

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель  
Комитета по  
образованию



О.О. Горошко  
\_\_\_\_\_ 2022г

Примерное двадцатидневное цикличное меню для организации питания  
детей в МКДОУ г.Зимы в возрасте от 3 до 7 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 3 до 7 лет

Неделя 1

День 1

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная манная	200																			
		4,8	6,2	20	212,5	112,9	105,3	22,6	1,2	34	0,02	0,0006	0,6	0,1		153	2	1	90	
Какао с молоком прокипяченным	200																			
		2,4	2,53	13,86	127,2	138,8	68,88	24,4	2	32,22	0,022	0,00033	0,33	0,3	0,22	138,88	1,66	1	693	
Сыр порционный "Российский"	15																			
		3,9	9,5	1	89,4	132	75	5,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-1з-2020	
Хлеб пшеничный	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>13</b>	<b>18,45</b>	<b>43,8</b>	<b>464,76</b>	<b>414,95</b>	<b>281,43</b>	<b>52,5</b>	<b>4,25</b>	<b>114,67</b>	<b>0,0433</b>	<b>0,00093</b>	<b>0,93</b>	<b>0,506</b>	<b>0,23</b>	<b>335,08</b>	<b>3,8</b>	<b>2,15</b>		
Второй завтрак																				
Мандарин	100																			
		0,8	0,2	7,49	26	35	12,7	11	0,1	55	0,002		0,15		0,029			12,7	Пром	
Сок вишневый	180																			
		1,44		19,8	115,2	12,6	12,6	3,8	0,2	19,3					0,018			12	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>280</b>	<b>2,24</b>	<b>0,2</b>	<b>27,29</b>	<b>141,2</b>	<b>47,6</b>	<b>25,3</b>	<b>14,8</b>	<b>0,3</b>	<b>74,3</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,7</b>		
Обед																				
Суп картофельный с макаронными изделиями	200																			
		3,09	4	15,7	128	20		1,6		10,6			0,01			12,66		1,13	140	
Мясные тефтели п/ф (высокой степени готовности)	80																			
		12,4	18,5	5,6	202,6	11,8	98,3	1,3	1				0,07	0,003		98,6			463	
Капуста тушеная	130																			
		3,4	4,2	11,2	122,8	102,30	28,70	28,30	1,10	39,20			0,02				3,20	10,3	534	
Компот из сухофруктов	180																			
		0,45		23,2	117,4					101,2									4,68	638
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03	Пром	
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>23,19</b>	<b>27,33</b>	<b>82,94</b>	<b>693,46</b>	<b>205,85</b>	<b>228,55</b>	<b>53,55</b>	<b>4,5</b>	<b>219,85</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,3</b>	<b>0,303</b>	<b>0,18</b>	<b>111,26</b>	<b>3,2</b>	<b>16,36</b>		
Полдник																				
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		2	1,5												685
Блинчики с джемом (пром.произв.)	70	4,27	6,8	52,6	176,3															726
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>4,39</b>	<b>6,8</b>	<b>64,64</b>	<b>224,94</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин																				
Зеленый горошек	50																			
		1,2	0,19	2,92	23,2	8	25,2	44	0,02	25,3	0,02		0,01		0,009	0,003		3,12	54-20з-2020	
Картофель тушеный	180																			
		5,98	5,5	15,2	175,6	30	44	7,8		38,6	0,002		0,02			12,6		8,7	216	
Напиток из свежих яблок	200																			
		0,2		35,8	142				0,2	112,5								5,2	631	
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>9,28</b>	<b>5,91</b>	<b>62,86</b>	<b>376,46</b>	<b>69,25</b>	<b>101,45</b>	<b>52,05</b>	<b>1,12</b>	<b>211,65</b>	<b>0,023</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>0,009</b>	<b>12,603</b>	<b>0</b>	<b>17,07</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>58,69</b>	<b>281,53</b>	<b>1900,82</b>	<b>737,65</b>	<b>638,73</b>	<b>174,4</b>	<b>10,17</b>	<b>620,47</b>	<b>0,0709</b>	<b>0,00103</b>	<b>1,41</b>	<b>0,909</b>	<b>0,466</b>	<b>458,943</b>	<b>7</b>	<b>60,28</b>		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 2

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная ячневая	200																			
		4,2	6,6	19,5	213,5	112,9	72,4	23,6	1	34	0,01	0,0006	0,8	0,1	0,2	131	2	1	99	
Чай с молоком прокипяченным	200																			
		1,2	1,2	12,97	65,25	72,2	35,5	13,33	0,88	18,88	0,01	0,0001	0,2	0,122	0,133	105,55	1,05	1	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	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>7,34</b>	<b>11,64</b>	<b>41,49</b>	<b>347,46</b>	<b>216,95</b>	<b>141</b>	<b>37,2</b>	<b>2,79</b>	<b>88,88</b>	<b>0,0213</b>	<b>0,0007</b>	<b>1</b>	<b>0,341</b>	<b>0,338</b>	<b>269,2</b>	<b>3,125</b>	<b>2,05</b>		
Второй завтрак																				
Яблоко	100																			
		0,51		22	23,5	12	8,2	6	1,8	37	0,007	0,00002	0,74		0,01	5			9,7	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>23,5</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>6</b>	<b>1,8</b>	<b>37</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00002</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>		
Обед																				
Суп крестьянский	200																			
		4,1	5,6	8,2	109,3	36		1,6		14,6				0,01					3,1	134
Рыба, тушеная с овощами	80																			
		6,51	17,8	4,6	96	149,4	115,5	116	0,5	33,8	0,069		0,1	0,02		17	5,1	2	374	
Рис отварной	150																			
		2	5,3	17,5	99,6	24,3	13,00	48,00	0,20	73,70	0,004		0,30							302
Компот из чернослива	180																			
		0,5		26,1	104,4					101,2									4,68	638
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06					0,03	Пром
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18				0,22	Пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>16,96</b>	<b>29,33</b>	<b>83,64</b>	<b>531,96</b>	<b>281,45</b>	<b>230,05</b>	<b>187,95</b>	<b>3,1</b>	<b>292,15</b>	<b>0,0756</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,61</b>	<b>0,320</b>	<b>0,18</b>	<b>17</b>	<b>5,1</b>	<b>10,03</b>		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5,59	6,37	9,37	117,31	240	180	2,8	0,2		0,002	0,04	0,2	0,06	0,3	44	0,1	2	697	
Пряник	50	0,96	0,84	34,03	125															Пром
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,55</b>	<b>7,21</b>	<b>43,4</b>	<b>242,31</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>		
Ужин																				
Запеканка из творога	180																			
		19	12,2	12,6	336,4	199,7	87,5	13,8	1		0,01		0,03			71,6	2,7	1,9	366	
Сгущ.молоко	40																			
		2,52	3,6	21,4	189,7	21	76,6	11,90					0,001		0,13	0,00	0,3	0,35		
Отвар из шиповника	200																			
		0,6		21	46,2	11,2	3	3,2	1,1	9,6				0,01	0,06	160,6		22	256	
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>24,02</b>	<b>16,02</b>	<b>63,94</b>	<b>607,96</b>	<b>263,15</b>	<b>199,35</b>	<b>29,15</b>	<b>3</b>	<b>44,85</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0,031</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>232,201</b>	<b>3</b>	<b>24,3</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>55,38</b>	<b>64,2</b>	<b>254,47</b>	<b>1753,19</b>	<b>1013,55</b>	<b>758,6</b>	<b>263,1</b>	<b>10,890</b>	<b>462,88</b>	<b>0,1169</b>	<b>0,04082</b>	<b>2,581</b>	<b>0,831</b>	<b>1,018</b>	<b>567,401</b>	<b>11,325</b>	<b>48,08</b>		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 3

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры	
Каша молочная пшенная	200																			
		5,8	9,2	23,8	216,6	112,9	72,4	22,6	1,3	34	0,03	0,0006	0,6	0,1	0,2	153	2	1	96	
Кофейный напиток	200																			
		2,5	3,6	28,7	152	138,8	68,88	24,4	1	39,22	0,022	0,0005	0,33	0,3	0,22	138,8	1,66	1	692	
Яйцо отварное	40																			
		5,13	4,6	0,28	62,48	22,2	77,56	4,8	1,01	56,5	0,0008	0,001	0,03	0,028	0,04	0,01	0,5		337	
Хлеб пшеничный	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>15,33</b>	<b>17,62</b>	<b>61,72</b>	<b>466,74</b>	<b>305,15</b>	<b>251,09</b>	<b>52,05</b>	<b>4,21</b>	<b>164,97</b>	<b>0,0538</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,96</b>	<b>0,528</b>	<b>0,46</b>	<b>291,81</b>	<b>4,16</b>	<b>2,05</b>		
Второй завтрак																				
Апельсин	100																			
		0,32	0,2	3,2	21	34,9	16,9	1,4	0,021	21,2				0,12		0,027			8,9	Пром
Сок абрикосовый	180																			
		0,9		22,86	119,8	16	32,4	18	0,02	14,4					0,06	0,024			13	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>280</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>119,8</b>	<b>16</b>	<b>32,4</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>14,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>13</b>		
Обед																				
Суп с фрикадельками	200																			
		8,23	5,5	13,2	106,4	25,6	68	4,6	0,03	18,7				0,02	0,0001	0,02	0,002		2,9	54-5с-2020
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	80																			
		10,1	9,3	4	132	17,9	78,6	24	0,9		0,002		0,03	0,002		38			437	
Овощное рагу	130																			
		1,6	6,5	16,2	94,2	58	32,00	8,30	0,1	23,00			0,01			7,50	1,30	9,8	77	
Компот из кураги	180																			
		0,72		23,2	97,2	28,8	23,4	14,4	0,54	238,5				0,018	0,03	0,0005			4	638
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06					0,03	Пром
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>24,5</b>	<b>21,93</b>	<b>83,84</b>	<b>552,46</b>	<b>202,05</b>	<b>303,55</b>	<b>73,65</b>	<b>3,97</b>	<b>349,05</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,258</b>	<b>0,3201</b>	<b>0,23</b>	<b>45,5025</b>	<b>1,3</b>	<b>16,95</b>		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200																			
		5,8	5	22,4	162	238	182	38	0,2		0,018	0,00004	0,004	0,08	0,3	44	0,1	1,2	Пром	
Печенье	50																			
			1,98	16,2	86		21,72		0,03											803
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>6,98</b>	<b>38,6</b>	<b>248</b>	<b>238</b>	<b>203,72</b>	<b>38</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,00004</b>	<b>0,004</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		
Ужин																				
Помидор свежий (долька)	60																			
		1,44	4,5	7,8	90,8	6	14,4	6,6	0,15	78				1,02		25,2			7,2	54-3з-2020
Макаронные изделия запеченные с сыром	180																			
		6,3	5,7	54,6	281	81,3	83,5	9,5	1,1	9,6	0,002		0,001		0,02	105,7	3,8		334	
Чай с лимоном	200																			
		0,12		9,03	36,48	13,55	25,88	10,55		25,94	0,02		0,3						5,2	686
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за ужин:</b>	<b>470</b>	<b>9,76</b>	<b>10,42</b>	<b>80,37</b>	<b>443,94</b>	<b>132,1</b>	<b>156,03</b>	<b>26,9</b>	<b>2,15</b>	<b>148,79</b>	<b>0,023</b>	<b>0</b>	<b>1,321</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>130,9</b>	<b>3,8</b>	<b>12,45</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>56,29</b>	<b>56,95</b>	<b>287,39</b>	<b>1830,94</b>	<b>893,3</b>	<b>946,79</b>	<b>208,6</b>	<b>10,58</b>	<b>677,21</b>	<b>0,0994</b>	<b>0,02</b>	<b>2,543</b>	<b>1,0281</b>	<b>1,07</b>	<b>512,2365</b>	<b>9,36</b>	<b>45,65</b>		

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная рисовая	200	4,4	8,2	21	219	112,9	72,4	48	1,3	7,4	0,01	0,0006	0,6	0,1	0,3	186	2	1	98	
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		2	1,5					0,3						685	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>6,42</b>	<b>8,42</b>	<b>41,98</b>	<b>303,3</b>	<b>144,15</b>	<b>106,65</b>	<b>49,75</b>	<b>2,2</b>	<b>42,65</b>	<b>0,011</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>186</b>	<b>2</b>	<b>1,05</b>		
Второй завтрак																				
Груша	100	0,8		18	20	19	10	12	1,4	55	0,0009	0,00001	0,12		0,013	2		7,2	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>1,4</b>	<b>55</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,00001</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,013</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>		
Обед																				
Огурец свежий долькой	50	1,2	3,8	6,5	66	8,6	15,7	5,2	0,2	52,8	0,001		0,04		0,015	23		8,3	54-23-2020	
Щи со свежей капустой	200	2,29	5,6	10,8	105	36	30,6	1,6	0,1	14,6			0,01			12,66	2,9	7,8	124	
Жаркое по-домашнему с курицей	200	22,8	13,3	9,6	176,3	39,7	98	37,8	0,3	11		0,035	0,31	0,002	0,16	107,8		0,9	436	
Компот из изюма	180	0,36		24,66	95,4		51,24			50,4									6	638
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03	Пром	
Хлеб ржаной	50	2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>30,5</b>	<b>23,33</b>	<b>78,8</b>	<b>565,36</b>	<b>156,05</b>	<b>297,09</b>	<b>66,95</b>	<b>3</b>	<b>197,65</b>	<b>0,0036</b>	<b>0,0351</b>	<b>0,56</b>	<b>0,302</b>	<b>0,355</b>	<b>143,46</b>	<b>2,9</b>	<b>23,25</b>		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200	5,6	5	22	168	238	182	18	0,2		0,01	0,00003	0,003	0,08	0,3	44	0,1	1,2	Пром	
Вафли	50	0,96		0,84	55,3	24,03	24,03	23,2												Пром
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,56</b>	<b>5</b>	<b>22,84</b>	<b>223,3</b>	<b>262,03</b>	<b>206,03</b>	<b>41,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00003</b>	<b>0,003</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		
Ужин																				
Маринад из моркови	50	0,5	0,9	2,9	37,8	45,6	19,7	11	0,1	78			0,002		0,01	23,5	2,3	4,7	130	
Омлет натуральный	180	7,3	14,1	1,6	254	250	178,7	15,8	1		0,01		0,021	0,003		85	2,50	0,6	340	
Кисель из кураги	200	0,8		25,7	108	32	26	16	0,6	265				0,02	0,03	0,0005		0,3	643	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>10,5</b>	<b>15,22</b>	<b>39,14</b>	<b>435,46</b>	<b>358,85</b>	<b>256,65</b>	<b>43,05</b>	<b>2,6</b>	<b>378,25</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0,023</b>	<b>0,123</b>	<b>0,04</b>	<b>108,5005</b>	<b>4,8</b>	<b>5,65</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>54,78</b>	<b>51,97</b>	<b>200,76</b>	<b>1547,42</b>	<b>940,08</b>	<b>876,42</b>	<b>212,95</b>	<b>9,4</b>	<b>673,55</b>	<b>0,0365</b>	<b>0,03574</b>	<b>1,606</b>	<b>0,705</b>	<b>1,008</b>	<b>483,9605</b>	<b>9,8</b>	<b>38,35</b>		

## Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 5

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная кукурузная	200																		54-1к-2020
		7	9,2	36,4	251	193,6	102,3	28,9	0,8	39,5	0,001	0,0001	0,002	0,08	0,25	128,8	0,15	1,6	
Чай с молоком прокипяченным	200																		630
		1,2	1,2	12,97	65,25	72,2	35,5	13,33	0,88	18,88	0,01	0,0001	0,2	0,122	0,133	105,55	1,05	1	
Масло сливочное порционное	5																		54-1з-2020
		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		
Хлеб пшеничный	30																		Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001							0,05	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>10,14</b>	<b>14,24</b>	<b>58,39</b>	<b>384,96</b>	<b>297,65</b>	<b>170,9</b>	<b>42,5</b>	<b>2,59</b>	<b>94,38</b>	<b>0,0123</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,202</b>	<b>0,321</b>	<b>0,388</b>	<b>267</b>	<b>1,275</b>	<b>2,65</b>	
Второй завтрак																			
Банан	100																		Пром
		1,3	0,44	9,3	92,6	4	14	3,3	0,5	24	0,03	0,0001	0,1		0,01	23		4,4	
Сок яблочный	180																		Пром
		1,44		19,8	115,2	12,6	12,6	3,8	1	19,3					0,018			14,4	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>280</b>	<b>2,74</b>	<b>0,44</b>	<b>29,1</b>	<b>207,8</b>	<b>16,6</b>	<b>26,6</b>	<b>7,1</b>	<b>1,5</b>	<b>43,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,028</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>18,8</b>	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	200																		36
		1,9	5,3	13	134,4	11,3	1,3	11	0,01	14,6	0,003		0,02			12,66		7,34	
Печень по строгановски	80																		431
		14,6	16,7	5,9	179,7	78	116,2	9,5	0,5	12,9	0,01	0,05	0,3	0,2	0,2	156,4			
Каша гречневая	130																		186
		2,47	0,5	13,3	78	25	65,90	40,10	0,01	53,40	0,05		0,30		0,03			3,8	
Компот из черносслива и кураги	180																		638
		0,9	0,18	11,5	52	33,9	25	24	0,6	289				0,01	0,03	0,006		0,58	
Хлеб пшеничный	20																		Пром
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03	
Хлеб ржаной	50																		Пром
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>23,72</b>	<b>23,31</b>	<b>70,94</b>	<b>566,76</b>	<b>219,95</b>	<b>309,95</b>	<b>106,95</b>	<b>3,52</b>	<b>438,75</b>	<b>0,0656</b>	<b>0,0501</b>	<b>0,82</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>169,066</b>	<b>0</b>	<b>11,97</b>	
Полдник																			
Молоко кипяченое	200	5,59	7,37	9,37	117,31	240	180	2,8	0,2		0,002	0,04	0,2	0,06	0,3	44	0,1	2	697
Булочка ванильная"	50	0,96	0,84	24,03	159														273
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,55</b>	<b>8,21</b>	<b>33,4</b>	<b>276,31</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	
Ужин																			
Сельдь соленая	50																		89
		6,5	13,7	10,2	147,8	5,3	55,7				0,02		0,3				5,6		
Картофельное пюре	170																		520
		3,7	4,2	27,3	162,9	38	57,00	0,70		43,90			0,001					17,9	
Напиток из свежих груш	200																		240
		0,2	0,2	26,8	110	16	6	6	1	64								0,8	
Хлеб пшен.	30																		Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>12,3</b>	<b>18,32</b>	<b>73,24</b>	<b>456,36</b>	<b>90,55</b>	<b>150,95</b>	<b>6,95</b>	<b>1,9</b>	<b>143,15</b>	<b>0,021</b>	<b>0</b>	<b>0,301</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>18,75</b>	

Итого за день:		55,45	64,52	265,07	1892,19	864,75	838,4	166,3	9,71	719,58	0,1309	0,02	1,623	0,991	1,156	503,066	6,975	54,17	
----------------	--	-------	-------	--------	---------	--------	-------	-------	------	--------	--------	------	-------	-------	-------	---------	-------	-------	--

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Суп молочный с вермишелью	200																			
		4,3	5,2	21,9	206	205	72	18,8	1,3	28,3	0,01	0,0004	0,1	0,05	0,3	127,7	1,6	0,8	44	
Какао с молоком прокипяченным	200																			
		2,4	2,53	13,86	127,2	138,8	68,88	24,4	2	32,22	0,022	0,00033	0,33	0,3	0,22	138,88	1,66	1	693	
Сыр порционный "Голландский"	15																			
		3,9	9,5	1	89,4	132	75	5,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-1а-2020	
Хлеб пшеничный	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>12,5</b>	<b>17,45</b>	<b>45,7</b>	<b>458,26</b>	<b>507,05</b>	<b>248,13</b>	<b>48,7</b>	<b>4,35</b>	<b>108,97</b>	<b>0,0333</b>	<b>0,00073</b>	<b>0,43</b>	<b>0,456</b>	<b>0,53</b>	<b>309,78</b>	<b>3,4</b>	<b>1,95</b>		
Второй завтрак																				
Мандарин	100																			
		0,8	0,2	7,49	26	35	12,7	11	0,1	55	0,002		0,15		0,029				12,7	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,49</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>12,7</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>55</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,029</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	
Обед																				
Суп картофельный с сайрой	200																			
		7	6,5	16,2	173,87	36	112,3	15,6	0,02	14,6	0,003		0,02			12,66	1,9	1,9	40	
Котлета куриная (п/ф высокой степени готовности)	80																			
		9,6	12,8	8	161,6	29,3	68	1,4	0,6			0,00001	0,014	0,002	0,02	20			498	
Капуста тушеная	130																			
		3,4	4,2	11,2	122,8	102,30	28,70	28,30	1,10	39,20			0,02				3,20	10,3	534	
Компот из сухофруктов	180																			
		0,4		23,28	117,4					101,2									4,68	638
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06					0,03	Пром
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18				0,22	Пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>24,25</b>	<b>24,13</b>	<b>85,92</b>	<b>698,33</b>	<b>239,35</b>	<b>310,55</b>	<b>67,65</b>	<b>4,12</b>	<b>223,85</b>	<b>0,0056</b>	<b>0,00011</b>	<b>0,254</b>	<b>0,302</b>	<b>0,2</b>	<b>32,66</b>	<b>5,1</b>	<b>17,13</b>		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,6	5	22,4	162	238	182	8	0,2		0,018	0,00004	0,004	0,08	0,3	44	0,1	1,2	Пром	
Коржик	50	4,7	1,1	28,5	168	124									0,2				279	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>6,1</b>	<b>50,9</b>	<b>330</b>	<b>362</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,00004</b>	<b>0,004</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		
Ужин																				
Помидор свежий (долька)	60																			
		1,44	4,5	7,8	90,8	6	14,4	6,6	0,15	78			1,02		0,01	25,2			7,2	54-3а-2020
Овощное рагу	160																			
		2,4	7,6	20	139,2	26,6	29,8	10,20	0,1	34,3			0,01			11,2	2,30	12	77	
Кофейный напиток	200																			
		2,5	3,6	28,7	152	138,8	68,88	24,4	1	39,22	0,022	0,0005	0,33	0,3	0,22	138,8	1,66	1	692	
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>8,24</b>	<b>15,92</b>	<b>65,44</b>	<b>417,66</b>	<b>202,65</b>	<b>145,33</b>	<b>41,45</b>	<b>2,15</b>	<b>186,77</b>	<b>0,023</b>	<b>0,0005</b>	<b>1,36</b>	<b>0,4</b>	<b>0,23</b>	<b>175,2</b>	<b>3,96</b>	<b>20,25</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>56,09</b>	<b>63,8</b>	<b>255,45</b>	<b>1930,25</b>	<b>1346,05</b>	<b>898,71</b>	<b>176,8</b>	<b>10,92</b>	<b>574,59</b>	<b>0,0819</b>	<b>0,02</b>	<b>2,198</b>	<b>1,238</b>	<b>1,49</b>	<b>561,64</b>	<b>12,56</b>	<b>53,23</b>		



Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная геркулесовая	200																			93
		4,2	14,6	26	115,6	86,6	62,6	15,3	0,9	19,5	0,01		0,1	0,17	0,2	159	1,2	1,6		
Чай с сахаром	200																			685
		0,12		12,04	48,64		2	1,5						0,3						
Масло сливочное порционное	5																			54-1з-2020
		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			
Хлеб пшеничный	30																			Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>6,26</b>	<b>18,44</b>	<b>47,06</b>	<b>232,95</b>	<b>118,45</b>	<b>97,7</b>	<b>17,07</b>	<b>1,81</b>	<b>55,5</b>	<b>0,0113</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,289</b>	<b>0,205</b>	<b>191,65</b>	<b>1,275</b>	<b>1,65</b>		
Второй завтрак																				
Груша	100																			Пром
		0,8		18	20	19	10	12	1,4	55	0,0009	0,00001	0,12		0,013	2		7,2		
Сок виноградный	180																			Пром
		0,48		29,2	128	36	21,6	16,2		33			0,001		0,01			11		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>280</b>	<b>1,28</b>	<b>0</b>	<b>47,2</b>	<b>148</b>	<b>55</b>	<b>31,6</b>	<b>28,2</b>	<b>1,4</b>	<b>88</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,00001</b>	<b>0,121</b>	<b>0</b>	<b>0,023</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>		
Обед																				
Борщ со свежей капустой	200																			110
		3,36	7,7	15,5	146	36	30,6	1,6	0,9	14,6	0,004		0,001		12,66	6,5	7,25			
Шницель печеночный	80																			451
		8,7	14,2	6,1	128	97,3	131,6	16	1	14,9	0,06	0,0002	0,6	0,1	123,7					
Картофельное пюре	130																			520
		2,9	3,2	20,8	124,6	29,5	43,70	0,59		38,00			0,0007		12,40		9,3			
Напиток апельсиновый	180																			699
		0,9		22,68	86,4	21,78	7,3	6,3	0,32	54,3	0,03		1,04	0,009	0,009	2,7		11,9		
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03		
Хлеб ржаной	50																			Пром
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18		0,22			
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>19,71</b>	<b>25,73</b>	<b>92,32</b>	<b>607,66</b>	<b>256,33</b>	<b>314,75</b>	<b>46,84</b>	<b>4,62</b>	<b>190,65</b>	<b>0,0966</b>	<b>0,0003</b>	<b>1,8417</b>	<b>0,409</b>	<b>0,189</b>	<b>151,46</b>	<b>6,5</b>	<b>28,7</b>		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200																			Пром
		5,6	5	22	168	238	182	18	0,2		0,01	0,00003	0,003	0,08	0,3	44	0,1	1,2		
Ватрушка	50																			Пром
		4,52	4,93	27,5	180,3															
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>10,12</b>	<b>9,93</b>	<b>49,5</b>	<b>348,3</b>	<b>238</b>	<b>182</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00003</b>	<b>0,003</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		
Ужин																				
Сырники	180																			358
		13	19,5	27,3	400,3	159	91,5	34,6	1,08				0,004		0,2	67,8	3	2,2		
Соус яблочный	40																			230
		0,03		6,4	57,8	2,4	1,8	0,8	0,1	26				0,001	0,0002			0,7		
Компот из кураги	200																			638
		0,6		29	116					112,5									5,2	
Хлеб пшен.	30																			Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>15,53</b>	<b>19,72</b>	<b>71,64</b>	<b>609,76</b>	<b>192,65</b>	<b>125,55</b>	<b>35,65</b>	<b>2,08</b>	<b>173,75</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>0,1</b>	<b>0,201</b>	<b>67,8002</b>	<b>3</b>	<b>8,15</b>		

Итого за день:		52,9	73,82	307,72	1946,67	860,43	751,6	145,76	10,11	507,9	0,1198	0,02	2,3697	0,878	0,918	456,9102	10,875	57,9	
----------------	--	------	-------	--------	---------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	------	--------	-------	-------	----------	--------	------	--

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, м	№ рецептуры	
Каша молочная пшеничная	200																			
		8,1	5,2	25,4	197,3	218	98	74	0,3	37,1	0,01	0,0001	0,16	0,14	0,2	139,3	1,2	1	91	
Чай с молоком прокипяченным	200																			
		1,2	1,2	12,97	65,25	72,2	35,5	13,33	0,88	18,88	0,01	0,0001	0,2	0,122	0,133	105,55	1,05	1	630	
Яйцо отварное	40																			
		5,13	4,6	0,28	62,48	22,2	77,56	4,8	1,01	56,5	0,0008	0,001	0,03	0,028	0,17	0,01	0,5		337	
Хлеб пшеничный	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>16,33</b>	<b>11,22</b>	<b>47,59</b>	<b>360,69</b>	<b>343,65</b>	<b>243,31</b>	<b>92,38</b>	<b>3,09</b>	<b>147,7</b>	<b>0,0218</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>0,503</b>	<b>244,86</b>	<b>2,75</b>	<b>2,05</b>		
Второй завтрак																				
Яблоко	100																			
		0,51		22	23,5	12	8,2	6	1,8	37	0,007	0,00002	0,74		0,01	5		9,7	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>23,5</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>6</b>	<b>1,8</b>	<b>37</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00002</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>		
Обед																				
Суп картофельный с клецками	200																			
		3,5	6,9	17,9	175,6	36	30,6	2,6		28			0,001		0,01	12,6	1,3	3,3	37	
Бефстроганов из мяса с соусом (говядина п/ф высокой степени готовности)	80																			
		9,1	11,3	5,2	143	31	77,5	4	1		0,002		0,2	0,03	0,11	38		2	423	
Макаронные изделия отварные	130																			
		3,4	8,5	44	189	8,2	28	7,04		29					0,01					54-1г-2020
Компот из кураги и чернослива	180																			
		0,9	0,18	11,5	52,02	33,9	25,2	24	0,6	289,8				0,01	0,03	0,006		0,58	638	
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03	Пром	
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>20,75</b>	<b>27,51</b>	<b>105,84</b>	<b>682,28</b>	<b>180,85</b>	<b>262,85</b>	<b>59,99</b>	<b>4</b>	<b>415,7</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,401</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>50,606</b>	<b>1,3</b>	<b>6,13</b>		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5,59	6,37	9,37	117,31	240	180	2,8	0,2		0,002	0,04	0,2	0,06	0,3	44	0,1	2	697	
Сдоба	50	0,96	0,84	24,03	136,6															
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,55</b>	<b>7,21</b>	<b>33,4</b>	<b>253,91</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>		
Ужин																				
Зеленый горошек консервированный	50																			
		1,2	0,19	2,92	23,2	8	25,2	44	0,02	25,3	0,02		0,01		0,009	0,003		3,12	54-20з-2020	
Суп сливочный с рыбой	200																			
		10	23	1,9	299	133	119,6	40,5	0,2		0,015		0,04		91,66	5,4	0,8	54-16с-2020		
Отвар из шиповника	200																			
		0,6		21	46,2	11,2	3	3,2	1,1	9,6				0,01	0,06	160,6		22	256	
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>480</b>	<b>13,7</b>	<b>23,41</b>	<b>34,76</b>	<b>404,06</b>	<b>183,45</b>	<b>180,05</b>	<b>87,95</b>	<b>2,22</b>	<b>70,15</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>0,069</b>	<b>252,263</b>	<b>5,4</b>	<b>25,97</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>57,84</b>	<b>69,35</b>	<b>243,59</b>	<b>1724,44</b>	<b>959,95</b>	<b>874,41</b>	<b>249,1</b>	<b>11,31</b>	<b>670,5</b>	<b>0,0714</b>	<b>0,02</b>	<b>1,781</b>	<b>0,9</b>	<b>1,222</b>	<b>596,729</b>	<b>9,55</b>	<b>45,85</b>		

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная гречневая	200																			86
		8,4	8	23,8	201,7	112,9	72,4	22,6	1,2	34	0,06	0,0006	0,6	0,1	0,2	153	1,1			
Кофейный напиток	200																			692
		2,5	3,6	28,7	152	138,8	68,88	24,4	1	39,22	0,022	0,0005	0,33	0,3	0,22	138,8	1,66	1		
Масло сливочное порционное	5																			54-13-2020
		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			
Хлеб пшеничный	30																			Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001				0,1				0,05	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>12,84</b>	<b>15,44</b>	<b>61,52</b>	<b>422,41</b>	<b>283,55</b>	<b>174,38</b>	<b>47,27</b>	<b>3,11</b>	<b>109,2</b>	<b>0,0833</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,93</b>	<b>0,519</b>	<b>0,425</b>	<b>324,45</b>	<b>2,835</b>	<b>1,05</b>		
Второй завтрак																				
Апельсин	100																			Пром
		0,32	0,2	3,2	21	34,9	16,9	1,4	0,095	21,2				0,12		0,027				
Сок грушевый	180																			Пром
		1,26	0,18	11,88	114,7	30,6	23,4	19,8	0,5	32,2						0,03	0,001		4	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>280</b>	<b>1,58</b>	<b>0,38</b>	<b>15,08</b>	<b>135,7</b>	<b>65,5</b>	<b>40,3</b>	<b>21,2</b>	<b>0,595</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,057</b>	<b>0,001</b>	<b>4</b>	<b>25,9</b>		
Обед																				
Рассольник "Ленинградский"	200																			132
		3,36	5,8	21,6	155,2	15,9	30,6	1,6	0,03	14,6				0,002			12,66		3,25	
Капуста, тушенная с мясом (п/ф высокой степени готовности)	200																			200
		19,9	14,5	15,3	274	181,3	92,5	98,8	1,5	29				0,3	0,001		66,8	4,7	7,81	
Кисель из кураги	180																			631
		0,72		23,1	97,2	28,8	23,4	14,4	0,54	238,5					0,018	0,027	0,0004		0,27	
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006				0,06				0,03	
Хлеб ржаной	50																			Пром
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18				0,22	
<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>27,83</b>	<b>20,93</b>	<b>87,24</b>	<b>649,06</b>	<b>297,75</b>	<b>248,05</b>	<b>137,15</b>	<b>4,47</b>	<b>351</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,502</b>	<b>0,319</b>	<b>0,207</b>	<b>79,4604</b>	<b>4,7</b>	<b>11,58</b>		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200																			Пром
		5,6	5	22,4	162	238	182	8	0,2		0,018	0,00004	0,004	0,08	0,3	44	0,1	1,2		
Батон молочный	50																			Пром
		2,28	0,27	10,7	121,6						0,0001									
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>7,88</b>	<b>5,27</b>	<b>33,1</b>	<b>283,6</b>	<b>238</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0181</b>	<b>0,00004</b>	<b>0,004</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		
Ужин																				
Икра свекольная	50																			78
		0,53	1,65	3,65	34,85	3,8	7	2,3	0,1	18,5	0,001					0,01	1,6			
Картофель отварной	170																			204
		3,06	6,3	24,9	171,4	38,5	57,10	0,70		49,70				0,10			16,20			
Напиток из св.яблок	200																			643
		0,2		35,8	142					0,2	112,5									
Хлеб пшен.	30																			Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001				0,1				0,05	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>5,69</b>	<b>8,17</b>	<b>73,29</b>	<b>383,91</b>	<b>73,55</b>	<b>96,35</b>	<b>3,25</b>	<b>1,2</b>	<b>216</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>17,8</b>	<b>0</b>	<b>19,55</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>55,82</b>	<b>50,19</b>	<b>270,23</b>	<b>1874,68</b>	<b>958,35</b>	<b>741,08</b>	<b>216,87</b>	<b>9,575</b>	<b>729,5</b>	<b>0,106</b>	<b>0,023</b>	<b>1,656</b>	<b>1,018</b>	<b>0,999</b>	<b>465,7114</b>	<b>11,635</b>	<b>59,28</b>		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 10

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная "Дружба"	200																		
		6	1,4	21,2	228	112,9	72,4	42,6	1,6	34	0,01	0,0006	0,6	0,1	0,2	158	2	1	84
Чай с сахаром	200																		
		0,12		12,04	48,64		2	1,5					0,3						685
Хлеб пшеничный	30																		
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>8,02</b>	<b>1,62</b>	<b>42,18</b>	<b>312,3</b>	<b>144,15</b>	<b>106,65</b>	<b>44,35</b>	<b>2,5</b>	<b>69,25</b>	<b>0,011</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>158</b>	<b>2</b>	<b>1,05</b>	
Второй завтрак																			
Банан	100																		
		1,3	0,44	9,3	92,6	4	14	3,3	0,5	24	0,03	0,0001	0,1		0,01	23		4,4	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>0,44</b>	<b>9,3</b>	<b>92,6</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>3,3</b>	<b>0,5</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	
Обед																			
Суп с домашней лапшой	200																		
		9,5	7,9	19,5	151,04	36	30,6	1,6	0,4	15,6		0,0001	0,102		0,45	12,66		2,13	47
Рыба, припущенная в молоке	70																		
		14,3	22	2,38	102,2	179,8	111,30	116,00		13,00	0,008		0,50	0,030		163,80	6,30		373
Картофельное пюре	130																		
		2,9	3,2	20,8	124,6	29,5	43,70	0,59		38,00			0,0007			12,40		9,3	520
Компот из изюма	180																		
		0,36		24,6	95,4		51,2			50,4									6
Хлеб пшеничный	20																		
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03	Пром
Хлеб ржаной	50																		
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>30,91</b>	<b>33,73</b>	<b>94,52</b>	<b>595,9</b>	<b>317,05</b>	<b>338,35</b>	<b>140,54</b>	<b>2,8</b>	<b>185,9</b>	<b>0,0106</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,8027</b>	<b>0,33</b>	<b>0,63</b>	<b>188,86</b>	<b>6,3</b>	<b>17,68</b>	
Полдник																			
Сок персиковый	200	0,5		33	155,1	10	30		0,4	19,2					0,07	87,2		18	Пром
Печенье	50		1,98	16,2	86		21,72		0,03										803
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>0,5</b>	<b>1,98</b>	<b>49,2</b>	<b>241,1</b>	<b>10</b>	<b>51,72</b>	<b>0</b>	<b>0,43</b>	<b>19,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>87,2</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	
Ужин																			
Кукуруза консервированная	50																		
		2,6	0,2	5,6	29	21	20,5	6,5	0,14	68		0,00001	0,0008		0,014			2,4	51-21з-2020
Омлет натуральный	180																		
		11,2	14,1	1,6	254	255	178,7	15,80	1,30		0,01		0,022	0,003		85,00	2,60	0,6	340
Чай с лимоном	200																		
		0,12		9,03	36,48	13,55	25,88	10,55		25,94	0,02		0,3						5,2
Хлеб пшен.	30																		
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>15,82</b>	<b>14,52</b>	<b>25,17</b>	<b>355,14</b>	<b>320,8</b>	<b>257,33</b>	<b>33,1</b>	<b>2,34</b>	<b>129,2</b>	<b>0,031</b>	<b>0,00001</b>	<b>0,3228</b>	<b>0,103</b>	<b>0,014</b>	<b>85</b>	<b>2,6</b>	<b>8,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>56,55</b>	<b>52,29</b>	<b>220,37</b>	<b>1597,04</b>	<b>796</b>	<b>768,05</b>	<b>221,29</b>	<b>8,57</b>	<b>427,5</b>	<b>0,0826</b>	<b>0,00091</b>	<b>2,1255</b>	<b>0,633</b>	<b>0,924</b>	<b>542,06</b>	<b>10,9</b>	<b>49,38</b>	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 3

День 11

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная манная	200																		
		4,8	6,2	20	212,5	112,9	105,3	22,6	1,2	34	0,02	6E-04	0,6	0,1		153	2	1	90
Какао с молоком	200																		
прокипяче		2,4	2,53	13,86	127,2	138,8	68,88	24,4	2	32,22	0,022	3E-04	0,33	0,3	0,22	138,88	1,66	1	693
Сыр порционный "Российский"	15																		
		3,9	9,5	1	89,4	132	75	5,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-13-2020
Хлеб пшеничный	30																		
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>13</b>	<b>18,45</b>	<b>43,8</b>	<b>464,76</b>	<b>414,95</b>	<b>281,43</b>	<b>52,5</b>	<b>4,25</b>	<b>114,67</b>	<b>0,0433</b>	<b>9E-04</b>	<b>0,93</b>	<b>0,506</b>	<b>0,23</b>	<b>335,08</b>	<b>3,8</b>	<b>2,15</b>	
Второй завтрак																			
Груша	100																		
		0,8		18	20	19	10	12	1,4	55	0,0009	1E-05	0,12		0,013	2		7,2	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>1,4</b>	<b>55</b>	<b>0,0009</b>	<b>1E-05</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,013</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	
Обед																			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200																		
		3,09	4	15,7	128	20		1,6		10,6			0,01			12,66		1,13	140
Котлета мясная (п/ф высокой степени готовности)	80																		
		12,8	18,3	9	188	36	84,7	13,70	0,60				0,10	0,003					451
Каша гречневая	130																		
		2,47	0,5	13,3	78	25	65,90	40,10	0,01	53,40	0,05		0,30		0,03			3,8	186
Напиток лимонный	180																		
		0,08		21,78	83,7	21,7	7,38	7,5	0,3	54,4	0,03		0,02	0,01	0,01	2,7		12	699
Хлеб пшеничный	20																		
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03	Пром
Хлеб ржаной	50																		
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	1E-04	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>22,29</b>	<b>23,43</b>	<b>87,02</b>	<b>600,36</b>	<b>174,45</b>	<b>259,53</b>	<b>85,25</b>	<b>3,31</b>	<b>187,25</b>	<b>0,0826</b>	<b>1E-04</b>	<b>0,63</b>	<b>0,313</b>	<b>0,22</b>	<b>15,36</b>	<b>0</b>	<b>17,18</b>	
Полдник																			
Молоко кипяченое	200	5,59	6,37	9,37	117,31	240	180	2,8	0,2		0,002	0,04	0,2	0,06	0,3	44	0,1	2	697
Блинчики с джемом (пром.произв.)	70	4,27	6,8	52,6	176,3														726
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>9,86</b>	<b>13,17</b>	<b>61,97</b>	<b>293,61</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	
Ужин																			
Сельдь соленая	50																		
		6,5	13,7	10,2	147,8	5,3	55,7				0,02		0,3				5,6		89
Картофельное пюре	170																		
		3,7	4,2	27,3	162,9	38	57,00	0,70		43,90			0,001					17,9	520
Компот из чернослива	200																		
		0,6		29	137,1					112,5						14		8,1	638
Хлеб пшен.	30																		
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>12,7</b>	<b>18,12</b>	<b>75,44</b>	<b>483,46</b>	<b>74,55</b>	<b>144,95</b>	<b>0,95</b>	<b>0,9</b>	<b>191,65</b>	<b>0,021</b>	<b>0</b>	<b>0,301</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>5,6</b>	<b>26,05</b>	

Итого за день:		58,65	73,17	286,23	1862,19	922,95	875,91	153,5	10,06	548,57	0,1498	0,02	2,181	0,979	0,763	410,44	9,5	54,58		
----------------	--	-------	-------	--------	---------	--------	--------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	-------	--------	-----	-------	--	--

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Суп молочный с вермишелью	180																			
		3,9	4,7	19,7	185,6	184,5	54,2	16,9	1,1	25,5	0,01	0,0004	0,09	0,04	0,27	114,9	1,4	0,7	44	
Чай со сгущ. молоком	200																			
		1,2	1,2	12,97	65,25	72,2	35,5	13,33	0,88	18,88	0,01	0,0001	0,2	0,122	0,133	105,55	1,05	1	630	
Хлеб пшеничный	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>7</b>	<b>6,12</b>	<b>41,61</b>	<b>286,51</b>	<b>287,95</b>	<b>121,95</b>	<b>30,48</b>	<b>2,88</b>	<b>79,63</b>	<b>0,021</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,29</b>	<b>0,262</b>	<b>0,403</b>	<b>220,45</b>	<b>2,45</b>	<b>1,75</b>		
Второй завтрак																				
Мандарин	100																			Пром
		0,8	0,2	7,49	26	35	12,7	11	0,1	55	0,002		0,15		0,029				12,7	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,49</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>12,7</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>55</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,029</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>		
Обед																				
Суп овощной	200																			
		5,8	6,6	13,3	103,5	36	30,66	1,6	0,02	14,6			0,003			12,66			5,35	135
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80																			
		12,3	14,7	9,5	147,8	111,3	121,2	116	1,6	14,9	0,009		0,4		44,3	5,8	0,4		139	
Рис отварной	130																			
		1,7	4,6	15,2	86,3	21,1	11,20	41,60	0,10	63,90	0,003		0,30							302
Сок виноградный	180																			
		0,48		29,2	128	36	21,6	16,2		33			0,001		0,01				11	Пром
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03	Пром	
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>24,13</b>	<b>26,53</b>	<b>94,44</b>	<b>588,26</b>	<b>276,15</b>	<b>286,21</b>	<b>197,75</b>	<b>4,12</b>	<b>195,25</b>	<b>0,0146</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,904</b>	<b>0,3</b>	<b>0,19</b>	<b>56,96</b>	<b>5,8</b>	<b>17</b>		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,6	5	22	162	238	182	28	0,2		0,018	0,00004	0,004	0,08	0,3	44	0,1	1,2	Пром	
		4,7	1,1	28,5	168	124									0,2				279	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>6,1</b>	<b>50,5</b>	<b>330</b>	<b>362</b>	<b>182</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,00004</b>	<b>0,004</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		
Ужин																				
Пудинг из творога	180																			
		12,4	23,4	15,6	274	178,6	85,6	13,8	1,4		0,01		0,03			138	2,9	4,6	54-4г-2020	
Сгущ.молоко	45																			
		2,8	4,1	24,4	216,8	21	87,5	13,6					0,001		0,14	0,001	0,3	0,4		
Компот из сухофруктов	200																			
		0,5		25,7	156,5					112,4									5,2	638
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>455</b>	<b>17,6</b>	<b>27,72</b>	<b>74,64</b>	<b>682,96</b>	<b>230,85</b>	<b>205,35</b>	<b>27,65</b>	<b>2,3</b>	<b>147,65</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0,031</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>138,001</b>	<b>3,2</b>	<b>10,25</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>59,83</b>	<b>66,67</b>	<b>268,68</b>	<b>1913,73</b>	<b>1191,95</b>	<b>808,21</b>	<b>294,88</b>	<b>9,6</b>	<b>477,53</b>	<b>0,0666</b>	<b>0,02</b>	<b>1,379</b>	<b>0,742</b>	<b>1,262</b>	<b>459,411</b>	<b>11,55</b>	<b>42,9</b>		



Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Каша молочная пшеничная	200																		
		5,8	9,2	23,8	216,6	112,9	72,4	22,6	1,3	34	0,03	0,0006	0,6	0,1	0,2	153	2	1	96
Кофейный напиток	200																		
		2,5	3,6	28,7	152	138,8	68,88	24,4	1	39,2	0,022	0,0005	0,33	0,3	0,22	138,8	1,66	1	692
Хлеб пшеничный	30																		
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,3	0,001			0,1					0,05
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>10,2</b>	<b>13,02</b>	<b>61,44</b>	<b>404,26</b>	<b>282,95</b>	<b>173,53</b>	<b>47,25</b>	<b>3,2</b>	<b>108</b>	<b>0,053</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,93</b>	<b>0,5</b>	<b>0,42</b>	<b>291,8</b>	<b>3,66</b>	<b>2,05</b>	
Второй завтрак																			
Яблоко	100																		
		0,51		22	23,5	12	8,2	6	1,8	37	0,007	0,00002	0,74		0,01	5			9,7
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>23,5</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>6</b>	<b>1,8</b>	<b>37</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00002</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	
Обед																			
Щи из свежей капусты	200																		
		2,29	5,6	10,8	105	36	30,6	1,6	0,1	14,6				0,01			12,66	2,9	7,8
Печень тушеная	70																		
		16,2	10,5	3,5	133,7	29	131,5	14,7	0,5	16	0,05	0,0042	0,003	0,15	0,3	0,5			
Картофель отварной	130																		
		2,9	6,05	23,8	163,9	36	54,60	0,70		47,50			0,07			15,40			8,9
Кисель из кураги	180																		
		0,7		23,1	97,2	28,8	23,4	14,4	0,4	239				0,01	0,03	0,004			0,3
Хлеб пшеничный	20																		
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06					0,03
Хлеб ржаной	50																		
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,4	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18				0,22
<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>25,94</b>	<b>22,78</b>	<b>88,44</b>	<b>622,46</b>	<b>201,55</b>	<b>341,65</b>	<b>53,75</b>	<b>3,4</b>	<b>385</b>	<b>0,0526</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,283</b>	<b>0,46</b>	<b>0,51</b>	<b>28,564</b>	<b>2,9</b>	<b>17,25</b>	
Полдник																			
Чай с молоком	200	1,3	0,2	13,2	127,4	34	26	22	0,5	35,7	0,018	0,03	0,001		0,3	44	4,4	18,8	
Пряник	50	0,96	0,84	34,03	125														Пром
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>2,26</b>	<b>1,04</b>	<b>47,23</b>	<b>252,4</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>0,5</b>	<b>35,7</b>	<b>0,018</b>	<b>0,03</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>4,4</b>	<b>18,8</b>	
Ужин																			
Зеленый горошек	50																		
		1,2	0,19	2,92	23,2	8	25,2	44	0,02	25,3	0,02		0,01		0,009	0,003			3,12
Омлет натуральный	170																		
		7,3	14,1	1,6	254	255	178,7	15,8	1		0,01		0,021	0,003		85	2,50	0,6	54-203-2020
Чай с сахаром	200																		
		0,12		12,04	48,64		2	1,5					0,3						340
Хлеб пшен.	30																		
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,3	0,001			0,1					0,05
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>10,52</b>	<b>14,51</b>	<b>25,5</b>	<b>361,5</b>	<b>294,25</b>	<b>238,15</b>	<b>61,55</b>	<b>1,92</b>	<b>60,6</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,331</b>	<b>0,103</b>	<b>0,009</b>	<b>85,003</b>	<b>2,5</b>	<b>3,77</b>	Пром
<b>Итого за день:</b>		<b>49,43</b>	<b>51,35</b>	<b>244,61</b>	<b>1664,12</b>	<b>824,75</b>	<b>787,53</b>	<b>190,6</b>	<b>10,82</b>	<b>627</b>	<b>0,1616</b>	<b>0,03542</b>	<b>2,285</b>	<b>1,063</b>	<b>1,249</b>	<b>454,367</b>	<b>13,46</b>	<b>51,57</b>	

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная кукурузная	180																			
		6,3	8,28	32,7	223,9	174,2	90,07	26	0,7	35,6	0,001	0,0001	0,002	0,07	0,2	116	0,13	1,4	54-1к-2020	
Чай с лимоном	200																			
		0,12		9,03	36,48	13,55	25,88	10,55		25,94	0,02		0,1						5,2	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	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,36</b>	<b>12,12</b>	<b>50,75</b>	<b>329,09</b>	<b>219,6</b>	<b>149,05</b>	<b>36,82</b>	<b>1,61</b>	<b>97,54</b>	<b>0,0223</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,102</b>	<b>0,189</b>	<b>0,205</b>	<b>148,65</b>	<b>0,205</b>	<b>6,65</b>		
Второй завтрак																				
Банан	100																			
		1,3	0,44	9,3	92,6	4	14	3,3	0,5	24	0,03	0,0001	0,1		0,01	23			4,4	Пром
Сок персиковый	180																			
		0,5		29,7	139,6	9	27	21,6	0,3	17,3					0,07	78,5			15	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>280</b>	<b>1,8</b>	<b>0,44</b>	<b>39</b>	<b>232,2</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>24,9</b>	<b>0,8</b>	<b>41,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>101,5</b>	<b>0</b>	<b>19,4</b>		
Обед																				
Свекольник	200																			
		4,9	7,7	12,6	138,1	36	30,6	1,6		14,6	0,026		0,01			38,8	3,4	9,7	114	
Плов с мясом	200																			
		15,3	14	17,3	232,3	34,3	103,6	64	1,29	19	0,02		0,5	0,03	0,2	123,7				443
Компот из кураги	180																			
		0,72		23,2	97,2	28,8	23,4	14,4	0,54	238,5				0,018	0,03	0,0005			4	638
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06					0,03	Пром
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18				0,22	Пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>24,77</b>	<b>22,33</b>	<b>80,34</b>	<b>590,26</b>	<b>170,85</b>	<b>259,15</b>	<b>102,35</b>	<b>4,23</b>	<b>341</b>	<b>0,0486</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,71</b>	<b>0,348</b>	<b>0,41</b>	<b>162,5005</b>	<b>3,4</b>	<b>13,95</b>		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5,59	6,37	9,37	117,31	240	180	2,8	0,2		0,002	0,04	0,2	0,06	0,3	44	0,1	2	697	
Булочка "Домашняя"	50	0,96	0,84	24,03	178,2															274
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,55</b>	<b>7,21</b>	<b>33,4</b>	<b>295,51</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>		
Ужин																				
Кукуруза	50																			
		2,6	0,2	5,6	29	21	20,5	6,5	0,14	68		0,00001	8E-04		0,014				2,4	51-21з-2020
Суп картофельный с сайрой	200																			
		7	6,5	16,2	173,87	36	112,3	15,6	0,02	14,6	0,003		0,02		12,66	1,9	1,9	40		
Напиток из свежих груш	200																			
		0,2	0,2	26,8	110	16	6	6	1	64									0,8	240
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за ужин:</b>	<b>480</b>	<b>11,7</b>	<b>7,12</b>	<b>57,54</b>	<b>348,53</b>	<b>104,25</b>	<b>171,05</b>	<b>28,35</b>	<b>2,06</b>	<b>181,9</b>	<b>0,004</b>	<b>0,00001</b>	<b>0,021</b>	<b>0,1</b>	<b>0,014</b>	<b>12,66</b>	<b>1,9</b>	<b>5,15</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>53,18</b>	<b>49,22</b>	<b>261,03</b>	<b>1795,59</b>	<b>747,7</b>	<b>800,25</b>	<b>195,22</b>	<b>8,9</b>	<b>661,6</b>	<b>0,1069</b>	<b>0,02</b>	<b>1,133</b>	<b>0,697</b>	<b>1,009</b>	<b>469,3105</b>	<b>5,605</b>	<b>47,15</b>		

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная ячневая	200																			99
		4,2	6,6	19,5	213,5	112,9	72,4	23,6	1	34	0,01	0,0006	0,8	0,1	0,2	131	2	1		
Чай со сгущ. молоком	200																			630
		1	1	10,8	54,3	72,2	35,5	13,3	0,8	18,8	0,01	0,0001	0,16	0,12	0,13	105,5	1,05	0,83		
Хлеб пшеничный	30																			Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>7,1</b>	<b>7,82</b>	<b>39,24</b>	<b>303,46</b>	<b>216,35</b>	<b>140,15</b>	<b>37,15</b>	<b>2,7</b>	<b>88,05</b>	<b>0,021</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,96</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>236,5</b>	<b>3,05</b>	<b>1,88</b>		
Второй завтрак																				
Груша	100																			Пром
		0,8		18	20	19	10	12	1,4	55	0,0009	0,00001	0,12		0,013	2		7,2		
Компот консервированный	180																			Пром
		0,82		35,1	137,5	8	4	2	0,6	48		0,0001			0,05	20		6,5		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>280</b>	<b>1,62</b>	<b>0</b>	<b>53,1</b>	<b>157,5</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>103</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,00011</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,063</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>		
Обед																				
Огурец свежий долькой	50																			54-23-2020
		1,2	3,8	6,5	66	8,6	15,7	5,2	0,2	52,8	0,001		0,04		0,015	23		8,3		
Суп картофельный с горохом	200																			36
		1,9	5,24	13,09	134,4	11,3	1,3	11	0,01	14,6	0,003		0,02		12,66		7,34			
Жаркое по-домашнему с мясом	200																			436
		17,2	20	11,9	221,6	63,8	69,60	12,50	0,70	14,00	0,032			0,013		13,50		1,1		
Напиток апельсиновый	180																			699
		0,9		22,68	86,4	21,78	7,3	6,3	0,32	54,3	0,03		1,04	0,009	0,009	2,7	4,3	11,9		
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03		
Хлеб ржаной	50																			Пром
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18		0,22			
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,05</b>	<b>29,67</b>	<b>81,41</b>	<b>631,06</b>	<b>177,23</b>	<b>195,45</b>	<b>57,35</b>	<b>3,63</b>	<b>204,6</b>	<b>0,0686</b>	<b>0,0001</b>	<b>1,3</b>	<b>0,322</b>	<b>0,204</b>	<b>51,86</b>	<b>4,3</b>	<b>28,89</b>		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Бифидок фруктовый"	200																			Пром
		5,6	5	22	168	238	182	18	0,2		0,01	0,00003	0,003	0,08	0,3	44	0,1	1,2		
Батое молочный	50																			Пром
		2,28	0,27	10,7	121,6						0,0001									
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>7,88</b>	<b>5,27</b>	<b>32,7</b>	<b>289,6</b>	<b>238</b>	<b>182</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0101</b>	<b>0,00003</b>	<b>0,003</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		
Икра свекольная	50																			78
		0,53	1,65	3,65	34,85	3,8	7	2,3	0,1	18,5	0,001				0,01	1,6		4,9		
Макаронные изделия запеченные с сыром	180																			334
		6,3	5,7	54,6	281	81,3	83,5	9,5	1,1	9,6	0,002		0,001		0,02	105,7	3,8			
Компот из изюма	200																			638
		0,4		27,4	106		56,93			56									5,8	
Хлеб пшен.	30																			Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>9,13</b>	<b>7,57</b>	<b>94,59</b>	<b>457,51</b>	<b>116,35</b>	<b>179,68</b>	<b>12,05</b>	<b>2,1</b>	<b>119,4</b>	<b>0,004</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>107,3</b>	<b>3,8</b>	<b>10,75</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>50,78</b>	<b>50,33</b>	<b>301,04</b>	<b>1839,13</b>	<b>774,93</b>	<b>711,28</b>	<b>138,55</b>	<b>10,63</b>	<b>515</b>	<b>0,1046</b>	<b>0,00094</b>	<b>2,384</b>	<b>0,822</b>	<b>0,927</b>	<b>461,66</b>	<b>11,25</b>	<b>56,42</b>		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 4

День 16

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная рисовая	180																			
		3,9	7,3	18,9	197,1	101,6	65	43,2	1,4	6,7	0,01	0,0006	0,6	0,1	0,3	168	1,8	0,9	98	
Чай с сахаром	200																			
		0,12		12,04	48,64		2	1,5					0,3							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	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1						Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>5,96</b>	<b>11,14</b>	<b>39,96</b>	<b>314,45</b>	<b>133,45</b>	<b>100,1</b>	<b>44,97</b>	<b>2,31</b>	<b>42,7</b>	<b>0,0113</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,9</b>	<b>0,219</b>	<b>0,305</b>	<b>200,65</b>	<b>1,875</b>	<b>0,95</b>		
Второй завтрак																				
Мандарин	100																			
		0,8	0,2	7,49	26	35	12,7	11	2,2	55	0,002		0,15		0,029				12,7	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,49</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>12,7</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>55</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,029</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	
Обед																				
Суп с клецками	200																			
		3,5	6,9	17,9	175,6	36	30,6	2,6		28			0,001		0,01	12,6	1,3	3,3	37	
Тефтели п/ф (высокой степени готовности) с соусом	80																			
		12,4	18,5	5,6	202,6	11,8	98,3	1,3	1				0,07	0,003		98,6			463	
Макаронные изделия отварные	130																			
		3,4	8,5	44	189	8,2	28	7,04		29					0,01				54-1г-2020	
Компот из чернослива и кураги	180																			
		0,9	0,18	11,5	52	33,9	25	24	0,6	289				0,01	0,03	0,006		0,58	638	
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06					0,03	Пром
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>24,05</b>	<b>34,71</b>	<b>106,24</b>	<b>741,86</b>	<b>161,65</b>	<b>283,45</b>	<b>57,29</b>	<b>4</b>	<b>414,85</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,271</b>	<b>0,313</b>	<b>0,23</b>	<b>111,206</b>	<b>1,3</b>	<b>4,13</b>		
Полдник																				
Сок вишневый	200	1,6		22	128	14	14	4,2	0,2	21,4					0,02				13,3	Пром
Печенье	50		1,98	16,2	86		21,72		0,03											803
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>1,6</b>	<b>1,98</b>	<b>38,2</b>	<b>214</b>	<b>14</b>	<b>35,72</b>	<b>4,2</b>	<b>0,23</b>	<b>21,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,3</b>	
Ужин																				
Маринад из моркови	50																			
		0,5	0,9	2,9	37,8	45,6	19,7	11	0,1	78			0,002		0,01	23,5	2,3	4,7	130	
Картофель отварной	170																			
		3,06	6,3	24,9	171,4	38,5	57,10	0,70		49,70			0,10			16,20			9,4	204
Кофейный напиток	200																			
		2,5	3,6	28,7	152	138,8	68,88	24,4	1	39,22	0,022	0,0005	0,33	0,3	0,22	138,8	1,66	1	692	
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>7,96</b>	<b>11,02</b>	<b>65,44</b>	<b>396,86</b>	<b>254,15</b>	<b>177,93</b>	<b>36,35</b>	<b>2</b>	<b>202,17</b>	<b>0,023</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,432</b>	<b>0,4</b>	<b>0,23</b>	<b>178,5</b>	<b>3,96</b>	<b>15,15</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>40,37</b>	<b>59,05</b>	<b>257,33</b>	<b>1693,17</b>	<b>598,25</b>	<b>609,9</b>	<b>153,8</b>	<b>10,74</b>	<b>736,12</b>	<b>0,0389</b>	<b>0,022</b>	<b>1,753</b>	<b>0,932</b>	<b>0,814</b>	<b>490,356</b>	<b>7,135</b>	<b>46,23</b>		



Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 4

День 17

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная пшеничная	200																			
		8,1	5,2	25,4	197,3	218	98	74	0,3	37,1	0,01	0,0001	0,16	0,14	0,2	139,3	2	1	91	
Какао с молоком прокипяченным	200																			
		2,4	2,53	13,86	127,2	138,8	68,88	24,4	2	32,22	0,022	0,00033	0,33	0,3	0,22	138,88	1,66	1	693	
Хлеб пшеничный	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>12,4</b>	<b>7,95</b>	<b>48,2</b>	<b>360,16</b>	<b>388,05</b>	<b>199,13</b>	<b>98,65</b>	<b>3,2</b>	<b>104,57</b>	<b>0,033</b>	<b>0,00043</b>	<b>0,49</b>	<b>0,54</b>	<b>0,42</b>	<b>278,18</b>	<b>3,66</b>	<b>2,05</b>		
Второй завтрак																				
Апельсин	100																			
		0,32	0,2	3,2	21	34,9	16,9	1,4	0,095	21,2				0,12		0,027				8,9
Сок грушевый	180																			
				7,8	79	8	28	42	0,6	48					0,05		20			10
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>280</b>	<b>0,32</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>42,9</b>	<b>44,9</b>	<b>43,4</b>	<b>0,695</b>	<b>69,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,077</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>18,9</b>		
Обед																				
Рассольник	200																			
		3,3	5,8	21,6	155,2	15,9	30,6	1,6	0,03	14,6				0,002			12,66		3,25	132
Шницель печеночный	80																			
		8,7	14,2	6,1	128	97,3	131,6	16	1	14,9	0,06	0,0002	0,6	0,1		123,7				451
Рис с овощами	130																			
		5,4	4,1	24,9	124,8	39	79,00	0,26		85,60	0,004		0,85				2,30		2,1	
Напиток из свежих яблок	180																			
		0,18		32,2	127,8				0,2	101,2										4,68
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	6E-04			0,06						0,03
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18				0,22	Пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>21,43</b>	<b>24,73</b>	<b>112,04</b>	<b>658,46</b>	<b>223,95</b>	<b>342,75</b>	<b>40,21</b>	<b>3,63</b>	<b>285,15</b>	<b>0,067</b>	<b>0,0003</b>	<b>1,652</b>	<b>0,4</b>	<b>0,18</b>	<b>136,36</b>	<b>2,3</b>	<b>10,28</b>		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5,59	6,37	9,37	117,31	240	180	2,8	0,2		0,002	0,04	0,2	0,06	0,3	44	0,1	2	697	
Ватрушка с творогом	50	4,52	4,93	27,5	180,3															741
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>10,11</b>	<b>11,3</b>	<b>36,87</b>	<b>297,61</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>		
Ужин																				
Помидор свежий (долька)	60																			
		1,44	4,5	7,8	90,8	6	14,4	6,6	0,15	78				1,02		0,01	25,2		7,2	54-3з-2020
Овощное рагу	160																			
		2,4	7,6	20	138,2	29,54	43,72	10,20	0,1	38,05				0,01		12,41	2,30	12		77
Чай с лимоном	200																			
		0,12		9,03	36,48	13,55	25,88	10,55		25,94	0,02		0,3						5,2	686
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>5,86</b>	<b>12,32</b>	<b>45,77</b>	<b>301,14</b>	<b>80,34</b>	<b>116,25</b>	<b>27,6</b>	<b>1,15</b>	<b>177,24</b>	<b>0,021</b>	<b>0</b>	<b>1,33</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>37,61</b>	<b>2,3</b>	<b>24,45</b>		

Итого за день:		50,12	56,5	253,88	1717,37	975,24	883,03	212,7	8,875	636,16	0,123	0,02	3,792	1,1	0,987	516,15	8,36	57,68		
----------------	--	-------	------	--------	---------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-----	-------	--------	------	-------	--	--

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная геркулесовая	180																			
		3,58	12,9	21,23	93,09	78	56,4	13,8	0,9	21,6	0,01		0,1	0,15	0,2	143,1	1,08	1,23	93	
Чай со сгущ. молоком	200																			
		1,2	1,2	12,97	65,25	72,2	35,5	13,3	0,8	18,8	0,01	0,0001	0,16	0,12	0,13	105,5	1,05	1	630	
Сыр порционный "Голландский"	15																			
		3,9	9,5	1	89,4	132	75	5,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-1з-2020	
Хлеб пшеничный	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>10,58</b>	<b>23,82</b>	<b>44,14</b>	<b>283,4</b>	<b>313,45</b>	<b>199,2</b>	<b>32,6</b>	<b>2,75</b>	<b>88,85</b>	<b>0,0213</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,26</b>	<b>0,376</b>	<b>0,34</b>	<b>291,8</b>	<b>2,27</b>	<b>2,38</b>		
Второй завтрак																				
Груша	100																			
		0,8		18	20	12	10	12	1,4	55	0,0009	0,00001	0,12		0,013	2		7,2	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>1,4</b>	<b>55</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,00001</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,013</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>		
Обед																				
Суп с фрикадельками	200																			
		8,23	5,5	13,2	106,4	25,6	68	4,6	0,03	18,7				0,02	0,0001	0,02	0,002		3,2	54-5с-2020
Рыба припущенная	70																			
		14,3	22	2,38	102,2	179,8	111,30	116,00		13,00	0,009		0,50	0,030		163,80	6,30		373	
Картофельное пюре	150																			
		3,3	3,7	24	143,8	34	50,40	0,68		43,90			0,0008			14,30		9,3	520	
Компот из сухофруктов	180																			
		0,45		23,2	117,4					101,2									4,68	638
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06				0,03	Пром	
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>30,13</b>	<b>31,83</b>	<b>90,02</b>	<b>592,46</b>	<b>311,15</b>	<b>331,3</b>	<b>143,63</b>	<b>2,43</b>	<b>245,65</b>	<b>0,0116</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,7208</b>	<b>0,3301</b>	<b>0,2</b>	<b>178,102</b>	<b>6,3</b>	<b>17,43</b>		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200																			
		5,8	5	22,4	162	238	182	38	0,2		0,018	0,00004	0,004	0,08	0,3	44	0,1	1,2	Пром	
Пряник	50																			
		0,96	0,84	34,03	125															Пром
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,76</b>	<b>5,84</b>	<b>56,43</b>	<b>287</b>	<b>238</b>	<b>182</b>	<b>38</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,00004</b>	<b>0,004</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		
Ужин																				
Зеленый горошек	50																			
		1,2	0,19	2,92	23,2	8	25,2	44	0,02		0,02		0,01		0,009	0,003			3,12	54-20з-2020
Капуста, тушенная с куриным филе	200																			
		6,8	8,5	11,9	227	7,5	52,6	1,1	0,11	11	0,003	0,0001		0,01	0,01	48,3	2,3	1,4	200	
Кисель из кураги	200																			
		0,8		25,7	108	32	26	16	0,6	265				0,02	0,03	0,0005		0,3	643	
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05	Пром	



Итого за ужин:	480	10,7	8,91	49,46	393,86	78,75	136,1	61,35	1,63	311,25	0,024	0,0001	0,01	0,13	0,049	48,3035	2,3	4,87		
Итого за день:		58,97	70,4	258,05	1576,72	953,35	858,5	287,58	8,41	700,75	0,0758	0,02	1,1148	0,9161	0,902	564,2055	10,97	33,08		

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молотая гречневая	200																			86
		8,4	8	23,8	201,7	112,9	72,4	22,6	1,2	34	0,06	0,0006	0,6	0,1	0,2	153	1,1			
Кофейный напиток	200																			692
		2,5	3,6	28,7	152	138,8	68,88	24,4	1	39,22	0,022	0,0005	0,33	0,3	0,22	138,8	1,66	1		
Масло сливочное порционное	5																			54-1з-2020
		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			
Хлеб пшеничный	30																			Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>12,84</b>	<b>15,44</b>	<b>61,52</b>	<b>422,41</b>	<b>283,6</b>	<b>174,38</b>	<b>47,27</b>	<b>3,11</b>	<b>109,2</b>	<b>0,0833</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,93</b>	<b>0,519</b>	<b>0,425</b>	<b>324,45</b>	<b>2,835</b>	<b>1,05</b>		
Второй завтрак																				
Яблоко	100																			Пром
		0,51		22	23,5	12	8,2	6	1,8	37	0,007	0,00002	0,74		0,01	5		9,7		
Сок абрикосовый	180																			Пром
		0,9		22,8	141	16	32,4	18	0,3	14,4					0,07	0,03			13	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>280</b>	<b>1,41</b>	<b>0</b>	<b>44,8</b>	<b>164,5</b>	<b>28</b>	<b>40,6</b>	<b>24</b>	<b>2,1</b>	<b>51,4</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00002</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>5,03</b>	<b>0</b>	<b>22,7</b>		
Обед																				
Суп сливочный с рыбой	200																			54-16с-2020
		10	23	1,9	299	133	119,6	40,5	0,2		0,015		0,04			91,66	5,4	0,8		
Биточек мясной п/ф (высокой степени готовности) с соусом	80																			451
		8,4	11,5	6,6	188	20	84,7	1,4	0,60				0,10	0,001	0,001	20				
Каша перловая	130																			302
		2,8	5,5	21,6	87,6	21	64,4	18,5	0,2	33,7			0,02		0,001				6	
Напиток апельсиновый	180																			699
		0,09		22,6	86,4	21,7	7,3	7,59	0,3	54,4	0,03		1	0,01	0,01	2,7			12	
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06					0,03	
Хлеб ржаной	50																			Пром
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,35	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22		
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>25,14</b>	<b>40,63</b>	<b>79,94</b>	<b>783,66</b>	<b>267,5</b>	<b>377,55</b>	<b>90,34</b>	<b>3,7</b>	<b>157</b>	<b>0,0476</b>	<b>0,0001</b>	<b>1,36</b>	<b>0,311</b>	<b>0,192</b>	<b>114,36</b>	<b>5,4</b>	<b>19,05</b>		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200																			Пром
		5,6	5	22,4	162	238	182	8	0,2		0,018	0,00004	0,004	0,08	0,3	44	0,1	1,2		
Батон молочный	50																			Пром
		2,28	0,27	10,7	121,6						0,0001								0,22	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>7,88</b>	<b>5,27</b>	<b>33,1</b>	<b>283,6</b>	<b>238</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0181</b>	<b>0,00004</b>	<b>0,004</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		
Ужин																				
Сырники из творога	180																			358
		13	19,5	27,3	400,3	159	91,5	34,6	1,08				0,004		0,2	67,8	3	2,2		
Джем	40																			0,9
		0,1		24,6	110,4	4,1	7,3	3,4	0,1	60,5				0,008	0,001	0,001				
Компот из чернослива	200																			638
		0,6		29	116					112,5									5,2	
Хлеб пшен.	30																			Пром
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,25	0,001			0,1				0,05		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>15,6</b>	<b>19,72</b>	<b>89,84</b>	<b>662,36</b>	<b>194,4</b>	<b>131,05</b>	<b>38,25</b>	<b>2,08</b>	<b>208,3</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>0,1</b>	<b>0,208</b>	<b>67,801</b>	<b>3,001</b>	<b>8,35</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>62,87</b>	<b>81,06</b>	<b>309,2</b>	<b>2316,53</b>	<b>1011</b>	<b>905,58</b>	<b>207,86</b>	<b>11,19</b>	<b>525,8</b>	<b>0,157</b>	<b>0,02</b>	<b>3,038</b>	<b>1,01</b>	<b>1,205</b>	<b>555,641</b>	<b>11,336</b>	<b>52,35</b>		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 4

День 20

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная Дружба	180																			
		5,4	1,26	19,08	205,2	101,6	65	38,3	1,4	30,7	0,01	0,0006	0,6	0,1	0,2	143	1,8	0,9	84	
Чай с лимоном	200																			
		0,12		9,03	36,48	13,55	25,88	10,55		25,9	0,02		0,1						5,2	686
Хлеб пшеничный	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,3	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>7,42</b>	<b>1,48</b>	<b>37,05</b>	<b>277,34</b>	<b>146,4</b>	<b>123,1</b>	<b>49,1</b>	<b>2,3</b>	<b>91,9</b>	<b>0,031</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>143</b>	<b>1,8</b>	<b>6,15</b>		
Второй завтрак																				
Банан	100																			
		1,3	0,44	9,3	92,6	4	14	3,3	0,5	24	0,03	0,0001	0,1		0,01	23		4,4	Пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>0,44</b>	<b>9,3</b>	<b>92,6</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>3,3</b>	<b>0,5</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>		
Обед																				
Огурец свежий долькой	50																			
		1,2	3,8	6,5	66	8,6	15,7	5,2	0,2	52,8	0,001		0,04		0,015	23		8,3	54-2з-2020	
Борщ из свежей капусты	200																			
		3,36	7,7	15,5	146	36	30,6	1,6	0,9	14,6	0,004		0,001		12,66	6,5	7,25	110		
Азу с мясом	200																			
		7,02	7,12	8,28	212,7	2,2	52,7	0,5	0,01	16,6				0,002	0,18	89			438	
Напиток из свежих груш	180																			
		0,18	0,18	24,12	99	14,4	5,4			57,6									0,72	240
Хлеб пшеничный	20																			
		1,2	0,14	5,96	23,7	20,8	21,5	0,16	0,6	23,5	0,0006			0,06					0,03	Пром
Хлеб ржаной	50																			
		2,65	0,49	21,28	98,96	50,95	80,05	22,19	1,8	45,4	0,002	0,0001	0,2	0,24	0,18			0,22	Пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>15,61</b>	<b>19,43</b>	<b>81,64</b>	<b>646,36</b>	<b>132,95</b>	<b>206</b>	<b>29,65</b>	<b>3,51</b>	<b>210</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,241</b>	<b>0,302</b>	<b>0,375</b>	<b>124,66</b>	<b>6,5</b>	<b>16,52</b>		
Полдник																				
Чай несладкий	200	1,6		22	128	14	14	4,2	1,1	21,4	0,02				0,018				14,4	685
Конфета шоколадная	50	0,96		0,84	55,3	24,03	24,03	23,2												Пром
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>2,56</b>	<b>0</b>	<b>22,84</b>	<b>183,3</b>	<b>38,03</b>	<b>38,03</b>	<b>27,4</b>	<b>1,1</b>	<b>21,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,4</b>		
Ужин																				
Кукуруза консервированная	50																			
		2,6	0,2	5,6	29	21	20,5	6,5	0,14	68		0,00001	0,0008		0,014			2,4	51-21з-2020	
Омлет натуральный	180																			
		11,2	14,1	1,6	254	255	178,7	15,8	1		0,01		0,021	0,003		85	2,60	0,6	340	
Компот из изюма	200																			
		0,4		27,4	106		56,93			56									5,8	638
Хлеб пшен.	30																			
		1,9	0,22	8,94	35,66	31,25	32,25	0,25	0,9	35,3	0,001			0,1					0,05	Пром
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>16,1</b>	<b>14,52</b>	<b>43,54</b>	<b>424,66</b>	<b>307,25</b>	<b>288,4</b>	<b>22,55</b>	<b>2,04</b>	<b>159</b>	<b>0,011</b>	<b>0,00001</b>	<b>0,0218</b>	<b>0,103</b>	<b>0,014</b>	<b>85</b>	<b>2,6</b>	<b>8,85</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>42,99</b>	<b>35,87</b>	<b>194,37</b>	<b>1624,26</b>	<b>628,63</b>	<b>669,5</b>	<b>132</b>	<b>9,45</b>	<b>507</b>	<b>0,0996</b>	<b>0,02</b>	<b>1,0628</b>	<b>0,605</b>	<b>0,617</b>	<b>375,66</b>	<b>10,9</b>	<b>50,32</b>		

Таблица № 1 пищевой и энергетической ценности за 20 дней в среднем рациона питания детей от 3 до 7 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	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	Итого за 20 дней	Норма	Отклонение
<b>Завтрак</b>																							20%
Белки	13,0	7,3	15,3	6,4	10,1	12,5	6,3	16,3	12,8	8,0	13,0	7,0	10,2	8,4	7,1	6,0	12,4	10,6	12,8	7,4	10,2		
Жиры	18,5	11,6	17,6	8,4	14,2	17,5	18,4	11,2	15,4	1,6	18,5	6,1	13,0	12,1	7,8	11,1	8,0	23,8	15,4	1,5	12,6		
Углеводы	43,8	41,5	61,7	42,0	58,4	45,7	47,1	47,6	61,5	42,2	43,8	41,6	61,4	50,8	39,2	40,0	48,2	44,1	61,5	37,1	48,0		
Ккал	464,8	347,5	466,7	303,3	385,0	458,3	233,0	360,7	422,4	312,3	464,8	286,5	404,3	329,1	303,5	314,5	360,2	283,4	422,4	277,3	360,0	360	100,0
<b>Второй завтрак</b>																							5%
Белки	2,2	0,5	0,9	0,8	2,7	0,8	1,3	0,5	1,6	1,3	0,8	0,8	0,5	1,8	1,6	0,8	0,3	0,8	1,4	1,3	1,1		
Жиры	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,4	0,2		
Углеводы	27,3	22,0	22,9	18,0	29,1	7,5	47,2	22,0	15,1	9,3	18,0	7,5	22,0	39,0	53,1	7,5	11,0	18,0	44,8	9,3	22,5		
Ккал	141,2	23,5	119,8	20,0	207,8	26,0	148,0	23,5	135,7	92,6	20,0	26,0	23,5	232,2	157,5	26,0	100,0	20,0	164,5	92,6	90,0	90	100,0
<b>Обед</b>																							35%
Белки	23,2	17,0	24,5	30,5	23,7	24,3	19,7	20,8	27,8	30,9	22,3	24,1	25,9	24,8	25,1	24,1	21,4	30,1	25,1	15,6	24,0		
Жиры	27,3	29,3	21,9	23,3	23,3	24,1	25,7	27,5	20,9	33,7	23,4	26,5	22,8	22,3	29,7	34,7	24,7	31,8	40,6	19,4	26,7		
Углеводы	82,9	83,6	83,8	78,8	70,9	85,9	92,3	105,8	87,2	94,5	87,0	94,4	88,4	80,3	81,4	106,2	112,0	90,0	79,9	81,6	88,4		
Ккал	693,5	532,0	552,5	565,4	566,8	698,3	607,7	682,3	649,1	595,9	600,4	588,3	622,5	590,3	631,1	741,9	658,5	592,5	783,7	646,4	630	630	100,0
<b>Полдник</b>																							15%
Белки	4,4	6,6	5,8	6,6	6,6	10,3	10,1	6,6	7,9	0,5	9,9	10,3	2,3	6,6	7,9	1,6	10,1	6,8	7,9	2,6	6,5		
Жиры	6,8	7,2	7,0	5,0	8,2	6,1	9,9	7,2	5,3	2,0	13,2	6,1	1,0	7,2	5,3	2,0	11,3	5,8	5,3	0,0	6,1		
Углеводы	64,6	43,4	38,6	22,8	33,4	50,9	49,5	33,4	33,1	49,2	62,0	50,5	47,2	33,4	32,7	38,2	36,9	56,4	33,1	22,8	41,6		
Ккал	224,9	242,3	248,0	223,3	276,3	330,0	348,3	253,9	283,6	241,1	293,6	330,0	252,4	295,5	289,6	214,0	297,6	287,0	283,6	183,3	270	270	100,0
<b>Ужин</b>																							25%
Белки	9,3	24,0	9,8	10,5	12,3	8,2	15,5	13,7	5,7	15,8	12,7	17,6	10,5	11,7	9,1	8,0	5,9	10,7	15,6	16,1	12,1		
Жиры	5,9	16,0	10,4	15,2	18,3	15,9	19,7	23,4	8,2	14,5	18,1	27,7	14,5	7,1	7,6	11,0	12,3	8,9	19,7	14,5	14,5		
Углеводы	62,9	63,9	80,4	39,1	73,2	65,4	71,6	34,8	73,3	25,2	75,4	74,6	25,5	57,5	94,6	65,4	45,8	49,5	89,8	43,5	60,6		
Ккал	376,5	608,0	443,9	435,5	456,4	417,7	609,8	404,1	383,9	355,1	483,5	683,0	361,5	348,5	457,5	396,9	301,1	393,9	662,4	424,7	450	450	100,0
<b>Итого:</b>																							100%
Белки	52,1	55,4	56,3	54,8	55,5	56,1	52,9	57,8	55,8	56,6	58,7	59,8	49,4	53,2	50,8	40,4	50,1	59,0	62,9	43,0	54,0	54	100,0
Жиры	58,7	64,2	57,0	52,0	64,5	63,8	73,8	69,4	50,2	52,3	73,2	66,7	51,4	49,2	50,3	59,1	56,5	70,4	81,1	35,9	60,0	60	100,0
Углеводы	281,5	254,5	287,4	200,8	265,1	255,5	307,7	243,6	270,2	220,4	286,2	268,7	244,6	261,0	301,0	257,3	253,9	258,1	309,2	194,4	261	261	100,0
Ккал	1900,8	1753,2	1830,9	1547,4	1892,2	1930,3	1946,7	1724,4	1874,7	1597,0	1862,2	1913,7	1664,1	1795,6	1839,1	1693,2	1717,4	1576,7	2316,5	1624,3	1800	1800	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 3 до 7 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	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	Итого за 20 дней	
<b>Завтрак</b>																						
Белки	24,1	13,6	28,4	11,9	18,8	23,1	11,6	30,2	23,8	14,9	24,1	13,0	18,9	15,5	13,1	11,0	23,0	19,6	23,8	13,7	18,8	
Жиры	30,8	19,4	29,4	14,0	23,7	29,1	30,7	18,7	25,7	2,7	30,8	10,2	21,7	20,2	13,0	18,6	13,3	39,7	25,7	2,5	21,0	
Углеводы	1,9	15,9	23,6	16,1	22,4	17,5	18,0	18,2	23,6	16,2	16,8	15,9	23,5	19,4	15,0	15,3	18,5	16,9	23,6	14,2	17,6	
Ккал	25,8	19,3	25,9	16,9	21,4	25,5	12,9	20,0	23,5	17,4	25,8	15,9	22,5	18,3	16,9	17,5	20,0	15,7	23,5	15,4	20,0	
<b>Второй завтрак</b>																						
Белки	4,1	0,9	1,7	1,5	5,1	1,5	2,4	0,9	2,9	2,4	1,5	1,5	0,9	3,3	3,0	1,5	0,6	1,5	2,6	2,4	2,1	
Жиры	0,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0	0,0	0,6	0,7	0,0	0,3	0,0	0,7	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,7	0,3	
Углеводы	10,5	8,4	8,8	6,9	11,1	2,9	18,1	8,4	8,4	3,6	6,9	2,9	8,4	14,9	20,3	2,9	4,2	6,9	17,2	3,6	8,8	
Ккал	7,8	1,3	6,7	1,1	11,5	1,4	8,2	1,3	7,5	5,1	1,1	1,4	1,3	12,9	8,8	1,4	5,6	1,1	9,1	5,1	5,0	
<b>Обед</b>																						
Белки	42,9	31,4	45,4	56,5	43,9	44,9	36,5	38,4	51,5	57,2	41,3	44,7	48,0	45,9	46,4	44,5	39,7	55,8	46,6	28,9	44,5	
Жиры	45,6	48,9	36,6	38,9	38,9	40,2	42,9	45,9	34,9	56,2	39,1	44,2	38,0	37,2	49,5	57,9	41,2	53,1	67,7	32,4	44,4	
Углеводы	31,8	32,0	32,1	30,2	27,2	32,9	35,4	40,6	33,4	36,2	33,3	36,2	33,9	30,8	31,2	40,7	42,9	34,5	30,6	31,3	33,9	
Ккал	38,5	29,6	30,7	31,4	31,5	38,8	33,8	37,9	36,1	33,1	33,4	32,7	34,6	32,8	35,1	41,2	36,6	32,9	43,5	35,9	35,0	
<b>Полдник</b>																						
Белки	8,1	12,1	10,7	12,1	12,1	19,1	18,7	12,1	14,6	0,9	18,3	19,1	4,2	12,1	14,6	3,0	18,7	12,5	14,6	4,7	12,1	
Жиры	11,3	12,0	11,6	8,3	13,7	10,2	16,6	12,0	8,8	3,3	22,0	10,2	1,7	12,0	8,8	3,3	18,8	9,7	8,8	0,0	10,2	
Углеводы	24,8	16,6	14,8	8,8	12,8	19,5	19,0	12,8	12,7	18,9	23,7	19,3	18,1	12,8	12,5	17,7	14,1	21,6	12,7	8,8	16,1	
Ккал	12,5	13,5	13,8	12,4	15,4	18,3	19,4	14,1	15,8	13,4	16,3	18,3	14,0	16,4	16,1	11,9	16,5	15,9	15,8	10,2	15,0	
<b>Ужин</b>																						
Белки	17,2	44,5	18,1	19,4	22,8	15,3	28,8	25,4	10,5	29,3	23,5	32,6	19,5	21,7	16,9	14,7	10,9	19,8	28,9	29,8	22,5	
Жиры	9,9	26,7	17,4	25,4	30,5	26,5	32,9	39,0	13,6	24,2	30,2	46,2	24,2	11,9	12,6	18,4	20,5	14,9	32,9	24,2	24,1	
Углеводы	24,1	24,5	30,8	15,0	28,1	25,1	27,4	13,3	28,1	9,6	28,9	28,6	9,8	22,0	36,2	25,1	17,5	19,0	34,4	16,7	23,2	
Ккал	20,9	33,8	24,7	24,2	25,4	23,2	33,9	22,4	21,3	19,7	26,9	37,9	20,1	19,4	25,4	22,0	16,7	21,9	36,8	23,6	25,0	
<b>Итого:</b>																						
Белки	96,5	102,6	104,2	101,4	102,7	103,9	98,0	107,1	103,4	104,7	108,6	110,8	91,5	98,5	94,0	74,8	92,8	109,2	116,4	79,6	100,0	
Жиры	97,8	107,0	94,9	86,6	107,5	106,3	123,0	115,6	83,7	87,2	122,0	111,1	85,6	82,0	83,9	98,4	94,2	117,3	135,1	59,8	100,0	
Углеводы	107,9	97,5	110,1	76,9	101,6	97,9	117,9	93,3	103,5	84,4	109,7	102,9	93,7	100,0	115,3	98,6	97,3	98,9	118,5	74,5	100,0	
Ккал	105,6	97,4	101,7	86,0	105,1	107,2	108,1	95,8	104,1	88,7	103,5	106,3	92,5	99,8	102,2	94,1	95,4	87,6	128,7	90,2	100,0	

20

5

35

15

25

100

100,0

100,0

100,0

100,0

100,0

100,0

Таблица №3 по содержанию микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и за 20 дней в среднем для детей от 3 до 7 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	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	Итого за 20 дней	Суточная норма
<b>Ca</b>	737,7	1013,6	893,3	940,1	864,8	1346,1	860,4	960,0	958,4	796,0	923,0	1192,0	824,8	747,7	774,9	598,3	975,2	953,4	1011,4	628,6	900,0	900
<b>P</b>	638,7	758,6	946,8	876,4	838,4	898,7	751,6	874,4	741,1	768,1	875,9	808,2	787,5	800,3	711,3	609,9	883,0	858,5	905,6	669,5	800	800
<b>Mg</b>	174,4	263,1	208,6	213,0	166,3	176,8	145,8	249,1	216,9	221,3	153,5	294,9	190,6	195,2	138,6	153,8	212,7	287,6	207,9	132,0	200	200
<b>Fe</b>	10,2	10,9	10,6	9,4	9,7	10,9	10,1	11,3	9,6	8,6	10,1	9,6	10,8	8,9	10,6	10,7	8,9	8,4	11,2	9,5	10,00	10
<b>K</b>	620,5	462,9	677,2	673,6	719,6	574,6	507,9	670,5	729,5	427,5	548,6	477,5	627,2	661,6	515,0	736,1	636,2	700,8	525,8	507,0	600,0	600
<b>I</b>	0,07	0,12	0,10	0,04	0,13	0,08	0,12	0,07	0,11	0,08	0,15	0,07	0,16	0,11	0,10	0,04	0,12	0,08	0,16	0,10	0,10	0,1
<b>Se</b>	0,0010	0,0408	0,0200	0,0357	0,0200	0,0200	0,0200	0,0200	0,0230	0,0009	0,0200	0,0200	0,0354	0,0200	0,0009	0,0220	0,0200	0,0200	0,0200	0,0200	0,0200	0,02
<b>F</b>	1,4	2,6	2,5	1,6	1,6	2,2	2,4	1,8	1,7	2,1	2,2	1,4	2,3	1,1	2,4	1,8	3,8	1,1	3,0	1,1	2,0	2
<b>ВИТ В1</b>	0,9	0,8	1,0	0,7	1,0	1,2	0,9	0,9	1,0	0,6	1,0	0,7	1,1	0,7	0,8	0,9	1,1	0,9	1,0	0,6	0,90	0,9
<b>ВИТ В2</b>	0,5	1,0	1,1	1,0	1,2	1,5	0,9	1,2	1,0	0,9	0,8	1,3	1,2	1,0	0,9	0,8	1,0	0,9	1,2	0,6	1,00	1
<b>ВИТ А</b>	458,9	567,4	512,2	484,0	564,8	561,6	456,9	596,7	465,7	542,1	410,4	459,4	487,5	469,3	461,7	490,4	516,2	564,2	555,6	375,7	500,0	500
<b>ВИТ D</b>	7,0	11,3	9,4	9,8	7,0	12,6	10,9	9,6	11,6	10,9	9,5	11,6	13,5	5,6	11,3	7,1	8,4	11,0	11,3	10,9	10,00	10
<b>ВИТ С</b>	60,3	48,1	45,7	38,4	50,4	53,2	57,9	45,9	59,3	49,0	54,6	42,9	51,6	47,2	56,4	46,2	57,7	33,1	52,4	50,3	50,0	50





Таблица № 4 по суммарным объемам блюд по приемам пищи (в граммах), по дням и за 20 дней в среднем для детей от 3 до 7 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	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	Итого за 20 дней	Норма не менее
<b>Завтрак</b>	445,0	435,0	470,0	430,0	435,0	445,0	435,0	470,0	435,0	430,0	445,0	410,0	430,0	415,0	430,0	415,0	430,0	425,0	435,0	410,0	433,8	400
<b>2 Завтрак</b>	280,0	100,0	280,0	100,0	280,0	100,0	280,0	100,0	280,0	100,0	100,0	100,0	100,0	280,0	280,0	100,0	280,0	100,0	280,0	100,0	181,0	100
<b>Обед</b>	660,0	680,0	660,0	700,0	660,0	660,0	660,0	660,0	650,0	650,0	660,0	660,0	650,0	650,0	700,0	660,0	660,0	670,0	660,0	700,0	665,5	600
<b>Полдник</b>	270,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	270,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	250,0	252,0	250
<b>Ужин</b>	460,0	450,0	470,0	460,0	450,0	450,0	450,0	480,0	450,0	460,0	450,0	455,0	450,0	480,0	460,0	450,0	450,0	480,0	450,0	460,0	458,3	450

Сборник рецептов 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, рецептов 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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Новосибирск 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,

2021

Нормы питания по 20-дневному меню для детей 3-7 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	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	В среднем за 20 дней	суточная норма		
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Мука пшеничная	80	22	45		33	45	47	38	11	25	80	38		2	32		8			45	35	29,3	29	
Крахмал				15					15				15					15					3	3
Крупа, бобовые	33	87	33	33	83		33	33	33	33	65	40	33	35	45	33	82	33	65	33		43,3	43	
Макаронные изд	7		61			14		42			7	10			61	42						12,2	12	
Картофель	245	30	86	162	221	147	180	144	141	160	150	30	187	105	183	109	144	134	75	170,5	140,2		140	
Овощи	273	72	220	272	224	275	137	143	314	237	147	87	445	232	245	220	224	319	151	170		220,4	220	
Фрукты свежие	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100,0	100
Сухофрукты	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		14	14	14		14	14	14	14	11,2	11	
Сок фруктовые и овощные	180		180		180		180		180		180	180	180	180		180				180	200	100	100	
Кондитерские изд (без крема)		50	50	50						50			50			50		50			50	20	20	
Сахар	28	34	28	28	29	28	30	29	29	35	28	33	30	35	28	30	29	30	33	26		30	30	
Масло сливочное	25,5	25	25	25	25	20	25	15	26	18	17	20	20	25	20	25	15	15	20	15	20	21,1	21	
Масло раст.	7	13	9	28	10	6	13	6	12	20	10	8	18	8	8	13	10	8	8	8	8	11,15	11	
Яйцо	5	33	40	120	34	5	26	47		131	5	25	124			6	48,5		27	124		40,0	40	
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	365	400	570	415	570	750	395	435	560	225	600	360	400	430	365	365	600	425	550	225	450,25		450	
Творог		180					200					170					50		200			40,0	40	
Мясо 1-й категории	80		145	15	39		39	79	79		80	39	15	79	62	80		66	80	123		55	55	
Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое		125			50	27		40		121	50	139		27				121	40			37	37	
Сметана		15		15	25		15	15	5			20	20	15	10	20	10		15	20		11	11	
Сыр	15		20			15					15	20			20			15				6	6	
Чай	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7		0,7	0,7		1,2		0,7	1,2	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7		1,2		0,6	0,6	
Какао	3					3					3						3					0,60	0,6	
Кофейный напиток			4			4			4				4				4		4		4		1,2	1,2
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Дрожжи					2		2	2						2				2				0,5	0,5	
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная)	25			87	25	80			25	25	25				25	25		120		25		24,35	24	
Субпродукты (печень, язык, сердце)					125		125						125				125					25	25	



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