

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ "Детский сад №15"

_____ Е.А. Лыкова

" ____ " _____ 2023г

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 2023-2024гг
круглогодичное

Подготовлено:

специалистом по питанию

Комитета по образованию администрации ЗГМО

Медкова Д.Е. _____

для дошкольных учреждений г.Зима

1 день

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F асли	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры	
Каша молочная манная	150/5																			
		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 "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	54-13-2020	
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:	370	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
Итого за завтрак:	150	1.2	0	16.5	56	10.5	10.5	3.1	0.16	16.08	0	0	0	0	0.015	0	0	0	10	Пром
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	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		

2 день

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 ячневая	150																			99
		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		
Чай с молоком прокипяченным	180																			630
		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		
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	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04		
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	0.48		27.5	34	15.2	10.4	5.2	2.09	44.1	0.006	0.00001	0.95		0.009	4.7			12.3	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	1.23	0	46.4	85	33.3	16.48	8.45	2.29	69.3	0.026	0.00001	1.81	0.007	0.016	6.95	0	22.2		
Обед																				
Суп крестьянский	150																			134
		3	4.2	6.1	81.9	27		1.2		10.9			0.007						1.3	
Рыба, тушеная с овощами	60																			374
		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		
Рис отварной	110																			302
		1.4	3.8	12.8	73.04	17.80	9.50	2.20	0.14	24.00		0.0004		0.22						
Компот из чернослива	150																			638
		0.4		8.4	87					84.3									3.9	
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04		
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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		
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																			366
		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		
Сгущ. молоко	35																			366
		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																			256
		0.54		18.9	41.6	10.08	2.7	2.88	0.99	8.64				0.009	0.05	144.5		16.8		
Хлеб пшен.	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04		
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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		
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:		41.01	49.6	215.62	1359.79	851.23	757.03	84.78	12.72	383.08	0.0713	0.0013	2.976	0.919	0.85	558.341	10.895	51.26		

3 день

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 пшеничная	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
Итого за завтрак:	150	0.75	0	19.05	43	30	27	2	0.01	12	0	0	0	0	0.05	0.02	0	10.8		
Обед																				
Суп с фрикадельками	150/22																			
		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:	542	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 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
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:		43.73	47.49	188.5	1448.98	866.47	799.65	94.74	10.135	439.29	0.0768	0.00295	1.0878	0.89807	0.934	434.7519	11.79	45.88		

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	150																			96
		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		
Чай с сахаром	180																			685
		0.1		10.83	43.77		1.8	1.35					0.27							
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
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	0.76		21.3	31.6	18.05	15.2	4.3	2.09	52.2	0.0008	0.0009	0.19		0.08	1.9			11.4	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	0.82	0	39.45	101.3	36.13	21.35	7.55	2.34	67.5	0.0258	0.0009	0.206	0.008	0.088	4.15	0	21.4		
Обед																				
Огурец свежий (долька)	40																			54-23-2020
		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	
Щи со свежей капустой со сметаной	150/5																			124
		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		
Жаркое по-домашему с курицей	160																			436
		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		
Компот из изюма	150																			638
		0.3		7.1	79.5		42.6			42										
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
Итого за обед:	545	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																			130
		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		
Омлет натуральный	150																			340
		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		
Кмсель из кураги	180																			643
		0.7		15.1	97.2	28.8	23.4	9.4	0.4	138.5				0.01	0.03	0.004			0.3	
Хлеб пшеничный	20																			Прорм
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
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:		43.01	40.12	180.55	1317.81	899.58	744.51	81.69	10.72	416.89	0.0516	0.00164	1.2	0.618	1.068	453.354	11.73	46.16		

5 день

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 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
Итого за завтрак:	150	1.2	0	16.5	96	10.5	10.5	3.1	0.8	16	0	0	0	0	0.015	0	0	12		
Обед																				
Суп картофельный с горохом	150/15/15																			
		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:	540	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:		40.06	49.89	193.84	1470.05	740.22	739.05	74.9	9.617	428.94	0.063	0.00621	0.5888	0.796	1.109	408.445	7.255	37.48		

6 день

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	
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	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	0.76	0.19	7.1	37.3	33.2	16.1	4.4	0.095	22.2	0.019		0.19		0.027				16.1	Пром
Напиток из свежих яблок	150	0.15		26.8	41				0.16	24.7									3.9	631
Итого за завтрак:	245	0.91	0.19	33.9	78.3	33.2	16.1	4.4	0.255	46.9	0.019	0	0.19	0	0.027	0	0	0	20	
Обед																				
Суп картофельный с сайрой	150/25																			
		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:	545	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:		45.81	53.13	226.19	1622	1161.1	737.99	81.23	10.385	376.23	0.0803	0.00106	1.07	1.068	1.232	499.95	15.92	52.37		

7 день

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	150																			44
		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		
Чай с сахаром	180																			685
		0.1		10.83	43.77		1.8	1.35					0.27							
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	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2			0.08						0.04	
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																			Пром
		0.48		29.2	61	36	21.6	2.6		33			0.001		0.01				11	
Итого за завтрак:	150	0.48	0	29.2	61	36	21.6	2.6	0	33	0	0	0.001	0	0.01	0	0	11		
Обед																				
Борщ со свежей капустой и сметаной (п/ф высокой степени готовности)	150/15/10																			110
		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		
Шницель печеночный	60																			451
		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				
Картофельное пюре	110																			520
		2.46	2.7	8.87	105.4	24.90	36.90	0.49		32.10			0.0005			10.50			5.80	
Напиток апельсиновый	150																			699
		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	
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2			0.08						0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
Итого за обед:	535	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																			358
		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		
Соус яблочный	35																			230
		0.02		1.6	50.5	2.1	1.5	0.7	0.08	22.7				0.0008	0.0001				0.6	
Компот из кураги	180																			638
		0.72		13.2	97.2	28.8	23.4	14.4	0.54	154.4				0.018	0.03	0.0005			4	
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2			0.08						0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
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:		41.22	54.66	207.56	1325.42	739.4	653.53	75.14	9.88	418.65	0.0593	0.00024	1.4522	0.704	0.9128	412.8006	9.365	41.09		

8 день

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 пшеничная	150																			91
		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		
Чай с молоком	180																			630
		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		
Яйцо отварное	40																			337
		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			
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04		
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																			Пром
		0.48		27.5	34	15.2	10.4	5.2	2.09	44.1	0.006	0.00001	0.95		0.009	4.7		12.3		
Напиток из свежих груш	150																			240
		0.15	0.15	20.1	82.5	12	4.5			22								0.6		
Итого за завтрак:	245	0.63	0.15	47.6	116.5	27.2	14.9	5.2	2.09	66.1	0.006	0.00001	0.95	0	0.009	4.7	0	12.9		
Обед																				
Суп картофельный с клецками и куриным бедром	150/20																			37
		2.6	5.17	10	131.7	27	22.9	1.95		11			0.0007		0.008	9.45	1.9	3.9		
Бефстроганов из мяса с соусом (говядина п/ф высокой степени готовности)	60																			423
		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				
Макаронные изделия отварные	120																			54-1г-2020
		3.1	7.8	35	174.4	7.5	25.8	1.5		11.7					0.02					
Компот из кураги и чернослива	150																			638
		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		
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04		
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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		
Итого за обед:	540	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 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	
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																			54-20з-2020
		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		
Суп сливочный с рыбой	150/25																			54-16с-2020
		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		
Отвар из шиповника	180																			256
		0.54		18.9	41.6	10.08	2.7	2.88	0.99	8.64				0.009	0.05	144.5		16.8		
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04		
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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		
Итого за ужин:	425	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:		42.85	47.04	224.6	1453.98	771.16	749.26	88.96	11.962	439.13	0.0478	0.00159	1.7307	0.752	0.924	524.356	9.92	39.97		

9 день

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	150																			86	
		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				
Кофейный напиток	180																			9	692
		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				
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				0.019	0.005	32.65	0.075				
Хлеб пшеничный	20																			Пром	
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04		
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																			Пром	
		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			
Итого за завтрак:	150	1.05	0.15	9.9	56.8	25.5	19.5	4.5	0.4	16.8	0	0	0	0	0.02	0.0008	3.3	14.1			
Обед																					
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/5																			132	
		2.52	4.35	7.8	116.4	11.9	22.9	1.2	0.02	10.9			0.001			9.5			2.43		
Капуста, тушеная с мясом (п/ф высокой степени готовности)	180																			200	
		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	5.11			
Кисель из кураги	150																			631	
		0.6		12.6	81	24	19.5	7.8	0.33	115.4				0.008	0.025	0.003			0.25		
Хлеб пшеничный	20																			Пром	
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04		
Хлеб ржаной	20																			Пром	
		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		
Итого за обед:	525	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	7.91			
Полдник																					
Напиток кисломолочный "Снежок"	150																			Пром	
		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			
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																			78	
		0.8	2.6	1.1	55.7	6.08	15.2	3.68	0.16	19.6	0.001				0.01	12.56			4.8		
Картофель отварной	150																			204	
		2.7	5.5	6.8	151.2	33.9	50.40	0.61		43.80			0.08			14.30			9.4		
Напиток из свежих яблок	180																			643	
		0.18		32.16	127.8				0.19	29.6									4.7		
Хлеб пшен.	20																			Пром	
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04		
Хлеб ржаной	20																			Пром	
		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		
Итого за ужин:	410	5.98	8.99	54.5	398	81.18	119.1	19.12	1.69	135.8	0.001	0.00006	0.18	0.17	0.08	26.86	0	19.02			
Итого за день:		44.61	43.29	189.43	1457.25	738.58	593.48	73.78	9.62	423.29	0.0731	0.00095	1.254	0.8287	0.755	381.2838	10.35	50.97			

10 день

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 "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	1.23	0.41	17.8	25	7.6	26.6	6.3	0.95	45.6	0.05	0.001	0.19		0.046	21.8			8.55	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	1.98	0.41	36.7	76	25.7	32.68	9.55	1.15	70.8	0.07	0.001	1.05	0.007	0.053	24.05	0	18.45		
Обед																				
Суп с домашней лапшой и куриным филе (п/ф высокой степени готовности)	150/15																			
		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
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:	525	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	0.0005		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	0.2085	0.175	0.079	95	3.2	7		
Итого за день:		40.9	35.9	211.54	1201.87	717.27	692.43	81.52	7.823	365.2	0.106	0.001597	2.085	0.557	0.812	380.59	12.1	54.96		

11 день

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	150																			90
		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		
Какао с молоком прокипяченным	180																			693
		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		
Сыр порционный	15																			54-1а-2020
		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			
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04		
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	0.76		21.3	31.6	18.05	15.2	4.3	2.09	52.2	0.0008	0.0009	0.19		0.08	1.9			11.4	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			14	256
Итого за завтрак:	245	1.21	0	37	66.2	26.45	17.45	6.7	2.91	59.4	0.0008	0.0009	0.19	0.007	0.12	122.3	0		25.4	
Обед																				
Суп картофельный с макаронными изделиями	150																			140
		2.3	3	11.7	96	15		1.2		7.95			0.004			9.5		0.84		
Котлета мясная (п/ф высокой степени готовности) с соусом	60																			451
		9.6	8.6	6.75	162.5	51	98.5	10.30	1.45				0.008	0.002						
Каша гречневая	110																			186
		2.09	0.42	11.2	66	21.1	55.7	3.90	0.060	25.10				0.003		0.04			2.10	
Напиток лимонный	150																			699
		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		
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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		
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 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
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																			89
		3.2	10.96	0.2	98.9	4.24	84.5				0.01		0.024			6.1				
Картофельное пюре	150																			520
		3.2	3.7	12.1	133.7	33.5	50.30	0.60		38.70			0.001						12.8	
Компот из чернослива	180																			638
		0.5		10.1	104.4					101.2									4.68	
Хлеб пшен.	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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		
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:		46.4	58.11	231.31	1486.2	798.34	826.36	83.13	11.07	429.14	0.0711	0.00192	1.3348	0.823	0.708	449.85	9.3		59.35	

12 день

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	
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	0.76	0.19	7.1	37.3	33.2	16.1	4.4	0.095	22.2	0.019		0.19		0.027				16.1	Пром
		0.15		26.8	41				0.16	24.7										3.9
Итого за завтрак:	245	0.91	0.19	33.9	78.3	33.2	16.1	4.4	0.255	46.9	0.019	0	0.19	0	0.027	0	0	0	20	
Обед																				
Суп овощной со сметаной (говядина п/ф высокой степени готовности)	150/15/5																			
		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:	530	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
		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:		44.12	50.09	212.49	1394.49	1068.28	699.1	78.77	10.15	320.53	0.063	0.00094	0.905	0.849	1.126	467.851	11.05	46.86		

13 день

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 пшеничная	150																			96
		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		
Кофейный напиток	180																			692
		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		
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
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	0.48		27.5	34	15.2	10.4	5.2	2.09	44.1	0.006	0.00001	0.95		0.009	4.7		12.3	Пром	
Мармелад	10			7.94	27.5	0.4	0.1	0.2	0.04	0.4									Пром	
Итого за завтрак:	105	0.48	0	35.44	61.5	15.6	10.5	5.4	2.13	44.5	0.006	0.00001	0.95	0	0.009	4.7	0	12.3		
Обед																				
Щи из свежей капусты со сметаной	150/5																			124
		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	
Печень тушеная	60																			439
		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				
Картофель отварной	120																			204
		2.67	5.5	5.44	151.3	33.2	50.40	0.60		43.80				0.06			14.20		8.2	
Кисель из кураги	150																			643
		0.58		12.5	81	24	19.5	7.8	0.33	115.4				0.008	0.025	0.003			0.25	
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
Итого за обед:	525	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																			54-20з-2020
		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	
Омлет натуральный	150																			340
		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		
Чай с сахаром	180																			685
		0.1		10.83	43.77		1.8	1.35						0.27						
Хлеб пшен.	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
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:		41.33	42.75	225.97	1277.07	842.65	683.1	87.54	10.904	433.49	0.098	0.00132	2.443	1.027	1.141	506.794	10.19	31.89		

14 день

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	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
Итого за завтрак:	150	0.37	0	27.5	65	7.5	22.5	0	0.3	14.4	0	0	0	0	0.05	65.4	0	13.5		
Обед																				
Свекольник со сметаной	150/10																			
		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)	170																			
		13.77	12.6	23.87	223.07	85.8	93.24	3.6	3.16	17.1	0.018		0.02	0.05	0.5	111.3			443	
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	20.34	19.26	58.71	470.97	178	189.14	31.63	4.95	199.55	0.037	0.00006	0.127	0.235	0.595	140.4004	5.55	11.69		
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 "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																				
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	
Суп картофельный с сайрой	150/25																			
		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:	435	7.69	8.94	42.46	352.8	86.6	172.7	19.63	1.48	102.1	0.002	0.00006	0.16	0.17	0.07	36.29	4.4	7.04		
Итого за день:		40.46	44.99	202.34	1408.12	635.1	675.99	72.45	8.21	397.9	0.059	0.00112	0.5285	0.604	1.1	434.3404	10.205	39.67		

15 день

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	150																			99
		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		
Чай со сгущ. молоком	180																			630
		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		
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
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																			Пром
		0.4		15.75	40.2	2.7	1.6	1.4	0.3	40		0.0001			0.04	16			8.3	
Итого за завтрак:	150	0.4	0	15.75	40.2	2.7	1.6	1.4	0.3	40	0	0.0001	0	0	0.04	16	0	8.3		
Обед																				
Огурец свежий (долька)	40																			54-23-2020
		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	
Суп картофельный с горохом и куриным филе (п/ф высокой степени готовности)	150/5																			36
		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	
Жаркое по-домашнему с мясом (говядина п/ф высокой степени готовности)	160																			436
		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	
Напиток апельсиновый	150																			699
		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	
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
Итого за обед:	545	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																			Пром
		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		
Батон молочный	50																			Пром
		2.28	0.27	10.7	99.9						0.0001									
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																				
Кукуруза	35																			51-213-2020
		1.82	0.14	1.9	20.3	14.7	14.35	2.55	0.098	17.6		0.000007	0.0005		0.009				1.68	
Макаронные изделия запеченные с сыром	150																			334
		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			
Компот из изюма	180																			638
		0.36		8.6	95.4		51.2			50.4										
Хлеб пшен.	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
Итого за ужин:	405	9.73	5.78	29.84	398	123.6	198.65	20.28	2.348	118.8	0.001	0.000067	0.1013	0.17	0.109	99	3.16	7.8		
Итого за день:		42.13	39.79	165.41	1391.97	705.33	658.73	73.94	8.625	331.74	0.0519	0.000737	1.8433	0.732	0.768	445.7	5.69	41.71		

16 день

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 рисовая	150																			98
		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		
Чай с сахаром	180																			685
Масло сливочное порционное	5			10.83	43.77		1.8	1.35					0.27							
		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																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
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	0.76	0.19	7.1	37.3	33.2	16.1	4.4	0.095	22.2	0.019		0.19		0.027				16.1	Пром
Пастила	10			8	22.4	2.1	1.1	0.7	0.1	5.5					0.001					Пром
Итого за завтрак:	105	0.76	0.19	15.1	59.7	35.3	17.2	5.1	0.195	27.7	0.019	0	0.19	0	0.028	0	0	16.1		
Обед																				
Суп картофельный с клецками	150																			37
		2.6	5.17	10	131.7	27	22.9	1.95		11			0.0007		0.008	9.45	1.9	3.9		
Мясные тефтели с соусом томатным (п/ф высокой степени готовности)	60																			463
		9.3	12.8	4.2	161.9	87.7	93.7	0.9	1.8				0.05	0.002		93.9				
Макаронные изделия отварные	120																			54-1г-2020
		3.1	7.8	35	174.4	7.5	25.8	1.5		11.7					0.02					
Компот из чернослива и кураги	150																			638
		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		
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
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																			130
		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		
Картофель отварной	150																			204
		2.7	5.5	6.8	151.2	33.9	50.40	0.61		43.80			0.08			14.30		9.4		
Кофейный напиток	180																			692
		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		
Хлеб пшен.	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
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:		32.62	49.79	203.18	1419.46	584.17	530.63	80.32	8.465	429.58	0.0453	0.00092	1.5317	0.794	0.654	453.505	8.805	45.42		

17 день

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 пшеничная	150																			91
		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		
Какао с молоком прокипяченным	180																			693
		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		
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
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																			Пром
		0.6		16.5	49.7	6.6	23.3	5	0.5	40					0.04	16.6			8.3	
Итого за завтрак:	150	0.6	0	16.5	49.7	6.6	23.3	5	0.5	40	0	0	0	0	0.04	16.6	0	8.3		
Обед																				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/5																			132
		2.52	4.35	7.8	116.4	11.9	22.9	1.2	0.02	10.9			0.001			9.5			2.43	
Шницель печеночный	60																			451
		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				
Рис отварной с овощами	120																			191
		4.9	3.7	18.9	92.1	46	82.90	1.20		38.20	0.003		0.03			6.20		1.5		
Напиток из сежих яблок	150																			631
		0.15		26.8	106.5				0.16	24.7									3.9	
Хлеб пшеничный	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
Итого за обед:	525	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 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	
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																			54-3з-2020
		0.96	3	1.2	60.5	4	9.6	1.4	0.1	22			0.05			26.8			4.8	
Овощное рагу	180																			77
		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		
Чай с лимоном	180																			686
		0.1		8.1	32.8	12.2	23.3	7.5		23.3	0.018		0.09						4.7	
Хлеб пшен.	20																			Пром
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08					0.04	
Хлеб ржаной	20																			Пром
		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	
Итого за ужин:	440	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:		41.04	45.06	198.92	1339.4	754.3	731.89	79.81	9.24	372.99	0.068	0.00079	0.98	0.88	0.72	430.2	11.41	40.26		

18 день

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	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	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	0.76		21.3	31.6	18.05	15.2	4.3	2.09	52.2	0.0008	0.0009	0.19		0.08	1.9			11.4	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	0.82	0	39.45	101.3	36.13	21.35	7.55	2.34	67.5	0.0258	0.0009	0.206	0.008	0.088	4.15	0	21.4		
Обед																				
Суп с фрикадельками	150/22																			
		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:	532	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	160																			
		4.04	7.5	1.6	208.6	41.3	76.7	0.97	1.97	24.8	0.002	0.0002	0.05	0.04	0.008	82.3	4.04	6.7	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:	420	7.94	8.53	32.33	386.5	117.3	172.5	28.4	4.09	222.9	0.012	0.00031	0.15	0.24	0.117	82.306	4.04	9.42		
Итого за день:		45.44	56.39	220.9	1508.27	920.91	804.1	89.94	10.71	494.6	0.0731	0.00139	0.6945	0.84407	0.85	447.8975	13.51	45.93		

19 день

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	150																			86	
		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				
Кофейный напиток	180																			9	692
		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				
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	20																			Пром	
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08							
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																			Пром	
		0.75		19.05	43	30	27	2	0.01	12					0.05	0.02			10.8		
Итого за завтрак:	150	0.75	0	19.05	43	30	27	2	0.01	12	0	0	0	0	0.05	0.02	0	10.8			
Обед																					
Суп сливочный с рыбой	150/22																			54-16с-2020	
		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			
Биточек мясной п/ф (высокой степени готовности) с соусом	60																			451	
		6.3	8.6	4.95	162.5	51	98.5	1.05	1.45				0.08	0.0007	0.0007	35.5					
Каша перловая	110																			5	302
		2.3	4.6	18.2	74.1	17.7	54.5	2.3	0.7	18.5			0.016		0.0008						
Напиток апельсиновый	150																			9.9	699
		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					
Хлеб пшеничный	20																			Пром	
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08							
Хлеб ржаной	20																			Пром	
		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		
Итого за обед:	532	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																			Пром	
		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			
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																			358	
		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			
Джем	35																			0.78	
		0.08		1.1	52.3	3.5	6.4	0.6	0.08	52.9					0.007	0.0008	0.0008				
Компот из чернослива	180																			4.68	638
		0.5		10.1	104.4						101.2										
Хлеб пшен.	20																			Пром	
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08							
Хлеб ржаной	20																			Пром	
		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		
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:		46.17	53.04	182.57	1496.05	868.5	761.87	70.21	10.1	385.14	0.1024	0.00095	1.927	0.8467	1.0705	508.2408	10.0058	43.77			

20 день

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 "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	1.23	0.41	17.8	25	7.6	26.6	6.3	0.95	45.6	0.05	0.001	0.19		0.046	21.8			8.55	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	1.63	0.41	33.55	65.2	10.3	28.2	7.7	1.25	85.6	0.05	0.0011	0.19	0	0.086	37.8	0	16.85		
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	54-23-2020
Борщ со свежей капустой и сметаной (п/ф высокой степени готовности)	150/5																			
		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)	160																			
		9.6	5.6	11.4	193.16	118.8	98.16	0.4	2.2	14.8	0.002		0.16	0.17	0.5	114.08		3.5	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:	545	15.53	15.38	62.74	501.26	205.88	191.56	17.59	4.3	102.74	0.0058	0.00006	0.2907	0.34	0.582	151.88	5.8	16.26		
Полдник																				
Чай несладкий	180	0.1		2.43	19.7		1.8	1.3												685
Вафли	25	0.57		0.5	68.3	14.4	14.4	3.9												Пром
Итого за полдник:	205	0.67	0	2.93	88	14.4	16.2	5.2	0	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	0.0005		0.009				1.68	51-213-2020
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	0.1185	0.175	0.079	95	3.2	8.3		
Итого за день:		34.83	28	156.4	1204.36	648.95	626.01	74.19	9.808	376.14	0.0888	0.001627	1.1392	0.67	0.897	403.18	10.5	46.9		

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	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
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	1.2	0.8	0.8	1.2	0.9	0.5	0.6	1.1	2.0	1.2	0.9	0.5	0.4	0.4	0.8	0.6	0.8	0.8	1.6	0.9		
Жиры	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1		
Углеводы	16.5	46.4	19.1	39.5	16.5	33.9	29.2	47.6	9.9	36.7	37.0	33.9	35.4	27.5	15.8	15.1	16.5	39.5	19.1	33.6	28.4		
Ккал	56.0	85.0	43.0	101.3	96.0	78.3	61.0	116.5	56.8	76.0	66.2	78.3	61.5	65.0	40.2	59.7	49.7	101.3	43.0	65.2	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	471.0	465.2	574.6	495.9	519.9	575.1	501.3	489.8	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	88.0	210.1	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	7.7	9.7	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	8.9	5.8	10.3	11.0	8.5	12.1	10.4	11.0		
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	42.5	29.8	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	352.8	398.0	381.5	287.1	386.5	350.6	317.6	350.2	350	100.0
Итого:																							100%
Белки	42.5	41.0	43.7	43.0	40.1	45.8	41.2	42.9	44.6	40.9	46.4	44.1	41.3	40.5	42.1	32.6	41.0	45.4	46.2	34.8	42.0	42	100.0
Жиры	51.1	49.6	47.5	40.1	49.9	53.1	54.7	47.0	43.3	35.9	58.1	50.1	42.8	45.0	39.8	49.8	45.1	56.4	53.0	28.0	47.0	47	100.0
Углеводы	223.1	215.6	188.5	180.6	193.8	226.2	207.6	224.6	189.4	211.5	231.3	212.5	226.0	202.3	165.4	203.2	198.9	220.9	182.6	156.4	203.0	203	100.0
Ккал	1417.4	1359.8	1449.0	1317.8	1470.1	1622.0	1325.4	1454.0	1457.3	1201.9	1486.2	1394.5	1277.1	1408.1	1392.0	1419.5	1348.9	1508.3	1496.1	1204.4	1400.5	1400	100.0

Таблица № 2 по процентному распределению пищевой и энергетической ценности по приему 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	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	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	2.9	1.8	2.0	2.9	2.2	1.1	1.5	2.5	4.7	2.9	2.2	1.1	0.9	1.0	1.8	1.4	2.0	1.8	3.9	2.2	
Жиры	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.3	0.3	0.9	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	
Углеводы	8.1	22.9	9.4	19.4	8.1	16.7	14.4	23.4	4.9	18.1	18.2	16.7	17.5	13.5	7.8	7.4	7.4	19.4	9.4	14.0	13.8	
Ккал	4.0	6.1	3.1	7.2	6.9	5.6	4.4	8.3	4.1	5.4	4.7	5.6	4.4	4.6	2.9	4.3	3.6	7.2	3.1	4.7	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	35.8	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	19.0	10.1	4.2	20.5	11.4	8.6	0.0	11.2	
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	6.3	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	18.3	23.2	18.2	13.4	18.9	27.8	25.9	22.5	
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	19.0	12.3	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	20.9	14.7	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	25.2	28.4	27.3	20.5	27.6	25.0	22.7	25.0	
Итого:																						
Белки	101.1	97.6	104.1	102.4	95.4	109.1	98.1	102.0	106.2	97.4	110.5	105.0	98.4	96.3	100.3	77.7	97.7	108.2	109.9	82.9	100.0	
Жиры	108.8	105.5	101.0	85.4	106.1	113.0	116.3	100.1	92.1	76.4	123.6	106.6	91.0	95.7	84.7	105.9	95.9	120.0	112.9	59.6	100.0	
Углеводы	109.9	106.2	92.9	88.9	95.5	111.4	102.2	110.6	93.3	104.2	113.9	104.7	111.3	99.7	81.5	100.1	98.0	108.8	89.9	77.0	100.0	
Ккал	101.2	97.1	103.5	94.1	105.0	115.9	94.7	103.9	104.1	85.8	106.2	99.6	91.2	100.6	99.4	101.4	96.4	107.7	106.9	86.0	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	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	
Ca	687.6	851.2	866.5	899.6	740.2	1161.1	739.4	771.2	738.6	717.3	798.3	1068.3	842.7	635.1	705.3	584.2	754.3	920.9	868.5	649.0	800.0	800	100.0
P	536.4	757.0	799.7	744.5	739.1	738.0	653.5	749.3	593.5	692.4	826.4	699.1	683.1	676.0	658.7	530.6	731.9	804.1	761.9	626.0	700.1	700	100.0
Mg	72.2	84.8	94.7	81.7	74.9	81.2	75.1	89.0	73.8	81.5	83.1	78.8	87.5	72.5	73.9	80.3	79.8	89.9	70.2	74.2	80.0	80	100.0
Fe	9.8	12.7	10.1	10.7	9.6	10.4	9.9	12.0	9.6	7.8	11.1	10.2	10.9	8.2	8.6	8.5	9.2	10.7	10.1	9.8	10.0	10	100.0
K	334.4	383.1	439.3	416.9	428.9	376.2	418.7	439.1	423.3	365.2	429.1	320.5	433.5	397.9	331.7	429.6	373.0	494.6	385.1	376.1	399.8	400	100.0
I	0.05	0.07	0.08	0.05	0.06	0.08	0.06	0.05	0.07	0.11	0.07	0.06	0.10	0.06	0.05	0.05	0.07	0.07	0.10	0.09	0.07	0.07	100.0
Se	0.001	0.001	0.003	0.002	0.006	0.001	0.000	0.002	0.001	0.002	0.002	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.002	0.001	0.0015
F	1.2	3.0	1.1	1.2	0.6	1.1	1.5	1.7	1.3	2.1	1.3	0.9	2.4	0.5	1.8	1.5	1.0	0.7	1.9	1.1	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	0.9	0.9	1.1	1.1	1.2	0.9	0.9	0.8	0.8	0.7	1.1	1.1	1.1	0.8	0.7	0.7	0.9	1.1	0.9	0.9	0.9	100.0
вит A	396.7	558.3	434.8	453.4	408.4	500.0	412.8	524.4	381.3	380.6	449.9	467.9	506.8	434.3	445.7	453.5	430.2	447.9	508.2	403.2	449.9	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	51.3	45.9	46.2	37.5	52.4	41.1	40.0	51.0	55.0	59.4	46.9	31.9	39.7	41.7	45.4	40.3	45.9	43.8	46.9	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	150.0	245.0	150.0	245.0	150.0	245.0	150.0	245.0	150.0	245.0	245.0	245.0	105.0	150.0	150.0	105.0	150.0	245.0	150.0	245.0	188.3	100
Обед	520.0	510.0	542.0	545.0	540.0	545.0	535.0	540.0	525.0	525.0	510.0	530.0	525.0	520.0	545.0	520.0	525.0	532.0	532.0	545.0	530.6	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	425.0	410.0	405.0	410.0	405.0	405.0	435.0	405.0	410.0	440.0	420.0	405.0	405.0	412.0	400

Нормы питания по 20-дневному меню для детей 1-3 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования круглогодично 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, г	% вып. от сут. норм	отклонение от сут. нормы	
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	100.0	0.0
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	100.0	0.0
Мука пшеничная	80	22	45		33	23	23	38	11	25	80	20	2	32		8			23	35	25	25	25	100.0	0.0
Крупа, бобовые	20	68	20	20	62		20	20	20	20	49	30	20	20	45	25	64	20	49	20	30.6	30	102.0	2.0	
Макаронные изд.	5		40				8	30			5	8			40	30					8.3	8	103.8	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	100.3	0.3	
Овощи	226	28	102	270	220	266	121	135	300	228	140	65	82	229	255	215	220	319	149	165	187	180	103.8	3.8	
Фрукты свежие	35	125	20	125	25	125	80	135	35	150	130	305	95	55	35	95	35	135	35	135	95.5	95	100.5	0.5	
Фрукты сухие	11	11	11	11	11	11		12		12	12	12		11	11	11		11	11	11	9	9	100.0	0.0	
Сок	180		180		180		180		180			180	200	180		200			180	200	102	100	102.0	2.0	
Кондитерские изд.		25	25	25						25			45			25		50		25	12.25	12	102.1	2.1	
Сахар	25	26	25	25	25	30	24	25	25	22	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25.1	25	100.4	0.4	
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	101.8	1.8	
Масло раст.	7	10	9	10	10	6	13	6	12	10	10	8	18	6	8	10	10	8	8	8	9.4	9	103.9	3.9	
Яйцо	5	33	40	120	34	5	26	47		131	5	25	124			6	48.5		27	124	40.025	40	100.1	0.1	
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	100.1	0.1	
Творог		141					152					112					50		152		30.35	30	101.2	1.2	
Мясо	60		130	15	39		39	79	79		60	39	15	79	62	60		66	80	98	50	50	100.0	0.0	
Курица	25			67	25	60			25	15	25				25	25		84		25	20.05	20	100.3	0.3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)					100		100						100				100				20	20	100.0	0.0	
Рыба		105			40	30		39		107	40	105		30				107	39		32.1	32	100.3	0.3	
Сметана		10		15	10		15	15	5			20	10	15	10	10	10		15	20	9.0	9	100.0	0.0	
Сыр	15		9		15					15	4				9			15			4.1	4	102.5	2.5	
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	100.0	0.0	
Кофейный напиток		3			3			3				3		3		2.5				3	1.025	1	102.5	2.5	
Какао	2.5			2.5		2.5				2.5											0.5	0.5	100.0	0.0	
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100.0	0.0
Дрожжи					1.6		1.6	1.6						1.6			1.6				0.4	0.4	100.0	0.0	
Крахмал				10					10				10					10			2	2	100.0	0.0	

18день	19день	20день
Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша молочная геркулесовая	Каша молочная гречневая	Каша молочная "Дружба"
Чай со сгущ. молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном
Сыр	Масло сливочное	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Груша	Сок абрикосовый	Банан
Напиток лимонный		Компот конс.
Обед	Обед	Обед
		Огурец св.долькой
Суп с фрикадельками	Суп сливочный с рыбой	Борщ со свежей капустой со сметаной
Рыба припущенная	Биточек мясной (п/ф высокой степени готовности)	Азу с мясом (высокой степени готовности)
Картофельное пюре	Каша перловая	
Компот из сухофруктов	Напиток апельсиновый	Напиток из свежих груш
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник
Пряник (пром.произв.)	Батон молочный	Вафли
Напиток кисломолочный "Йогурт"	Напиток кисломолочный "Снежок"	Чай несладкий
Ужин	Ужин	Ужин
Зеленый горошек конср.		Кукуруза консер.
Капуста тушеная с куриным филе	Сырники из творога	Омлет натуральный
	Джем	
Кисель из кураги	Компот из чернослива	Компот из изюма
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной