,86**	**465,2**	**190,18**	**182,68**	**25,59**	**3,607**	**102,34**	**0,0258**	**0,00006**	**1**	**0,237**	**0,089**	**77,95**	**0**	**23,04**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Бифидок фруктовый"	180	5,04	4,5	19,8	151,2	214,2	163,8	4,2	0,18		0,009	0,00002	0,002	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Батон молочный	50	2,28	0,27	10,7	99,9						0,0001								Пром
Итого за полдник:	**230**	**7,32**	**4,77**	**30,5**	**251,1**	**214,2**	**163,8**	**4,2**	**0,18**	**0**	**0,0091**	**0,00002**	**0,002**	**0,07**	**0,27**	**39,6**	**0,09**	**1,08**	
Ужин																			
Икра свекольная	35	0,8	2,6	1,1	55,7	6,08	15,2	3,3	0,16	21	0,0001				0,01	18,5		4,8	
Макаронные изделия запеченные с сыром	150	5,25	4,75	4,9	219	67,7	79,6	2,9	0,91	8	0,001		0,0008		0,03	99	3,16		334
Компот из изюма	180	0,36		8,6	95,4		51,2			50,4								6	638
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**405**	**8,71**	**8,24**	**29,04**	**433,4**	**114,98**	**199,5**	**21,03**	**2,41**	**122,2**	**0,0011**	**0,00006**	**0,1008**	**0,17**	**0,11**	**117,5**	**3,16**	**10,92**	
Итого за день:		**41,56**	**42,25**	**176,39**	**1446,33**	**707,54**	**668,7**	**77,27**	**9,941**	**366,46**	**0,05248**	**0,00127**	**1,9568**	**0,732**	**0,817**	**465,34**	**5,69**	**51,67**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет
Неделя 4
День 16

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная рисовая	150	3,3	6,15	15,75	141,3	84,67	54,3	6,6	0,97	5,55	0,007	0,0004	0,45	0,075	0,22	139,5	1,5	0,75	98
Чай с сахаром	180	0,1		10,83	43,77		1,8	1,35					0,27						685
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**355**	**4,96**	**10,5**	**33,8**	**246,62**	**110,27**	**82,75**	**13,94**	**1,7**	**34,5**	**0,0073**	**0,0004**	**0,72**	**0,174**	**0,225**	**172,15**	**1,575**	**0,79**	
Второй завтрак																			
Мандарин	95	0,57	0,14	5,32	23,97	24,9	12,07	3,3	0,071	16,65	0,014		0,14		0,02			12,07	Пром
Пастила	10			8	22,4	2,1	1,1	0,7	0,1	5,5					0,001				Пром
Итого за завтрак:	**105**	**0,57**	**0,14**	**13,32**	**46,37**	**27**	**13,17**	**4**	**0,171**	**22,15**	**0,014**	**0**	**0,14**	**0**	**0,021**	**0**	**0**	**12,07**	
Обед																			
Суп картофельный с клецками	150	2,6	5,17	10	131,7	27	22,9	1,95		11			0,0007		0,008	9,45	1,9	3,9	37
Мясные тефтели с соусом томатным (п/ф высокой степени готовности)	60	9,3	12,8	4,2	161,9	87,7	93,7	0,9	1,8				0,05	0,002		93,9			463
Макаронные изделия отварные	120	3,1	7,8	35	174,4	7,5	25,8	1,5		11,7					0,02				54-1г-2020
Компот из чернослива и кураги	150	0,75	0,15	9,6	43,3	28,2	21	11,3	0,5	141,5				0,008	0,02	0,005		0,48	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**520**	**18,05**	**26,81**	**73,24**	**574,6**	**191,6**	**216,9**	**30,48**	**3,64**	**207**	**0**	**0,00006**	**0,1507**	**0,18**	**0,118**	**103,355**	**1,9**	**4,5**	
Полдник																			
Сок вишневый	150	1,2		16,5	56	10,5	10,5	3,1	0,16	16,08					0,015			10	Пром
Печенье	50		1,98	16,2	101		21,72		0,03										803
Итого за полдник:	**200**	**1,2**	**1,98**	**32,7**	**157**	**10,5**	**32,22**	**3,1**	**0,19**	**16,08**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,015**	**0**	**0**	**10**	
Ужин																			
Маринад из моркови	40	0,4	0,72	1,3	30,24	36,5	15,76	2,3	0,5	22,4			0,001		0,008	38,8	3,84	3,76	130
Картофель отварной	150	2,7	5,5	6,8	151,2	33,9	50,40	0,61		43,80			0,08			14,30		9,4	204
Кофейный напиток	180	2,25	3,2	25,8	136,8	124,9	61,9	9,96	0,9	35,3	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,75	692
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**7,65**	**10,31**	**48,34**	**381,54**	**236,5**	**181,56**	**27,7**	**2,74**	**144,3**	**0,019**	**0,00046**	**0,471**	**0,44**	**0,268**	**178**	**5,33**	**14,03**	
Итого за день:		**32,43**	**49,74**	**201,4**	**1406,13**	**575,87**	**526,6**	**79,22**	**8,441**	**424,03**	**0,0403**	**0,00092**	**1,4817**	**0,794**	**0,647**	**453,505**	**8,805**	**41,39**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 4

День 17

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная	150																		
		6,07	3,9	19,05	147,9	163,5	73,5	9,1	0,22	27,8	0,007	0,00007	0,12	0,1	0,15	106,2	1,5	0,75	91
Какао с молоком прокипяченым	180																		
		2,16	2,27	12,47	99,8	124,9	61,99	9,9	1,8	28,99	0,019	0,0002	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	693
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**9,75**	**6,9**	**38,66**	**276,2**	**313,4**	**161,29**	**24,97**	**2,74**	**84,99**	**0,026**	**0,00027**	**0,41**	**0,45**	**0,34**	**231,1**	**2,99**	**1,69**	
Второй завтрак																			
Сок грушевый	150																		
		0,6		16,5	49,7	6,6	23,3	5	0,5	40					0,04	16,6		8,3	Пром
Апельсин	95																		
		0,31	0,19	3,1	20	33,2	16,1	1,4	0,095	20,2	0,004		0,12		0,027			8,9	
Итого за завтрак:	**245**	**0,91**	**0,19**	**19,6**	**69,7**	**39,8**	**39,4**	**6,4**	**0,595**	**60,2**	**0,004**	**0**	**0,12**	**0**	**0,067**	**16,6**	**0**	**17,2**	
Обед																			
Рассольник "Ленинградский"	150																		
		2,52	4,35	7,8	116,4	11,9	22,9	1,2	0,02	10,9			0,001			9,5		2,43	132
Шницель печеночный	60																		
		6,5	8,6	8,86	117,6	72,9	108,7	3,3	2,8	11,2	0,02	0,0001	0,04	0,05		102,7			451
Рис отварной с овощами	120																		
		4,9	3,7	18,9	92,1	46	82,90	1,20		38,20	0,003		0,03				6,20	1,5	191
Напиток из сежих яблок	150																		
		0,15		26,8	106,5				0,16	24,7								3,9	631
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**520**	**16,37**	**17,54**	**76,8**	**495,9**	**172**	**268**	**20,53**	**4,32**	**127,8**	**0,023**	**0,00016**	**0,171**	**0,22**	**0,07**	**112,2**	**6,2**	**7,95**	
Полдник																			
Молоко кипяченное	150	4,19	4,7	7,02	87,9	180	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Ватрушка	50	4,52	4,93	27,5	142,6														741
Итого за полдник:	**200**	**8,71**	**9,63**	**34,52**	**230,5**	**180**	**165**	**2,1**	**0,15**	**0**	**0,001**	**0,0003**	**0,15**	**0,04**	**0,2**	**33**	**0,07**	**1,5**	
Ужин																			
Помидор свежий (долька)	40																		
		0,96	3	1,2	60,5	4	9,6	1,4	0,1	22			0,05			26,8		4,8	54-3з-2020
Овощное рагу	150																		
		2,25	7,1	8,7	130,5	24,9	27,9	3,48	0,09	32,1			0,009			10,5	2,15	11,2	77
Чай с лимоном	180																		
		0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5		23,3	0,018		0,09					4,7	686
Хлеб пшен.	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**5,61**	**10,99**	**32,44**	**287,1**	**82,3**	**114,3**	**27,21**	**1,53**	**120,2**	**0,018**	**0,00006**	**0,249**	**0,17**	**0,07**	**37,3**	**2,15**	**20,82**	
Итого за день:		**41,35**	**45,25**	**202,02**	**1359,4**	**787,5**	**747,99**	**81,21**	**9,335**	**393,19**	**0,072**	**0,00079**	**1,1**	**0,88**	**0,747**	**430,2**	**11,41**	**49,16**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 4

День 18

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная геркулесовая	150	3,15	10,9	19,5	86,7	64,9	46,95	4,5	0,67	14,6	0,007		0,075	0,12	0,15	119,2	0,9	1,2	93
Чай со сгущ.молоком	180	0,9	0,9	9,72	48,87	64,98	31,9	7,9	0,72	16,9	0,009	0,00009	0,14	0,1	0,11	94,9	0,94	0,7	630
Сыр порционный "Голландский"	15	3,9	9,5	1	89,4	132	75	3,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**365**	**9,47**	**22,03**	**37,36**	**253,47**	**286,88**	**179,65**	**21,62**	**2,26**	**72,9**	**0,0163**	**0,00009**	**0,215**	**0,306**	**0,27**	**257,3**	**1,98**	**2,04**	
Второй завтрак																			
Груша	95	0,45		11,78	18,96	10,83	9,12	2,58	1,254	31,32	0,0048	0,00054	0,114		0,048	1,14		6,84	Пром
Напиток лимонный	150	0,06		18,15	69,7	18,08	6,15	3,25	0,25	15,3	0,025		0,016	0,008	0,008	2,25		10	699
Итого за завтрак:	**245**	**0,51**	**0**	**29,93**	**88,66**	**28,91**	**15,27**	**5,83**	**1,504**	**46,62**	**0,0298**	**0,00054**	**0,13**	**0,008**	**0,056**	**3,39**	**0**	**16,84**	
Обед																			
Суп с фрикадельками	150	4,1	4,1	9,9	115,8	29,2	51	2,45	0,5	11			0,015	0,00007	0,035	0,0015		2,17	54-5с-2020
Рыба припущенная	60	11,8	12,8	15,92	137,6	171,10	125,40	10,40		11,10	0,003		0,005	0,05		54,04	7,40		373
Картофельное пюре	110	2,46	2,7	8,87	105,4	24,90	36,90	0,49		32,10			0,0005			10,50		5,80	520
Компот из сухофруктов	150	0,37		8,5	97,8					34,3								3,9	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**510**	**21,03**	**20,49**	**57,63**	**519,9**	**266,4**	**266,8**	**28,17**	**1,84**	**131,3**	**0,003**	**0,00006**	**0,1205**	**0,22007**	**0,105**	**64,5415**	**7,4**	**11,99**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,5	20,1	135,8	214,2	163,8	4,2	0,18		0,016	0,00003	0,003	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Пряник	50	0,96	0,84	34,03	111,3														Пром
Итого за полдник:	**230**	**6,18**	**5,34**	**54,13**	**247,1**	**214,2**	**163,8**	**4,2**	**0,18**	**0**	**0,016**	**0,00003**	**0,003**	**0,07**	**0,27**	**39,6**	**0,09**	**1,08**	
Ужин																			
Зеленый горошек	40	0,9	0,14	1,19	17,4	6	18,9	3,2	0,38	16,8	0,01	0,00005		0,02	0,009	0,002		2,3	54-20з-2020
Капуста, тушеная с куриным филе	150	4,04	7,5	1,6	210,6	41,3	76,7	0,3	1,97		0,002	0,0002		0,04	0,008	82,3	4,04		200
Кисель из кураги	180	0,7		15,1	97,2	28,8	23,4	9,4	0,4	138,5				0,01	0,03	0,004		0,3	643
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**410**	**7,94**	**8,53**	**32,33**	**388,5**	**117,3**	**172,5**	**27,73**	**4,09**	**198,1**	**0,012**	**0,00031**	**0,1**	**0,24**	**0,117**	**82,306**	**4,04**	**2,72**	
Итого за день:		**45,13**	**56,39**	**211,38**	**1497,63**	**913,69**	**798,02**	**87,55**	**9,874**	**448,92**	**0,0771**	**0,00103**	**0,5685**	**0,84407**	**0,818**	**447,1375**	**13,51**	**34,67**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет
Неделя 4
День 19

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная гречневая	150	6,3	6	17,85	107,6	84,6	54,3	4,9	0,9	25,5	0,04	0,0004	0,45	0,07	0,15	114,7	0,82		86
Кофейный напиток	180	2,25	3,24	25,8	136,8	124,9	61,99	9,96	0,9	35,29	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,92	1,49	9	692
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**355**	**10,11**	**13,59**	**50,87**	**305,95**	**235,1**	**142,94**	**20,85**	**2,53**	**89,74**	**0,0593**	**0,0008**	**0,74**	**0,439**	**0,345**	**272,27**	**2,385**	**9,04**	
Второй завтрак																			
Сок абрикосовый	150	0,75		19,05	43	30	27	2	0,01	12					0,05	0,02		10,8	Пром
Яблоко	95	0,36		20,62	20,5	11,4	7,8	3,9	1,567	33,07	0,0045	0,0000075	0,712		0,0067	3,52		9,22	
Итого за завтрак:	**150**	**1,11**	**0**	**39,67**	**63,5**	**41,4**	**34,8**	**5,9**	**1,577**	**45,07**	**0,0045**	**0,0000075**	**0,712**	**0**	**0,0567**	**3,54**	**0**	**20,02**	
Обед																			
Суп сливочный с рыбой	150	5,5	9,25	1,42	224,2	109,7	119,7	2,8	0,9		0,01		0,03			68,7	5,05	0,6	54-16с-2020
Биточек мясной п/ф (высокой степени готовности) с соусом	60	6,3	8,6	4,95	162,5	51	98,5	1,05	1,45				0,08	0,0007	0,0007	35,5			451
Каша перловая	110	2,3	4,6	18,2	74,1	17,7	54,5	2,3	0,7	18,5			0,016		0,0008			5	302
Напиток апельсиновый	150	0,75		18,9	51	18,1	6,08	3,25	0,2	25,2	0,02		0,86	0,007	0,007	2,25		9,9	699
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**510**	**17,15**	**23,34**	**57,91**	**575,1**	**237,7**	**332,28**	**24,23**	**4,59**	**86,5**	**0,03**	**0,00006**	**1,081**	**0,1777**	**0,0785**	**106,45**	**5,05**	**15,62**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,75	16,8	121,5	178,5	113,5	4,2	0,15		0,013	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	Пром
Батон молочный	50	2,28	0,27	10,7	99,9						0,0001								Пром
Итого за полдник:	**200**	**6,48**	**4,02**	**27,5**	**221,4**	**178,5**	**113,5**	**4,2**	**0,15**	**0**	**0,0131**	**0,00003**	**0,003**	**0,06**	**0,22**	**33**	**0,07**	**0,9**	
Ужин																			
Сырники из творога	150	8,8	11,2	1,6	130,6	142,5	86,25	3,5	1,4				0,003		0,3	96,5	2,5	1,83	358
Джем	35	0,08		1,1	52,3	3,5	6,4	0,6	0,08	52,9					0,007	0,0008	0,0008	0,78	
Компот из чернослива	180	0,5		10,1	104,4					101,2								4,68	638
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**405**	**11,68**	**12,09**	**27,24**	**350,6**	**187,2**	**146,15**	**18,93**	**2,82**	**196,9**	**0**	**0,00006**	**0,103**	**0,17**	**0,377**	**96,5008**	**2,5008**	**7,41**	

Итого за день:		**46,53**	**53,04**	**203,19**	**1516,55**	**879,9**	**769,67**	**74,11**	**11,667**	**418,21**	**0,1069**	**0,0009575**	**2,639**	**0,8467**	**1,0772**	**511,7608**	**10,0058**	**52,99**		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет

Неделя 4

День 20

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная "Дружба"	150	4,5	1,05	15,9	171	84,67	54,3	8,95	1,2	25,5	0,007	0,0004	0,45	0,075	0,15	118,5	1,5	0,75	84
Чай с лимоном	180	0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5		23,3	0,018		0,09					4,7	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**6,12**	**1,78**	**31,14**	**232,3**	**121,87**	**103,4**	**22,42**	**1,92**	**77**	**0,025**	**0,0004**	**0,54**	**0,155**	**0,15**	**118,5**	**1,5**	**5,49**	
Второй завтрак																			
Банан	95	0,615	0,2	8,9	12,5	3,8	13,3	3,15	0,475	22,8	0,025	0,0005	0,095		0,023	10,9		4,275	Пром
Компот консервированный	150	0,4		15,75	40,2	2,7	1,6	1,4	0,3	40		0,0001			0,04	16		8,3	Пром
Итого за завтрак:	**245**	**1,015**	**0,2**	**24,65**	**52,7**	**6,5**	**14,9**	**4,55**	**0,775**	**62,8**	**0,025**	**0,0006**	**0,095**	**0**	**0,063**	**26,9**	**0**	**12,575**	
Обед																			
Огурец свежий долькой	40	0,96	3,04	5,2	52,8	6,88	12,5	1,16	0,16	12,24	0,0008		0,03		0,012	28,4		6,64	54-2з-2020
Борщ со свежей капустой	150	2,52	5,7	11,6	109,5	27	22,9	1,2	0,6	10,9	0,003		0,0007			9,4	5,8	5,4	110
Азу с мясом (п/ф высокой степени готовности)	150	9,6	5,6	11,4	197,9	43,8	56,16		1,9		0,002			0,17	0,44	114,08			438
Напиток из свежих груш	150	0,15	0,15	20,1	82,5	12	4,5			22								0,6	240
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	**530**	**15,53**	**15,38**	**62,74**	**506**	**130,88**	**149,56**	**17,19**	**4**	**87,94**	**0,0058**	**0,00006**	**0,1307**	**0,34**	**0,522**	**151,88**	**5,8**	**12,76**	
Полдник																			
Чай несладкий	180	0,1		2,43	17,7		1,8	1,3											685
Конфета шоколадная	25	0,57		0,5	68,3	14,4	14,4	3,9											Пром
Итого за полдник:	**205**	**0,67**	**0**	**2,93**	**86**	**14,4**	**16,2**	**5,2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин																			
Кукуруза консервированная	35	1,82	0,14	1,9	20,3	14,7	14,35	2,55	0,098	17,6		0,000007	0,01		0,009			1,68	51-21з-2020
Омлет натуральный	150	6,4	9,4	1,1	138,6	240,6	167,6	3,9	0,9		0,008		0,018	0,005		95	3,20	0,5	340
Компот из изюма	180	0,36		8,6	95,4		51,2			50,4								6	638
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	**405**	**10,88**	**10,43**	**26,04**	**317,6**	**296,5**	**286,65**	**21,28**	**2,338**	**110,8**	**0,008**	**0,000067**	**0,128**	**0,175**	**0,079**	**95**	**3,2**	**8,3**	
Итого за день:		**34,215**	**27,79**	**147,5**	**1194,6**	**570,15**	**570,71**	**70,64**	**9,033**	**338,54**	**0,0638**	**0,001127**	**0,8937**	**0,67**	**0,814**	**392,28**	**10,5**	**39,125**	

Таблица № 1 пищевой и энергетической ценности за 20 дней в среднем рациона питания детей от 1 до 3 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день	20день	Итого за 20 дней	Норма	Отклонение
Завтрак																						20%	
Белки	11,2	5,8	13,3	4,9	7,9	11,0	4,8	13,8	10,1	6,1	11,2	6,0	8,1	6,9	5,6	5,0	9,8	9,5	10,1	6,1	8,4		
Жиры	18,2	10,4	15,5	6,9	12,3	16,7	15,3	10,3	13,6	1,8	18,2	6,0	10,8	11,3	6,6	10,5	6,9	22,0	13,6	1,8	11,4		
Углеводы	35,6	33,5	51,1	33,7	46,2	38,1	37,6	38,1	50,8	33,9	35,6	36,3	50,8	42,6	31,5	33,8	38,7	37,4	50,9	31,1	39,4		
Ккал	328,0	280,4	357,4	213,6	299,2	382,5	192,0	297,6	306,0	243,3	328,0	252,0	294,9	273,3	237,5	246,6	276,2	253,5	306,0	232,3	280,0	280	100,00
Второй завтрак																						5%	
Белки	1,2	1,1	1,1	0,5	1,8	0,7	0,9	0,5	1,4	1,4	0,9	0,7	0,4	1,0	0,9	0,6	0,9	0,5	1,1	1,0	0,9		
Жиры	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,1		
Углеводы	16,5	39,5	22,2	29,9	25,4	32,1	41,0	40,7	13,0	27,8	27,5	32,1	28,6	36,4	27,5	13,3	19,6	29,9	39,7	24,7	28,4		
Ккал	56,0	71,5	63,0	88,7	108,5	65,0	80,0	103,0	76,8	63,5	53,6	65,0	48,0	77,5	59,2	46,4	69,7	88,7	63,5	52,7	70,0	70	100,00
Обед																						35%	
Белки	17,4	12,7	15,9	21,9	16,9	17,2	14,5	14,2	21,0	21,7	16,4	16,8	21,1	20,3	19,1	18,1	16,4	21,0	17,2	15,5	17,8		
Жиры	20,6	21,1	17,9	17,7	16,3	19,2	17,9	20,8	16,5	22,3	12,9	20,6	19,6	19,3	22,7	26,8	17,5	20,5	23,3	15,4	19,4		
Углеводы	59,9	58,9	61,5	55,1	49,2	58,7	62,7	72,2	46,7	74,3	62,2	70,1	66,6	58,7	57,9	73,2	76,8	57,6	57,9	62,7	62,2		
Ккал	532,3	457,8	486,7	454,1	433,1	525,6	446,8	498,5	475,1	499,1	457,5	436,8	488,9	470,9	465,2	574,6	495,9	519,9	575,1	506,0	490,0	490	100,0
Полдник																						15%	
Белки	4,4	5,2	5,2	5,6	5,2	8,9	9,6	5,2	6,5	0,5	8,5	8,9	2,0	5,2	7,3	1,2	8,7	6,2	6,5	0,7	5,6		
Жиры	6,8	5,5	5,5	4,5	5,5	4,9	9,4	5,5	4,0	1,0	11,5	4,9	1,9	5,5	4,8	2,0	9,6	5,3	4,0	0,0	5,1		
Углеводы	61,6	41,1	28,2	20,3	31,1	45,3	47,3	31,1	27,5	41,1	59,6	45,3	45,7	31,1	30,5	32,7	34,5	54,1	27,5	2,9	36,9		
Ккал	182,8	199,2	186,3	219,5	246,9	244,5	284,0	198,5	221,4	128,5	234,2	244,5	170,0	246,1	251,1	157,0	230,5	247,1	221,4	86,0	210,0	210	100,0
Ужин																						25%	
Белки	8,4	16,2	8,6	9,8	8,9	7,8	11,8	9,1	6,0	10,6	9,2	11,5	9,6	8,6	8,7	7,7	5,6	7,9	11,7	10,9	9,4		
Жиры	5,6	12,6	8,6	11,0	15,7	12,2	12,1	10,3	9,0	10,4	15,6	18,5	10,4	6,1	8,2	10,3	11,0	8,5	12,1	10,4	10,9		
Углеводы	49,4	35,7	28,6	31,9	50,9	50,1	30,8	35,7	54,5	25,5	36,8	26,9	27,4	43,2	29,0	48,3	32,4	32,3	27,2	26,0	36,2		
Ккал	318,3	337,4	375,6	329,3	394,9	391,1	341,6	342,9	398,0	255,0	400,3	382,9	261,8	312,6	433,4	381,5	287,1	388,5	350,6	317,6	350,0	350	100,0
Итого:																						100%	
Белки	42,5	40,9	44,0	42,7	40,7	45,6	41,7	42,7	44,9	40,3	46,1	43,9	41,2	41,9	41,6	32,4	41,4	45,1	46,5	34,2	42,0	42	100,0
Жиры	51,1	49,6	47,7	40,1	50,1	53,1	54,7	47,0	43,5	35,7	58,1	50,0	42,8	42,3	42,3	49,7	45,3	56,4	53,0	27,8	47,0	47	100,0
Углеводы	223,1	208,7	191,6	171,0	202,7	224,4	219,3	217,7	192,5	202,6	221,8	210,7	219,1	211,9	176,4	201,4	202,0	211,4	203,2	147,5	203,0	203	100,0
Ккал	1417,4	1346,3	1469,0	1305,2	1482,6	1608,7	1344,4	1440,5	1477,3	1189,4	1473,6	1381,2	1263,6	1380,4	1446,3	1406,1	1348,9	1497,6	1516,6	1194,6	1400	1400	100,0

Таблица № 2 по процентному распределению пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и за 20 дней в среднем для детей от 1 до 3 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день	20день	Итого за 20 дней
Завтрак																					
Белки	26,6	13,8	31,5	11,7	18,8	26,2	11,5	32,9	24,1	14,6	26,6	14,4	19,3	16,5	13,3	11,8	23,2	22,5	24,1	14,6	19,9
Жиры	38,6	22,1	32,9	14,6	26,2	35,4	32,4	21,9	28,9	3,8	38,6	12,7	23,0	23,9	14,0	22,3	14,7	46,9	28,9	3,8	24,3
Углеводы	17,5	16,5	25,2	16,6	22,8	18,8	18,5	18,8	25,0	16,7	17,5	17,9	25,0	21,0	15,5	16,7	19,0	18,4	25,1	15,3	19,4
Ккал	23,4	20,0	25,5	15,3	21,4	27,3	13,7	21,3	21,9	17,4	23,4	18,0	21,1	19,5	17,0	17,6	19,7	18,1	21,9	16,6	20,0
Второй завтрак																					
Белки	2,9	2,6	2,5	1,2	4,3	1,7	2,2	1,2	3,2	3,3	2,1	1,7	0,9	2,3	2,0	1,4	2,2	1,2	2,6	2,4	2,2
Жиры	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,3	0,0	0,3	0,7	0,4	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,3	0,4	0,0	0,0	0,2	0,2
Углеводы	8,1	19,5	10,9	14,7	12,5	15,8	20,2	20,1	6,4	13,7	13,5	15,8	14,1	17,9	13,6	6,6	6,6	14,7	19,5	14,0	13,9
Ккал	4,0	5,1	4,5	6,3	7,8	4,6	5,7	7,4	5,5	4,5	3,8	4,6	3,4	5,5	4,2	3,3	5,0	6,3	4,5	3,8	5,0
Обед																					
Белки	41,4	30,2	37,9	52,0	40,3	41,0	34,6	33,8	50,0	51,7	38,9	39,9	50,1	48,4	45,5	43,0	39,0	50,1	40,8	37,0	42,3
Жиры	43,8	44,9	38,1	37,7	34,7	40,9	38,1	44,2	35,2	47,4	27,5	43,8	41,7	41,0	48,2	57,0	37,3	43,6	49,7	41,4	41,8
Углеводы	29,5	29,0	30,3	27,2	24,3	28,9	30,9	35,5	23,0	36,6	30,7	34,5	32,8	28,9	28,5	36,1	37,8	28,4	28,5	30,9	30,6
Ккал	38,0	32,7	34,8	32,4	30,9	37,5	31,9	35,6	33,9	35,7	32,7	31,2	34,9	33,6	33,2	41,0	35,4	37,1	41,1	36,1	35,0
Полдник																					
Белки	10,4	12,3	12,4	13,4	12,3	21,2	22,8	12,3	15,4	1,1	20,1	21,2	4,9	12,3	17,4	2,9	20,7	14,7	15,4	13,2	13,8
Жиры	14,5	11,8	11,7	9,6	11,8	10,3	20,1	11,8	8,6	2,1	24,5	10,3	4,1	12,9	10,1	4,2	20,5	11,4	8,6	0,0	10,9
Углеводы	30,3	20,2	13,9	10,0	15,3	22,3	23,3	15,3	13,5	20,2	29,4	22,3	22,5	15,3	15,0	16,1	14,3	26,7	13,5	1,4	18,1
Ккал	13,1	14,2	13,3	15,7	17,6	17,5	20,3	14,2	15,8	9,2	16,7	17,5	12,1	17,6	17,9	11,2	16,5	17,7	15,8	6,1	15,0
Ужин																					
Белки	19,9	38,5	20,5	23,3	21,1	18,5	28,2	21,6	14,2	25,3	21,9	27,4	23,0	20,4	20,7	18,2	13,4	18,9	27,8	25,9	22,4
Жиры	11,9	26,8	18,4	23,4	33,5	25,9	25,7	21,8	19,1	22,2	33,1	39,3	22,1	12,9	17,5	21,9	23,4	18,1	25,7	22,2	23,3
Углеводы	24,3	17,6	14,1	15,7	25,1	24,7	15,2	17,6	26,8	12,6	18,1	13,3	13,5	21,3	14,3	23,8	16,0	15,9	13,4	12,8	17,8
Ккал	22,7	24,1	26,8	23,5	28,2	27,9	24,4	24,5	28,4	18,2	28,6	27,4	18,7	22,3	31,0	27,3	20,5	27,8	25,0	22,7	25,0
Итого:																					
Белки	101,1	97,4	104,9	101,7	96,8	108,6	99,2	101,7	107,0	95,9	109,7	104,6	98,1	99,8	99,0	77,2	98,5	107,5	110,8	81,5	100,0
Жиры	108,8	105,5	101,4	85,4	106,6	112,9	116,3	100,1	92,5	75,9	123,6	106,5	91,0	90,1	89,9	105,8	96,3	120,0	112,9	59,1	100,0
Углеводы	109,9	102,8	94,4	84,3	99,9	110,5	108,0	107,3	94,8	99,8	109,3	103,8	107,9	104,4	86,9	99,2	99,5	104,1	100,1	72,7	100,0
Ккал	101,2	96,2	104,9	93,2	105,9	114,9	96,0	102,9	105,5	85,0	105,3	98,7	90,3	98,6	103,3	100,4	96,4	107,0	108,3	85,3	100,0

Таблица №3 по содержанию микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и за 20 дней в среднем для детей от 1 до 3 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день	20день	Итого за 20 дней	Суточная норма	
Ca	687,6	847,4	899,7	892,4	744,0	1152,8	750,2	767,4	771,8	713,5	791,1	1060,0	838,9	649,6	707,5	575,9	787,5	913,7	879,9	570,2	800,0	800	100,0
P	536,4	754,4	815,8	738,4	752,4	734,0	662,7	746,7	609,6	679,1	820,3	695,1	680,5	694,0	668,7	526,6	748,0	798,0	769,7	570,7	700,0	700	100,0
Mg	72,2	83,5	96,1	80,0	78,1	80,1	77,7	87,7	74,8	78,4	81,4	77,7	86,2	76,8	77,3	79,2	81,2	87,6	74,1	70,6	80,0	80	100,0
Fe	9,8	12,2	10,2	9,9	10,1	10,4	11,1	11,4	9,7	7,3	10,2	10,1	10,4	8,7	9,9	8,4	9,3	9,9	11,7	9,0	10,0	10	100,0
K	334,4	372,1	459,5	396,0	451,7	370,7	450,0	428,1	444,9	342,4	408,3	315,0	422,5	416,3	366,5	424,0	393,2	448,9	418,2	338,5	400,0	400	100,0
I	0,05	0,07	0,08	0,05	0,09	0,08	0,06	0,05	0,08	0,08	0,07	0,06	0,10	0,08	0,05	0,04	0,07	0,08	0,11	0,06	0,07	0,07	100,0
Se	0,001	0,001	0,003	0,001	0,007	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,0015	100,0
F	1,2	2,7	1,2	1,1	0,7	1,0	1,6	1,5	1,4	2,0	1,3	0,9	2,2	0,6	2,0	1,5	1,1	0,6	2,6	0,9	1,4	1,4	100,0
вит B1	0,8	0,9	0,9	0,6	0,8	1,1	0,7	0,8	0,8	0,6	0,8	0,8	1,0	0,6	0,7	0,8	0,9	0,8	0,8	0,7	0,8	0,8	100,0
вит B2	0,4	0,8	1,0	1,0	1,1	1,2	1,0	0,9	0,8	0,8	0,7	1,1	1,1	1,1	0,8	0,6	0,7	0,8	1,1	0,8	0,9	0,9	100,0
вит A	396,7	557,2	434,8	452,6	419,3	500,0	413,9	523,2	387,2	369,7	449,1	467,9	505,6	418,4	465,3	453,5	430,2	447,1	511,8	392,3	450	450	100,0
вит D	8,0	9,6	11,8	9,7	7,3	15,9	9,5	9,9	9,5	9,5	9,3	9,2	10,2	10,2	9,5	9,9	11,4	9,6	9,4	10,5	10,0	10	100,0
вит C	38,5	48,2	54,8	41,6	41,8	48,3	47,9	36,9	56,6	50,7	53,8	42,8	28,8	40,5	51,7	41,4	49,2	34,7	53,0	39,1	45,0	45	100,0

Таблица № 4 по суммарным объемам блюд по приемам пищи (в граммах), по дням и за 20 дней в среднем для детей от 1 до 3 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день	20день	Итого за 20 дней	Норма не менее
Завтрак	370,0	355,0	390,0	350,0	355,0	375,0	355,0	390,0	355,0	350,0	365,0	360,0	350,0	355,0	350,0	355,0	350,0	365,0	355,0	350,0	360,0	350
2 Завтрак	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	105,0	245,0	245,0	105,0	245,0	245,0	150,0	245,0	226,3	100
Обед	520,0	510,0	520,0	530,0	510,0	520,0	510,0	520,0	520,0	510,0	510,0	510,0	520,0	520,0	530,0	520,0	520,0	510,0	510,0	530,0	517,5	450
Полдник	220,0	200,0	205,0	205,0	200,0	200,0	230,0	200,0	200,0	205,0	220,0	200,0	230,0	200,0	230,0	200,0	200,0	230,0	200,0	205,0	209,0	200
Ужин	410,0	405,0	410,0	410,0	410,0	410,0	405,0	400,0	410,0	405,0	410,0	405,0	405,0	405,0	405,0	410,0	410,0	410,0	405,0	405,0	407,3	400

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. «Хлебпродинформ». Москва 2004 г.
89,78,140,134,124,110,132,135,114,534,302,77,186,520,216,302,366,340,358,337,374,373,463,437,436,431,498,451,423,439,443,438,334,693,684,630,692,638,631,643,699,
698,707,697,726,802,600

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 2004 г.
130,36,40,37,47,90,99,96,98,93,44,91,86,84,204,104,373,139,200,230,685,262,686,240,256,273,279,736,764,274,

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей человека,
и благополучия человека, Новосибирск 2021
54-20з-2020, 54-3з-2020, 54-2з-2020, 54-21з-2020, 54-1з-2020, 54-5с-2020, 54-16с-2020, 54-1к-2020, 54-1г-2020, 54-4г-2020,

Нормы питания по 20-дневному меню для детей 1-3 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования осенне-зимне-весенний период в 2022-2023гг.

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день	20день	В среднем за 20 дней	Суточная норма, г
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	**60**	60	60	60	60	60	**60**
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	**40**
Мука пшеничная	80	22	45		33	23	23	38	11	25	80	20	2	32		8			23	35	25	**25**
Крупа, бобовые	20	68	20	20	62		20	20	20	20	49	30	20	20	45	25	64	20	40	20	30,2	**30**
Макаронные изд	5		40				8	30			5	8			40	30					8,3	**8**
Картофель	223	25	86	162	201	144	162	150	153	130	130	25	157	50	53	109	37	169	75	165	120,3	**120**
Овощи	226	28	102	270	220	246	121	135	300	228	140	65	82	210	255	215	220	309	107	125	180	**180**
Фрукты свежие	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	**95**
Фрукты сухие	11	11	11	11	11	11		12		12	12	12		11	11	11		11	11	11	9	**9**
Сок	180		180		180		180		180			180	180	180		180			180	200	100	**100**
Кондитерские изд. (без крема)		25	25	25						25			45			25		50		25	12,25	**12**
Сахар	25	26	25	25	25	30	24	25	25	22	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25,1	**25**
Масло сливочное	26,5	18	20	24	31	18	21,75	13,75	24	15	14,75	13	14,4	16,75	13,75	18,75	18,75	16,75	15	12,75	18,3325	**18**
Масло раст.	7	10	9	10	10	6	13	6	12	10	10	8	18	6	8	8	8	8	8	8	9,2	**9**
Яйцо	5	33	40	120	34	5	26	47		131	5	25	124			6	48,5		27	124	40,025	**40**
Молоко	508	461,5	290	285	430	438	170	535	337,5	365	414,5	324	340	477	355	300	442,5	491,5	415	426	390,275	**390**
Творог		141					152					112					50		152		30,35	**30**
Мясо	60		130	15	39		39	79	79		60	39	15	79	62	60		66	80	98	50	**50**
Курица	25			67	25	60			25	15	25				25	25		84		25	20,05	**20**
Субпродукты (печень, язык, сердце)					100		100						100				100				20	**20**
Рыба		105			40	30		39		107	40	105		30				107	39		32,1	**32**
Сметана		10		15	10		15	15	5			20	10	15	10	10	10		15	20	9,0	**9**
Сыр	15		9			15					15	4			9			15			4,1	**4**
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		1		0,6	1	0,6	0,6	0,5	0,6	0,6		1	0,5	**0,5**
Кофейный напиток		3			3			3				2,5		3		2,5				3	1	**1**
Какао	2,5			2,5		2,5				2,5											0,5	0,5
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Дрожжи					1,6		1,6	1,6						1,6			1,6				0,4	**0,4**
Крахмал				10					10				10					10			2	**2**

1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша молочная манная	Каша молочная ячневая	Каша молочная пшенная	Каша молочная рисовая	Каша молочная кукурузная	Суп молочный с вермишелью	Каша молочная геркулесовая	Каша молочная пшеничная	Каша молочная гречневая	Каша молочная "Дружба"
Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром
Сыр "Россиский"	Масло сливочное	Яйцо отварное		Масло сливочное	Сыр "Голландский"	Масло сливочное	Яйцо отварное	Масло сливочное	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Сок вишневый	Яблоко	Сок абрикосовый	Груша	Сок яблочный	Мандарин	Сок виноградный	Яблоко	Сок грушевый	Банан
Мандарин	Напиток апельсиновый	Апельсин	Напиток лимонный	Банан	Напиток из свежих яблок	Груша	Напиток из св.груш	Апельсин	Напиток апельсиновый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
			Огурец св.долькой						
Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский	Суп с фрикадельками	Щи со свежей капустой	Суп картофельный с горохом	Суп картофельный с сайрой	Борщ со свежей капустой	Суп картофельный с клецками	Рассольник "Ленинградский"	Суп с домашней лапшой
Мясные тефтели (п/ф высокой степени готовности)	Рыба, тушеная с овощами	Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	Жаркое по-домашнему с курицей (говядина п/ф высокой степени готовности)	Печень по-строгановски	Котлета куриная (п/ф высокой степени готовности)	Шницель печеночный	Бефстроганов из мяса с соусом (говядина п/ф высокой степени готовности)	Капуста, тушеная с мясом (п/ф высокой степени готовности)	Рыба припущенная в молоке
Капуста тушеная	Рис отварной	Овощное рагу		Каша гречневая	Капуста тушеная	Картофельное пюре	Макаронные изделия отварные		Картофельное пюре
Компот из сухофруктов	Компот из чернослива	Компот из кураги	Компот из изюма	Компот из чернослива и кураги	Компот из сухофруктов	Напиток апельсиновый	Компот из чернослива и кураги	Кисель из кураги	Компот из изюма
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Блинчики с джемом (пром.произв.)	Пряник (пром.произв.)	Печенье (пром.произв.)	Вафли	Булочка "Ванильная"	Коржик молочный	Ватрушка	Сдоба	Батон молочный	Печенье (пром.произв.)
Чай с сахаром	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Йогурт"	Бифидок фруктовый	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Снежок"	Бифидок фруктовый	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Снежок"	Сок персиковый
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Зеленый горошек конср.		Помидор свежий долько	Маринад из моркови	Сельдь соленая	Помидор свежий долькой		Зеленый горошек конср.	Икра свекольная	Кукуруза консер.
Картофель тушеный	Запеканка творожная	Макаронные изделия, запеченные с сыром	Омлет натуральный	Картофельное пюре	Овощное рагу	Сырники из творога	Суп сливочный с рыбой	Картофель отварной	Омлет натуральный
	Сгущ.молоко					Соус яблочный			
Напиток из св.ябл	Отвар из шиповника	Чай с лимоном	Кисель из кураги	Напиток из.груш	Кофейный напиток	Компот из кураги	Отвар из шиповника	Напиток из св.яблок	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша молочная манная	Суп молочный с вермишелью	Каша молочная пшенная	Каша молочная кукурузная	Каша молочная ячневая	Каша молочная рисовая	Каша молочная пшеничная	Каша молочная геркулесовая	Каша молочная гречневая
Какао с молоком	Чай со сгущ. молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Чай со сгущ. молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай со сгущ. молоком	Кофейный напиток с молоком
Сыр "Российский"			Масло сливочное		Масло сливочное		Сыр "Голландский"	Масло сливочное
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Груша	Мандарин	Яблоко	Сок персиковый	Компот конс.	Мандарин	Сок грушевый	Груша	Сок абрикосовый
Отвар из шиповника	Напиток из.свежих яблок	Мармелад	Банан	Груша	Пастила	Апельсин	Напиток лимонный	Яблоко
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
				Огурец св.долькой				
Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп овощной	Щи со свежей капустой	Свекольник	Суп картофельный с горохом	Суп картофельный с клецками	Рассольник "Ленинградский"	Суп с фрикадельками	Суп сливочный с рыбой
Котлета мясная (п/ф высокой степени готовности)	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Печень тушеная	Плов с мясом (п/ф высокой степени готовности)	Жаркое по-домашнему с мясом (говядина п/ф высокой степени готовности)	Мясные тефтели (п/ф высокой степени готовности)	Шницель печеночный	Рыба припущенная	Биточек мясной (п/ф высокой степени готовности)
Каша гречневая	Рис отварной	Картофель отварной			Макаронные изделия отварные	Рис с овощами	Картофельное пюре	Каша перловая
Напиток лимонный	Сок виноградный	Кисель из кураги	Компот из кураги	Напиток апельсиновый	Компот из чернослива и кураги	Напиток из свежих яблок	Компот из сухофруктов	Напиток апельсиновый
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Блинчики с джемом (пром.произв.)	Коржик молочный	Пряник (пром.произв.)	Булочка "Домашняя"	Батон молочный	Печенье (пром.произв.)	Ватрушка с творогом	Пряник (пром.произв.)	Батон молочный
Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Снежок"	Чай с молоком	Молоко кипяченое	Бифидок фруктовый	Сок вишневый	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Йогурт"	Напиток кисломолочный "Снежок"
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Сельдь соленая		Зеленый горошек конср.		Кукуруза консер.	Маринад из моркови	Помидор свежий долькой	Зеленый горошек конср.	
Картофельное пюре	Пудинг из творога с яблоком	Омлет натуральный	Суп картофельный с сайрой	Макаронные изделия, запеченные с сыром	Картофель отварной	Овощное рагу	Капуста тушеная с куриным филе	Сырники из творога
	Сгущ.молоко							Джем
Компот из чернослива	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром	Напиток из свежих груш	Компот из изюма	Кофейный напиток	Чай с лимоном	Кисель из кураги	Компот из чернослива
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

20день
Завтрак
Каша молочная "Дружба"
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный
Второй завтрак
Банан
Компот конс.
Обед
Огурец св.долькой
Борщ со свежей капустой
Азу с мясом (высокой стпени готовности)
Напиток из свежих груш
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной
Полдник
Конфета шоколадная
Чай несладкий
Ужин
Кукуруза консер.
Омлет натуральный
Компот из изюма
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной