МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №15"

Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2024-02-02 10:20:07

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ № 15
_____Е.А. Лыскова
"__09__"____января_____2024г

Примерное двадцатидневное меню для детей, страдающих сахарным диабетом
г.Зимы в возрасте от 1 до 3 лет на 2024-2025гг

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

Неделя 1 День 1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийн ость	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F ясли	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная	150	3.6	5.65	15	110.3	84.67	78.97	6.3	0.9	25.5	0.015	0.0004	0.45	0.07		114.7	1.5	0.75	91
Какао с молоком прокипяченым без сахара	180	2.16	2.27	12.47	99.8	124.9	61.99	9.9	1.8	28.99	0.019	0.0002	0.29	0.27	0.19	124.9	1.49	0.9	693
Сыр "Российский" порционный	15	3.9	9.5	1	89.4	132	75	3.25	0.15	13.2	0.0003			0.006	0.01	43.2	0.14	0.1	54-1з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**365**	**11.18**	**18.15**	**35.61**	**328**	**366.57**	**241.76**	**25.42**	**3.57**	**95.89**	**0.0343**	**0.0006**	**0.74**	**0.426**	**0.2**	**282.8**	**3.13**	**1.79**	
Второй завтрак																			
Мандарин	95	0.57	0.14	5.32	23.97	24.9	12.07	3.3	0.071	16.65	0.014		0.14		0.02			12.07	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.57**	**0.14**	**5.32**	**23.97**	**24.9**	**12.07**	**3.3**	**0.071**	**16.65**	**0.014**	**0**	**0.14**	**0**	**0.02**	**0**	**0**	**12.07**	
Обед																			
Суп картофельный с крупой	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 без сахара	150	0.37		8.5	97.8					34.3								3.9	638
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:	**500**	**15.85**	**19.84**	**52.8**	**503.8**	**213.3**	**147.8**	**12.06**	**3.43**	**72.95**	**0**	**0.00006**	**0.164**	**0.092**	**0.07**	**103.4**	**4.9**	**12.32**	
Полдник																			
Галеты	50	4.27	6.8	52.6	146.3														726
Чай несладкий	150	0.08		9	36.5		1.5	1.12					0.22						685
Итого за полдник:	**200**	**4.35**	**6.8**	**61.6**	**182.8**	**0**	**1.5**	**1.12**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0.22**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин																			
Зеленый горошек	40	0.9	0.14	1.19	17.4	6	18.9	3.2	0.38	16.8	0.01		0.00005	0.02	0.008	0.002		2.3	54-20з-2020
Картофель тушеный	150	4.98	4.58	1.6	109.8	25	36.6	6.5		32.1	0.006		0.016			10.5		7.25	216
Напиток из св.яблок без сахара	180	0.18		32.2	127.8				0.2	29.6								4.68	631
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:	**390**	**6.84**	**4.88**	**42.29**	**289.8**	**47.2**	**83.2**	**18.56**	**1.2**	**93.1**	**0.016**	**0.00006**	**0.11605**	**0.11**	**0.078**	**10.502**	**0**	**14.31**	
Итого за день:		**38.79**	**49.81**	**197.62**	**1328.37**	**651.97**	**486.33**	**60.46**	**8.271**	**278.6**	**0.0643**	**0.00072**	**1.38005**	**0.628**	**0.368**	**396.702**	**8.03**	**40.49**	

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

Неделя 1 **День 2**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий ность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная ячневая	150																		99
Чай с молоком без сахара	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 ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**5.75**	**6.76**	**33.41**	**247.3**	**174.65**	**112**	**22.47**	**2.26**	**70.69**	**0.016**	**0.00049**	**0.78**	**0.264**	**0.269**	**213.24**	**2.4**	**1.69**	
Второй завтрак																			
Яблоко	95	0.36		20.62	20.5	11.4	7.8	3.9	1.567	33.07	0.0045	0.0000075	0.712		0.0067	3.52		9.22	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.36**	**0**	**20.62**	**20.5**	**11.4**	**7.8**	**3.9**	**1.567**	**33.07**	**0.0045**	**0.0000075**	**0.712**	**0**	**0.0067**	**3.52**	**0**	**9.22**	
Обед																			
Суп крестьянский	150	3	4.2	6.1	81.9	27		1.2		10.9			0.007					1.3	134
Рыба, тушеная с овощами	60																		374
Картофельное пюре	110	1.4	3.8	12.8	73.04	17.80	9.50	2.20	0.14	24.00		0.0004		0.22					520
Напиток апельсиновый без сахара	150	0.4		8.4	87					84.3								3.9	699
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:	**490**	**11.16**	**20.36**	**51.8**	**429.34**	**199**	**196.2**	**23.66**	**2.16**	**162.7**	**0.02**	**0.00046**	**0.115**	**0.33**	**0.07**	**14.5**	**5.8**	**6.98**	
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
Итого за полдник:	**150**	**4.19**	**4.7**	**7.02**	**87.9**	**180**	**165**	**2.1**	**0.15**	**0**	**0.001**	**0.0003**	**0.15**	**0.04**	**0.2**	**33**	**0.07**	**1.5**	
Ужин																			
Запеканка из творога	150	11.8	8.1	1.3	133.7	166.4	107.9	3.5	2.8		0.008		0.02			113.5	2.25	1.58	366
Отвар из шиповника без сахара	180	0.54		18.9	41.6	10.08	2.7	2.88	0.99	8.64				0.009	0.05	144.5		16.8	256
Хлеб 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:	**350**	**13.12**	**8.26**	**27.5**	**210.1**	**192.68**	**138.3**	**15.24**	**4.41**	**23.24**	**0.008**	**0.00006**	**0.12**	**0.099**	**0.12**	**258**	**2.25**	**18.46**	
Итого за день:		**34.58**	**40.08**	**140.35**	**995.14**	**757.73**	**619.3**	**67.37**	**10.547**	**289.7**	**0.0495**	**0.0013**	**1.877**	**0.733**	**0.6657**	**522.26**	**10.52**	**37.85**	

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

Неделя 1 **День 3**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная геркулесовая	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	44
Кофейный напиток без сахара	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 ржано-пшеничный	20																		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																			
Апельсин	95	0.31	0.19	3.1	20	33.2	16.1	1.4	0.095	20.2	0.004		0.12		0.027			8.9	
Итого за завтрак:	**95**	**0.31**	**0.19**	**3.1**	**20**	**33.2**	**16.1**	**1.4**	**0.095**	**20.2**	**0.004**	**0**	**0.12**	**0**	**0.027**	**0**	**0**	**8.9**	
Обед																			
Суп с фрикадельками	150	4.1	4.1	9.9	115.8	29.2	51	2.45	0.5	11			0.015	0.00007	0.035	0.0015		2.17	54-5с-2020
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	60	7.5	6.9	19.24	139.7	93	58.9	2.7	1.6	12		0.001		0.02	0.004	22.8	3.85		437
Овощное рагу	120	1.4	6	6.96	86.9	53	29.50	2.30	0.09	21.20			0.01			6.90	1.20	9	77
Сок морковный	150	0.6		11	81	24	19.5	12	0.45	128.7				0.015	0.025	0.0004		3.3	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:	**500**	**14.38**	**17.16**	**54.4**	**458.2**	**215.4**	**186.6**	**28.31**	**3.26**	**187.5**	**0**	**0.00106**	**0.124**	**0.12507**	**0.134**	**29.7019**	**5.05**	**14.55**	
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
Итого за полдник:	**180**	**5.22**	**4.5**	**20.1**	**135.8**	**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																			
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
Плов перловый с мясом	150	13.65	12.6	11.67	206.8	81	89.34	1.2	3.07	17.1	0.018		0.02	0.047	0.49	111.29			443
Чай с лимоном без сахара	180	0.1		8.1	32.8	12.2	23.3	7.5		23.3	0.018		0.09					4.7	686
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:	**390**	**15.49**	**15.76**	**28.27**	**334.9**	**113.4**	**149.94**	**18.96**	**3.79**	**77**	**0.036**	**0.00006**	**0.26**	**0.137**	**0.56**	**138.09**	**0**	**9.58**	
Итого за день:		**48.65**	**53.08**	**156.94**	**1306.28**	**832.97**	**736.09**	**80.5**	**10.925**	**400.19**	**0.0978**	**0.00295**	**1.227**	**0.78507**	**1.371**	**447.0219**	**8.63**	**43.9**	

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

Неделя 1 **День 4**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная	150	3.3	6.15	15.75	141.3	84.67	54.3	6.6	0.97	5.55	0.007	0.0004	0.45	0.075	0.22	139.5	1.5	0.75	91
Чай несладкий	180	0.1		10.83	43.77		1.8	1.35					0.27						685
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**4.92**	**6.88**	**33.72**	**213.57**	**109.67**	**81.9**	**13.92**	**1.69**	**33.75**	**0.007**	**0.0004**	**0.72**	**0.155**	**0.22**	**139.5**	**1.5**	**0.79**	
Второй завтрак																			
Груша	95	0.45		11.78	18.96	10.83	9.12	2.58	1.254	31.32	0.00048	0.00054	0.114		0.048	1.14		6.84	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.45**	**0**	**11.78**	**18.96**	**10.83**	**9.12**	**2.58**	**1.254**	**31.32**	**0.00048**	**0.00054**	**0.114**	**0**	**0.048**	**1.14**	**0**	**6.84**	
Обед																			
Огурец свежий (долька)	40	0.96	3.04	5.2	52.8	6.88	12.5	1.16	0.16	12.24	0.0008		0.03		0.012	28.4		6.64	54-2з-2020
Щи со свежей капустой	150	1.7	4.2	8.1	78.7	27	22.9	1.2	0.07	6.9			0.003			9.5	3.1	5.85	124
Жаркое по-домашему с курицей	150	16.6	9.6	20.3	179.8	103	71.3	4.5	1.8	8	0.001	0.0002	0.02	0.03	0.3	98.4		0.6	436
Сок томатный	150	0.3		7.1	79.5		42.6			42								5	Пром
Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.3	34.8	16.2	27.7	8.86	0.62	14.6		0.00006	0.1	0.09	0.07			0.08	Пром
Итого за обед:	**510**	**20.34**	**17**	**48**	**425.6**	**153.08**	**177**	**15.72**	**2.65**	**83.74**	**0.0018**	**0.00026**	**0.153**	**0.12**	**0.382**	**136.3**	**3.1**	**18.17**	
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
Итого за полдник:	**180**	**5.04**	**4.5**	**19.8**	**151.2**	**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																			
Маринад из моркови	40	0.4	0.72	1.3	30.24	36.5	15.76	2.3	0.5	22.4			0.001		0.008	38.8	3.84	3.76	130
Омлет натуральный	150	6.4	9.4	1.1	138.6	240.6	167.6	3.9	0.9		0.008		0.018	0.005		95	3.20	0.5	340
Напиток из св.яблок без сахара	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	631
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:	**390**	**8.28**	**10.28**	**24.8**	**300.84**	**322.1**	**234.46**	**24.46**	**2.42**	**175.5**	**0.008**	**0.00006**	**0.119**	**0.105**	**0.108**	**133.804**	**7.04**	**4.64**	
Итого за день:		**39.03**	**38.66**	**138.1**	**1110.17**	**809.88**	**666.28**	**60.88**	**8.194**	**324.31**	**0.02628**	**0.00128**	**1.108**	**0.45**	**1.028**	**450.344**	**11.73**	**31.52**	

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

Неделя 1 **День 5**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная кукурузная	150	5.25	6.9	27.3	178.9	145.2	76.7	5.6	0.6	29.6	0.0007	0.0007	0.0015	0.06	0.18	126.6	0.11	1.2	54-1к-2020
Чай молоком без сахара	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 ржано-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**	**7.85**	**8.71**	**46.11**	**266.1**	**235.18**	**134.4**	**19.47**	**2.11**	**74.79**	**0.0097**	**0.00079**	**0.1815**	**0.249**	**0.299**	**221.59**	**1.01**	**2.14**	
Второй завтрак																			
Яблоко	95	0.615	0.2	8.9	12.5	3.8	13.3	3.15	0.475	22.8	0.025	0.0005	0.095		0.023	10.9		4.275	
Итого за завтрак:	**95**	**0.615**	**0.2**	**8.9**	**12.5**	**3.8**	**13.3**	**3.15**	**0.475**	**22.8**	**0.025**	**0.0005**	**0.095**	**0**	**0.023**	**10.9**	**0**	**4.275**	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	150	1.4	3.93	9.8	100.8	8.4	0.9	1.25	0.007	10.9	0.002		0.01			9.5		5.5	36
Печень по строгановски	60	10.4	10.9	4.2	159.7	121.7	103.5	3.5	3.3	9.2	0.04	0.005	0.02	0.14	0.39	111.7			431
Каша гречневая	110	2.09	0.42	11.2	66	21.1	55.7	3.90	0.060	25.10			0.003		0.04			2.10	186
Отвар из шиповника без сахара	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	256
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:	**490**	**15.42**	**15.56**	**42.1**	**404.6**	**195.6**	**208.8**	**28.81**	**4.487**	**201.3**	**0.042**	**0.00506**	**0.1325**	**0.238**	**0.52**	**121.205**	**0**	**8.16**	
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
Галеты	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 без сахара	180	0.18	0.18	24.12	99	14.4	5.4			26.4								0.72	240
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:	**390**	**7.36**	**15**	**43.72**	**366.4**	**68.34**	**167.9**	**9.46**	**0.62**	**79.7**	**0.01**	**0.00006**	**0.1248**	**0.09**	**0.07**	**0**	**6.1**	**13.6**	
Итого за день:		**36.395**	**45.01**	**171.88**	**1296.5**	**682.92**	**689.4**	**62.99**	**7.842**	**378.59**	**0.0877**	**0.00671**	**0.6838**	**0.617**	**1.112**	**386.695**	**7.18**	**29.675**	

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

Неделя 2 **День 6**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Суп молочный с крупой ячневой	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 без сахара	180	2.16	2.27	12.47	99.8	124.9	61.99	9.9	1.8	28.99	0.019	0.0002	0.29	0.27	0.19	124.9	1.49	0.9	693
Сыр порционный "Голландский"	15	3.9	9.5	1	89.4	132	75	3.25	0.15	13.2	0.0003			0.006	0.01	43.2	0.14	0.1	54-1з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**375**	**11.02**	**16.66**	**38.11**	**382.5**	**445.9**	**220.39**	**23.16**	**3.71**	**93.03**	**0.0273**	**0.0005**	**0.298**	**0.396**	**0.44**	**280.26**	**2.91**	**1.68**	
Второй завтрак																			
Мандарин	95	0.57	0.14	5.32	23.97	24.9	12.07	3.3	0.071	16.65	0.014		0.14		0.02			12.07	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.57**	**0.14**	**5.32**	**23.97**	**24.9**	**12.07**	**3.3**	**0.071**	**16.65**	**0.014**	**0**	**0.14**	**0**	**0.02**	**0**	**0**	**12.07**	
Обед																			
Суп картофельный с рыбой	150	4.25	4.87	2.7	130	27	104.2	3.4	0.04	10.9	0.002		0.01			9.49	4.4	1.4	40
Котлета куриная (п/ф высокой степени готовности)	60	7.2	9.6	12	121.2	21.9	51	1.05	1.45			0.00001	0.01	0.002	0.015	15			498
Капуста тушеная	120	3.1	3.88	21.1	113.3	94.40	26.40	1.10	1.01	16.10			0.01				4.90	7.50	534
Компот из сухофруктов без сахара	150	0.37		8.5	97.8					34.3								3.9	638
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:	**500**	**15.7**	**18.51**	**51.6**	**497.1**	**159.5**	**209.3**	**14.41**	**3.12**	**75.9**	**0.002**	**0.00007**	**0.13**	**0.092**	**0.085**	**24.49**	**9.3**	**12.88**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	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
Итого за полдник:	**180**	**4.2**	**3.75**	**16.8**	**121.5**	**178.5**	**113.5**	**4.2**	**0.15**	**0**	**0.013**	**0.00003**	**0.003**	**0.06**	**0.22**	**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 без сахара	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 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:	**390**	**6.24**	**11.46**	**43**	**362.6**	**170**	**127.1**	**23.12**	**1.71**	**104**	**0.019**	**0.00046**	**0.449**	**0.36**	**0.26**	**162.2**	**3.64**	**16.83**	
Итого за день:		**37.73**	**50.52**	**154.83**	**1387.67**	**978.8**	**682.36**	**68.19**	**8.761**	**289.58**	**0.0753**	**0.00106**	**1.02**	**0.908**	**1.025**	**499.95**	**15.92**	**44.36**	

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

Неделя 2

День 7

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная геркулесовая	150	3.15	10.9	19.5	86.7	64.9	46.95	4.5	0.67	14.6	0.007		0.075	0.12	0.15	119.2	0.9	1.2	44
Чай несладкий	180	0.1		10.83	43.77		1.8	1.35					0.27						685
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**4.77**	**11.63**	**37.47**	**158.97**	**89.9**	**74.55**	**11.82**	**1.39**	**42.8**	**0.007**	**0**	**0.345**	**0.2**	**0.15**	**119.2**	**0.9**	**1.24**	
Второй завтрак																			
Груша	95	0.45		11.78	18.96	10.83	9.12	2.58	1.254	31.32	0.00048	0.00054	0.114		0.048	1.14		6.84	
Итого за завтрак:	**95**	**0.45**	**0**	**11.78**	**18.96**	**10.83**	**9.12**	**2.58**	**1.254**	**31.32**	**0.00048**	**0.00054**	**0.114**	**0**	**0.048**	**1.14**	**0**	**6.84**	
Обед																			
Борщ со свежей капустой	150	2.52	5.7	11.6	109.5	27	22.9	1.2	0.6	10.9	0.003		0.0007			9.4	5.8	5.4	110
Шницель печеночный	60	6.5	8.6	8.86	117.6	72.9	108.7	3.3	2.8	11.2	0.02	0.0001	0.04	0.05		102.7			451
Пюре из гороха	110	2.46	2.7	8.87	105.4	24.90	36.90	0.49		32.10			0.0005			10.50		5.80	520
Напиток апельсиновый без сахара	150	0.75		18.9	51	18.1	6.08	3.25	0.2	25.2	0.02		0.86	0.007	0.007	2.25		9.9	699
Хлеб 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:	**490**	**13.01**	**17.16**	**55.53**	**418.3**	**159.1**	**202.28**	**17.1**	**4.22**	**94**	**0.043**	**0.00016**	**1.0012**	**0.147**	**0.077**	**124.85**	**5.8**	**21.18**	
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
Итого за полдник:	**180**	**5.04**	**4.5**	**19.8**	**151.2**	**214.2**	**163.8**	**4.2**	**0.18**	**0**	**0.009**	**0.00002**	**0.002**	**0.07**	**0.27**	**39.6**	**0.09**	**1.08**	
Ужин																			
Сырники из творога	150	8.8	11.2	1.6	130.6	142.5	86.25	3.5	1.4				0.003		0.3	96.5	2.5	1.83	358
Чай с лимоном без сахара	180	0.72		13.2	97.2	28.8	23.4	14.4	0.54	154.4				0.018	0.03	0.0005		4	686
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:	**350**	**10.3**	**11.36**	**22.1**	**262.6**	**187.5**	**137.35**	**26.76**	**2.56**	**169**	**0**	**0.00006**	**0.103**	**0.108**	**0.4**	**96.5005**	**2.5**	**5.91**	
Итого за день:		**33.57**	**44.65**	**146.68**	**1010.03**	**661.53**	**587.1**	**62.46**	**9.604**	**337.12**	**0.05948**	**0.00078**	**1.5652**	**0.525**	**0.945**	**381.2905**	**9.29**	**36.25**	

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

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная	150	6.07	3.9	19.05	147.9	163.5	73.5	9.1	0.22	27.8	0.007	0.00007	0.12	0.1	0.15	106.2	1.5	0.75	91
Чай с молоком без сахара	180	1.08	1.08	11.67	58.7	64.98	31.9	7.9	0.79	16.99	0.009	0.00009	0.18	0.109	0.119	94.99	0.9	0.9	630
Яйцо отварное	40	5.13	4.6	0.28	62.48	22.2	77.56	3.8	1.01	26.5	0.0008	0.001	0.03	0.028	0.04	0.01	0.5		337
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**390**	**13.8**	**10.31**	**38.14**	**297.58**	**275.68**	**208.76**	**26.77**	**2.74**	**99.49**	**0.0168**	**0.00116**	**0.33**	**0.317**	**0.309**	**201.2**	**2.9**	**1.69**	
Второй завтрак																			
Яблоко	95	0.36		20.62	20.5	11.4	7.8	3.9	1.567	33.07	0.0045	0.0000075	0.712		0.0067	3.52		9.22	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.36**	**0**	**20.62**	**20.5**	**11.4**	**7.8**	**3.9**	**1.567**	**33.07**	**0.0045**	**0.0000075**	**0.712**	**0**	**0.0067**	**3.52**	**0**	**9.22**	
Обед																			
Щи из св.капусты	150	2.6	5.17	10	131.7	27	22.9	1.95		11			0.0007		0.008	9.45	1.9	3.9	124
Бефстроганов из мяса с соусом (говядина п/ф высокой степени готовности)	60	5.46	6.78	3.12	85.8	18.6	46.5	2.4	1.9		0.002		0.01	0.018	0.16	62.8			423
Каша перловая	120	3.1	7.8	35	174.4	7.5	25.8	1.5		11.7					0.02				302
Напиток из св.груш без сахара	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	240
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:	**500**	**12.69**	**20.06**	**65.02**	**470**	**97.5**	**143.9**	**26.01**	**3.02**	**178.8**	**0.002**	**0.00006**	**0.1107**	**0.116**	**0.278**	**72.255**	**1.9**	**4.46**	
Полдник																			
Молоко кипяченное	150	4.19	4.7	7.02	87.9	180	165	2.1	0.15		0.001	0.0003	0.15	0.04	0.2	33	0.07	1.5	697
Крекер	50	0.96	0.84	24.03	110.6														Пром
Итого за полдник:	**200**	**5.15**	**5.54**	**31.05**	**198.5**	**180**	**165**	**2.1**	**0.15**	**0**	**0.001**	**0.0003**	**0.15**	**0.04**	**0.2**	**33**	**0.07**	**1.5**	
Ужин																			
Зеленый горошек консервированный	30	0.72	0.11	0.89	13.8	4.8	15	2.4	0.012	15.1	0.012		0.06	0.02	0.008	0.001		1.86	54-20з-2020
Суп сливочный с рыбой	150	5.5	9.25	1.42	224.2	109.7	119.7	2.8	0.9		0.01		0.03			68.7	5.05	0.6	54-16с-2020
Отвар из шиповника без сахара	180	0.54		18.9	41.6	10.08	2.7	2.88	0.99	8.64				0.009	0.05	144.5		16.8	256
Хлеб 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:	**380**	**7.54**	**9.52**	**28.51**	**314.4**	**140.78**	**165.1**	**16.94**	**2.522**	**38.34**	**0.022**	**0.00006**	**0.19**	**0.119**	**0.128**	**213.201**	**5.05**	**19.34**	
Итого за день:		**39.54**	**45.43**	**183.34**	**1300.98**	**705.36**	**690.56**	**75.72**	**9.999**	**349.7**	**0.0463**	**0.0015875**	**1.4927**	**0.592**	**0.9217**	**523.176**	**9.92**	**36.21**	

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

Неделя 2

День 9

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная гречневая	150	6.3	6	17.85	107.6	84.6	54.3	4.9	0.9	25.5	0.04	0.0004	0.45	0.07	0.15	114.7	0.82		86
Кофейный напиток без сахара	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
Хлеб ржано-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**	**10.07**	**9.97**	**50.79**	**272.9**	**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																			
Апельсин	95	0.31	0.19	3.1	20	33.2	16.1	1.4	0.095	20.2	0.004		0.12		0.027			8.9	
Итого за завтрак:	**95**	**0.31**	**0.19**	**3.1**	**20**	**33.2**	**16.1**	**1.4**	**0.095**	**20.2**	**0.004**	**0**	**0.12**	**0**	**0.027**	**0**	**0**	**8.9**	
Обед																			
Рассольник "Ленинградский"	150	2.52	4.35	7.8	116.4	11.9	22.9	1.2	0.02	10.9			0.001			9.5		2.43	132
Капуста, тушеная с мясом (п/ф высокой степени готовности)	150	15.57	11.3	11.9	214.4	141.8	103.39	1.3	3.17	12.6			0.23	0.0007		72.3	4.67	1.8	200
Компот из с/ф без сахара	180	0.6		12.6	81	24	19.5	7.8	0.33	115.4				0.008	0.025	0.003		0.25	638
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:	**500**	**19.47**	**15.81**	**39.6**	**446.6**	**193.9**	**173.49**	**19.16**	**4.14**	**153.5**	**0**	**0.00006**	**0.331**	**0.0987**	**0.095**	**81.803**	**4.67**	**4.56**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	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
Итого за полдник:	**180**	**4.2**	**3.75**	**16.8**	**121.5**	**178.5**	**113.5**	**4.2**	**0.15**	**0**	**0.013**	**0.00003**	**0.003**	**0.06**	**0.22**	**33**	**0.07**	**0.9**	
Ужин																			
Икра свекольная	40	0.8	2.6	1.1	55.7	6.08	15.2	3.3	0.16	21	0.0001				0.01	18.5		4.8	78
Картофель отварной	150	2.7	5.5	6.8	151.2	33.9	50.40	0.61		43.80			0.08			14.30		9.4	204
Напиток из свежих яблок без сахара	180	0.18		32.16	127.8				0.19	29.6								4.7	643
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:	**390**	**4.46**	**8.26**	**47.36**	**369.5**	**56.18**	**93.3**	**12.77**	**0.97**	**109**	**0.0001**	**0.00006**	**0.18**	**0.09**	**0.08**	**32.8**	**0**	**18.98**	
Итого за день:		**38.51**	**37.98**	**157.65**	**1230.5**	**696.28**	**538.48**	**58.36**	**7.875**	**371.69**	**0.0761**	**0.00095**	**1.374**	**0.6687**	**0.762**	**387.223**	**7.05**	**42.38**	

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

Неделя 2 **День**

10

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная кукурузная	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	54-1к-2020
Чай несладкий	180	0.1		10.83	43.77		1.8	1.35					0.27						685
Хлеб ржано-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																			
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:	**150**	**0.75**	**0**	**18.9**	**51**	**18.1**	**6.08**	**3.25**	**0.2**	**25.2**	**0.02**	**0**	**0.86**	**0.007**	**0.007**	**2.25**	**0**	**9.9**	
Обед																			
Суп крестьянский	150	4.87	5.9	28	113.3	27	22.9	1.2	0.7	11.7		0.00007	0.001		0.4	9.5		1.6	134
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
Сок морковный	150	0.3		7.1	79.5		42.6			42								5	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:	**490**	**20.21**	**21.56**	**67.19**	**470.6**	**239.2**	**255.5**	**20.95**	**1.32**	**111.5**	**0.003**	**0.00013**	**0.1065**	**0.14**	**0.47**	**74.04**	**7.4**	**12.48**	
Полдник																			
Напиток из св.груш без сахара	180	0.45		33	78	9	27		0.36	17.3					0.06	78.5		16.2	Пром
Итого за полдник:	**180**	**0.45**	**0**	**33**	**78**	**9**	**27**	**0**	**0.36**	**17.3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0.06**	**78.5**	**0**	**16.2**	
Ужин																			
Кукуруза консервированная	35	1.82	0.14	1.9	20.3	14.7	14.35	2.55	0.098	17.6		0.000007	0.01		0.009			1.68	51-21з-2020
Омлет натуральный	150	6.4	9.4	1.1	138.6	240.6	167.6	3.9	0.9		0.008		0.018	0.005		95	3.20	0.5	340
Чай с лимоном без сахара	180	0.1		8.1	32.8	12.2	23.3	7.5		23.3	0.018		0.09					4.7	686
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:	**385**	**9.1**	**9.7**	**18.4**	**226.5**	**283.7**	**232.95**	**22.81**	**1.618**	**55.5**	**0.026**	**0.000067**	**0.218**	**0.095**	**0.079**	**95**	**3.2**	**6.96**	
Итого за день:		**36.63**	**33.04**	**171.36**	**1069.37**	**659.67**	**603.43**	**63.28**	**5.418**	**263.2**	**0.056**	**0.000597**	**1.9045**	**0.397**	**0.766**	**368.29**	**12.1**	**46.33**	

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

Неделя 3

День 11

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная ячневая	150	3.6	5.65	15	110.3	84.67	78.97	6.3	0.9	25.5	0.015	0.0004	0.45	0.07		114.7	1.5	0.75	99
Какао с молоком прокипяченным без сахара	180	2.16	2.27	12.47	99.8	124.9	61.99	9.9	1.8	28.99	0.019	0.0002	0.29	0.27	0.19	124.9	1.49	0.9	693
Сыр порционный "Российский"	15	3.9	9.5	1	89.4	132	75	3.25	0.15	13.2	0.0003			0.006	0.01	43.2	0.14	0.1	54-1з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**365**	**11.18**	**18.15**	**35.61**	**328**	**366.57**	**241.76**	**25.42**	**3.57**	**95.89**	**0.0343**	**0.0006**	**0.74**	**0.426**	**0.2**	**282.8**	**3.13**	**1.79**	
Второй завтрак																			
Груша	95	0.45		11.78	18.96	10.83	9.12	2.58	1.254	31.32	0.00048	0.00054	0.114		0.048	1.14		6.84	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.45**	**0**	**11.78**	**18.96**	**10.83**	**9.12**	**2.58**	**1.254**	**31.32**	**0.00048**	**0.00054**	**0.114**	**0**	**0.048**	**1.14**	**0**	**6.84**	
Обед																			
Суп картофельный с крупой	150	2.3	3	11.7	96	15		1.2		7.95			0.004			9.5		0.84	140
Котлета мясная (п/ф высокой степени готовности) с соусом	60	9.6	8.6	6.75	162.5	51	98.5	10.30	1.45				0.008	0.002					451
Каша гречневая	110	2.09	0.42	11.2	66	21.1	55.7	3.90	0.060	25.10			0.003		0.04			2.10	186
Напиток лимонный без сахара	150	0.06		18.15	69.7	18.08	6.15	3.25	0.25	15.3	0.025		0.016	0.008	0.008	2.25		10	699
Хлеб 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:	**490**	**14.83**	**12.18**	**55.1**	**429**	**121.38**	**188.05**	**27.51**	**2.38**	**62.95**	**0.025**	**0.00006**	**0.13**	**0.1**	**0.118**	**11.75**	**0**	**13.02**	
Полдник																			
Молоко кипяченное	150	4.19	4.7	7.02	87.9	180	165	2.1	0.15		0.001	0.0003	0.15	0.04	0.2	33	0.07	1.5	697
Крекер	50	4.27	6.8	52.6	146.3														726
Итого за полдник:	**200**	**8.46**	**11.5**	**59.62**	**234.2**	**180**	**165**	**2.1**	**0.15**	**0**	**0.001**	**0.0003**	**0.15**	**0.04**	**0.2**	**33**	**0.07**	**1.5**	
Ужин																			
Сельдь соленая	40	3.2	10.96	0.2	98.9	4.24	84.5				0.01		0.024				6.1		89
Картофель тушеный	150	3.2	3.7	12.1	133.7	33.5	50.30	0.60		38.70			0.001					12.8	216
Компот из чернослива без сахара	180	0.5		10.1	104.4					101.2								4.68	638
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:	**390**	**7.68**	**14.82**	**29.7**	**371.8**	**53.94**	**162.5**	**9.46**	**0.62**	**154.5**	**0.01**	**0.00006**	**0.1248**	**0.09**	**0.07**	**0**	**6.1**	**17.56**	
Итого за день:		**42.6**	**56.65**	**191.81**	**1381.96**	**732.72**	**766.43**	**67.07**	**7.974**	**344.66**	**0.07078**	**0.00156**	**1.2588**	**0.656**	**0.636**	**328.69**	**9.3**	**40.71**	

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

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Суп молочный с крупой	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 несладкий	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 ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**360**	**6.04**	**5.97**	**36.31**	**252**	**253.98**	**115.3**	**17.91**	**2.55**	**67.83**	**0.017**	**0.00039**	**0.188**	**0.229**	**0.359**	**207.15**	**2.18**	**1.58**	
Второй завтрак																			
Мандарин	95	0.57	0.14	5.32	23.97	24.9	12.07	3.3	0.071	16.65	0.014		0.14		0.02			12.07	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.57**	**0.14**	**5.32**	**23.97**	**24.9**	**12.07**	**3.3**	**0.071**	**16.65**	**0.014**	**0**	**0.14**	**0**	**0.02**	**0**	**0**	**12.07**	
Обед																			
Суп овощной	150	3.35	4.9	6.5	89.6	27	22.9	1.2	0.015	10.9			0.002			9.5		4.01	135
Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	9.22	11	7.12	149.85	145.6	135.3	12.2	2.2	11.2	0.006		0.3			93.2	6.1	0.3	139
Картофель отварной	110	1.4	3.8	12.8	73.04	17.80	9.50	2.20	0.14	24.00		0.0004		0.22					204
Сок томатный	150	0.48		29.2	61	36	21.6	2.6		33			0.001		0.01			11	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:	**490**	**15.23**	**19.86**	**62.92**	**408.29**	**242.6**	**217**	**27.06**	**2.975**	**93.7**	**0.006**	**0.00046**	**0.403**	**0.31**	**0.08**	**102.7**	**6.1**	**15.39**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	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
Итого за полдник:	**180**	**4.2**	**3.75**	**16.8**	**121.5**	**178.5**	**113.5**	**4.2**	**0.15**	**0**	**0.013**	**0.00003**	**0.003**	**0.06**	**0.22**	**33**	**0.07**	**#REF!**	
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
Компот из сухофруктов без сахара	180	0.4		10.28	117.4					41.1								4.68	638
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:	**350**	**8.48**	**14.16**	**18.68**	**255.6**	**165**	**109**	**12.36**	**2.78**	**55.7**	**0.008**	**0.00006**	**0.12**	**0.09**	**0.07**	**125**	**2.4**	**8.56**	
Итого за день:		**34.52**	**43.88**	**140.03**	**1061.36**	**864.98**	**566.87**	**64.83**	**8.526**	**233.88**	**0.058**	**0.00094**	**0.854**	**0.689**	**0.749**	**467.85**	**10.75**	**#REF!**	

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

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная геркулесовая	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	44
Кофейный напиток без сахара	180	2.25	3.2	25.8	136.8	124.9	61.9	9.96	0.9	35.3	0.019	0.0004	0.29	0.27	0.19	124.9	1.49	0.9	692
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**8.12**	**10.83**	**50.79**	**294.9**	**234.57**	**142**	**23.83**	**2.59**	**89**	**0.041**	**0.0008**	**0.69**	**0.425**	**0.34**	**239.6**	**2.99**	**1.69**	
Второй завтрак																			
Яблоко	95	0.36		20.62	20.5	11.4	7.8	3.9	1.567	33.07	0.0045	0.0000075	0.712		0.0067	3.52		9.22	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.36**	**0**	**20.62**	**20.5**	**11.4**	**7.8**	**3.9**	**1.567**	**33.07**	**0.0045**	**0.0000075**	**0.712**	**0**	**0.0067**	**3.52**	**0**	**9.22**	
Обед																			
Щи из свежей капусты	150	1.7	4.2	8.1	78.7	27	22.9	1.2	0.07	6.9			0.003			9.5	3.1	5.85	124
Печень тушеная	60	13.8	9	26.16	114.6	114.7	112	3.1	1.4	13.7	0.02	0.0003	0.002	0.12	0.5	48.8			439
Каша ячневая	120	2.67	5.5	5.44	151.3	33.2	50.40	0.60		43.80			0.06			14.20		8.2	204
Сок морковный	150	0.58		12.5	81	24	19.5	7.8	0.33	115.4				0.008	0.025	0.003		0.25	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:	**500**	**19.53**	**18.86**	**59.5**	**460.4**	**215.1**	**232.5**	**21.56**	**2.42**	**194.4**	**0.02**	**0.00036**	**0.165**	**0.218**	**0.595**	**72.503**	**3.1**	**14.38**	
Полдник																			
Чай с молоком без сахара	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
Галеты	30	0.96	0.84	34.03	111.3														Пром
Итого за полдник:	**210**	**2.04**	**1.92**	**45.7**	**170**	**64.98**	**31.9**	**7.9**	**0.79**	**16.99**	**0.009**	**0.00009**	**0.18**	**0.109**	**0.119**	**94.99**	**0.9**	**0.9**	
Ужин																			
Зеленый горошек	**35**	0.84	0.12	1.03	16.1	5.6	17.5	2.8	0.014	17.6	0.014		0.07	0.02	0.008	0.001		1.96	54-20з-2020
Омлет натуральный	150	6.4	9.4	1.1	138.6	240.6	167.6	3.9	0.9		0.008		0.018	0.005		95	3.20	0.5	340
Чай несладкий	180	0.1		10.83	43.77		1.8	1.35					0.27						685
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:	**385**	**8.12**	**9.68**	**20.26**	**233.27**	**262.4**	**214.6**	**16.91**	**1.534**	**32.2**	**0.022**	**0.00006**	**0.458**	**0.115**	**0.078**	**95.001**	**3.2**	**2.54**	
Итого за день:		**38.17**	**41.29**	**196.87**	**1179.07**	**788.45**	**628.8**	**74.1**	**8.901**	**365.66**	**0.0965**	**0.0013175**	**2.205**	**0.867**	**1.1387**	**505.614**	**10.19**	**28.73**	

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

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная кукурузная	150	5.25	6.9	27.3	178.9	145.2	76.7	5.6	0.6	29.6	0.0007	0.0007	0.0015	0.06	0.18	126.6	0.11	1.2	54-1к-2020
Чай с лимоном без сахара	180	0.1		8.1	32.8	12.2	23.3	7.5		23.3	0.018		0.09					4.7	686
Хлеб ржано-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**	**6.87**	**7.63**	**42.54**	**240.2**	**182.4**	**125.8**	**19.07**	**1.32**	**81.1**	**0.0187**	**0.0007**	**0.0915**	**0.14**	**0.18**	**126.6**	**0.11**	**5.94**	
Второй завтрак																			
Отвар из шиповника без сахара	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	150	3.67	5.77	9.4	103.6	27	22.9	1.2		10.95	0.019		0.007			29.1	5.55	8.27	114
Плов перловый с мясом (п/ф высокой степени готовности)	150	13.65	12.6	11.67	206.8	81	89.34	1.2	3.07	17.1	0.018		0.02	0.047	0.49	111.29			443
Напиток лимонный без сахара	180	0.72		23.2	97.2	28.8	23.4	14.4	0.54	128.7				0.018	0.03	0.0005		3	699
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:	**500**	**18.82**	**18.53**	**51.57**	**442.4**	**153**	**163.34**	**25.66**	**4.23**	**171.35**	**0.037**	**0.00006**	**0.127**	**0.155**	**0.59**	**140.3905**	**5.55**	**11.35**	
Полдник																			
Молоко кияпяченное	180	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
Итого за полдник:	**180**	**4.19**	**4.7**	**7.02**	**87.9**	**180**	**165**	**2.1**	**0.15**	**0**	**0.001**	**0.0003**	**0.15**	**0.04**	**0.2**	**33**	**0.07**	**1.5**	
Ужин																			
Кукуруза	35	1.82	0.14	1.9	20.3	14.7	14.35	2.55	0.098	17.6		0.000007	0.01		0.009			1.68	51-21з-2020
Суп картофельный с рыбой	150	4.25	4.87	2.7	130	27	104.2	3.4	0.04	10.9	0.002		0.01			9.49	4.4	1.4	40
Напиток из свежих груш без сахара	180	0.18	0.18	24.12	99	14.4	5.4			26.4								0.72	240
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:	**385**	**7.03**	**5.35**	**36.02**	**284.1**	**72.3**	**151.65**	**14.81**	**0.758**	**69.5**	**0.002**	**0.000067**	**0.12**	**0.09**	**0.079**	**9.49**	**4.4**	**3.88**	
Итого за день:		**37.28**	**36.21**	**164.65**	**1119.6**	**595.2**	**628.29**	**61.64**	**6.758**	**336.35**	**0.0587**	**0.001127**	**0.4885**	**0.425**	**1.099**	**374.8805**	**10.13**	**36.17**	

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

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная ячневая	150																		
		3.15	4.95	14.6	160.1	84.67	54.3	8.6	0.75	25.5	0.007	0.0004	0.6	0.075	0.15	118.25	1.5	0.75	99
Какао с молоком прокипяченым без сахара	180																		
		0.9	0.9	9.72	48.87	64.98	31.9	7.9	0.72	16.9	0.009	0.00009	0.14	0.1	0.11	94.9	0.94	0.7	630
Хлеб ржано-пшеничный	20																		
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**5.57**	**6.58**	**31.46**	**237.47**	**174.65**	**112**	**22.47**	**2.19**	**70.6**	**0.016**	**0.00049**	**0.74**	**0.255**	**0.26**	**213.15**	**2.44**	**1.49**	
Второй завтрак																			
Груша	95	0.45		11.78	18.96	10.83	9.12	2.58	1.254	31.32	0.00048	0.00054	0.114		0.048	1.14		6.84	
Итого за завтрак:	**95**	**0.45**	**0**	**11.78**	**18.96**	**10.83**	**9.12**	**2.58**	**1.254**	**31.32**	**0.00048**	**0.00054**	**0.114**	**0**	**0.048**	**1.14**	**0**	**6.84**	
Обед																			
	40																		
Огурец свежий (долька)		0.96	3.04	5.2	52.8	6.88	12.5	1.16	0.16	12.24	0.0008		0.03		0.012	28.4		6.64	54-2з-2020
Суп картофельный с горохом	150																		
		1.4	3.93	9.8	100.8	8.4	0.9	1.25	0.007	10.9	0.002		0.01			9.5		5.5	36
Жаркое по-домашнему с мясом (говядина п/ф высокой степени готовности)	150																		
		13.7	14.8	9.52	197.3	115.6	109.70	5.10	1.90	11.20	0.003			0.060		37.80		0.88	436
Напиток апельсиновый без сахара	150																		
		0.75		18.9	51	18.1	6.08	3.25	0.2	25.2	0.02		0.86	0.007	0.007	2.25		9.9	699
Хлеб ржаной	20																		
		0.78	0.16	7.3	34.8	16.2	27.7	8.86	0.62	14.6		0.00006	0.1	0.09	0.07			0.08	Пром
Итого за обед:	**510**	**17.59**	**21.93**	**50.72**	**436.7**	**165.18**	**156.88**	**19.62**	**2.887**	**74.14**	**0.0258**	**0.00006**	**1**	**0.157**	**0.089**	**77.95**	**0**	**23**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Бифидок фруктовый"	180	5.04	4.5	19.8	151.2	214.2	163.8	4.2	0.18		0.009	0.00002	0.002	0.07	0.27	39.6	0.09	1.08	Пром
Итого за полдник:	**180**	**5.04**	**4.5**	**19.8**	**151.2**	**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																			
Икра свекольная	35																		
		0.8	2.6	1.1	55.7	6.08	15.2	3.3	0.16	21	0.0001				0.01	18.5		4.8	
Суп крестьянский	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		134
Компот из с/ф без сахара	180																		
		0.36		8.6	95.4		51.2			50.4								6	638
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:	**385**	**7.19**	**7.51**	**21.9**	**404.9**	**89.98**	**173.7**	**15.06**	**1.69**	**94**	**0.0011**	**0.00006**	**0.1008**	**0.09**	**0.11**	**117.5**	**3.16**	**10.88**	
Итого за день:		**35.84**	**40.52**	**135.66**	**1249.23**	**654.84**	**615.5**	**63.93**	**8.201**	**270.06**	**0.05238**	**0.00117**	**1.9568**	**0.572**	**0.777**	**449.34**	**5.69**	**43.29**	

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

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная гречневая	150	3.3	6.15	15.75	141.3	84.67	54.3	6.6	0.97	5.55	0.007	0.0004	0.45	0.075	0.22	139.5	1.5	0.75	86
Чай несладкий	180	0.1		10.83	43.77		1.8	1.35					0.27						685
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**4.92**	**6.88**	**33.72**	**213.57**	**109.67**	**81.9**	**13.92**	**1.69**	**33.75**	**0.007**	**0.0004**	**0.72**	**0.155**	**0.22**	**139.5**	**1.5**	**0.79**	
Второй завтрак																			
Мандарин	95	0.57	0.14	5.32	23.97	24.9	12.07	3.3	0.071	16.65	0.014		0.14		0.02			12.07	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.57**	**0.14**	**5.32**	**23.97**	**24.9**	**12.07**	**3.3**	**0.071**	**16.65**	**0.014**	**0**	**0.14**	**0**	**0.02**	**0**	**0**	**12.07**	
Обед																			
Суп овощной	150	2.6	5.17	10	131.7	27	22.9	1.95		11			0.0007		0.008	9.45	1.9	3.9	135
Мясные тефтели с соусом томатным (п/ф высокой степени готовности)	60	9.3	12.8	4.2	161.9	87.7	93.7	0.9	1.8				0.05	0.002		93.9			463
Каша перловая	120	3.1	7.8	35	174.4	7.5	25.8	1.5		11.7					0.02				302
Сок томатный	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	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:	**500**	**16.53**	**26.08**	**66.1**	**546.1**	**166.6**	**191.1**	**24.51**	**2.92**	**178.8**	**0**	**0.00006**	**0.1507**	**0.1**	**0.118**	**103.355**	**1.9**	**4.46**	
Полдник																			
Лимонный напиток без сахара	150	1.2		16.5	56	10.5	10.5	3.1	0.16	16.08					0.015			10	Пром
Крекер	50		1.98	16.2	101		21.72		0.03										803
Итого за полдник:	**200**	**1.2**	**1.98**	**32.7**	**157**	**10.5**	**32.22**	**3.1**	**0.19**	**16.08**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0.015**	**0**	**0**	**10**	
Ужин																			
Маринад из моркови	40	0.4	0.72	1.3	30.24	36.5	15.76	2.3	0.5	22.4			0.001		0.008	38.8	3.84	3.76	130
Картофель отварной	150	2.7	5.5	6.8	151.2	33.9	50.40	0.61		43.80			0.08			14.30		9.4	204
Кофейный напиток без сахара	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 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:	**390**	**6.13**	**9.58**	**41.2**	**353.04**	**211.5**	**155.76**	**21.73**	**2.02**	**116.1**	**0.019**	**0.00046**	**0.471**	**0.36**	**0.268**	**178**	**5.33**	**13.99**	
Итого за день:		**29.35**	**44.66**	**179.04**	**1293.68**	**523.17**	**473.05**	**66.56**	**6.891**	**361.38**	**0.04**	**0.00092**	**1.4817**	**0.615**	**0.641**	**420.855**	**8.73**	**41.31**	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 1 до 3 лет
Неделя 4
День 17

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная	150																		
		6.07	3.9	19.05	147.9	163.5	73.5	9.1	0.22	27.8	0.007	0.00007	0.12	0.1	0.15	106.2	1.5	0.75	91
Какао с молоком прокипяченым без сахара	180																		
		2.16	2.27	12.47	99.8	124.9	61.99	9.9	1.8	28.99	0.019	0.0002	0.29	0.27	0.19	124.9	1.49	0.9	693
Хлеб ржано-пшеничный	20																		
		1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**350**	**9.75**	**6.9**	**38.66**	**276.2**	**313.4**	**161.29**	**24.97**	**2.74**	**84.99**	**0.026**	**0.00027**	**0.41**	**0.45**	**0.34**	**231.1**	**2.99**	**1.69**	
Второй завтрак																			
Апельсин	95																		
		0.31	0.19	3.1	20	33.2	16.1	1.4	0.095	20.2	0.004		0.12		0.027			8.9	
Итого за завтрак:	**95**	**0.31**	**0.19**	**3.1**	**20**	**33.2**	**16.1**	**1.4**	**0.095**	**20.2**	**0.004**	**0**	**0.12**	**0**	**0.027**	**0**	**0**	**8.9**	
Обед																			
Рассольник "Ленинградский"	150																		
		2.52	4.35	7.8	116.4	11.9	22.9	1.2	0.02	10.9			0.001			9.5		2.43	132
Шницель печеночный	60																		
		6.5	8.6	8.86	117.6	72.9	108.7	3.3	2.8	11.2	0.02	0.0001	0.04	0.05		102.7			451
Пюре из гороха	120																		
		4.9	3.7	18.9	92.1	46	82.90	1.20		38.20	0.003		0.03				6.20	1.5	191
Напиток из сежих яблок без сахара	150																		
		0.15		26.8	106.5				0.16	24.7								3.9	631
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:	**500**	**14.85**	**16.81**	**69.66**	**467.4**	**147**	**242.2**	**14.56**	**3.6**	**99.6**	**0.023**	**0.00016**	**0.171**	**0.14**	**0.07**	**112.2**	**6.2**	**7.91**	
Полдник																			
Молоко кипяченное	150	4.19	4.7	7.02	87.9	180	165	2.1	0.15		0.001	0.0003	0.15	0.04	0.2	33	0.07	1.5	697
Галеты	50	4.52	4.93	27.5	142.6														741
Итого за полдник:	**200**	**8.71**	**9.63**	**34.52**	**230.5**	**180**	**165**	**2.1**	**0.15**	**0**	**0.001**	**0.0003**	**0.15**	**0.04**	**0.2**	**33**	**0.07**	**1.5**	
Ужин																			
Помидор свежий (долька)	40																		
		0.96	3	1.2	60.5	4	9.6	1.4	0.1	22			0.05			26.8		4.8	54-3з-2020
Овощное рагу	150																		
		2.25	7.1	8.7	130.5	24.9	27.9	3.48	0.09	32.1			0.009			10.5	2.15	11.2	77
Чай с лимоном без сахара	180																		
		0.1		8.1	32.8	12.2	23.3	7.5		23.3	0.018		0.09					4.7	686
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:	**390**	**4.09**	**10.26**	**25.3**	**258.6**	**57.3**	**88.5**	**21.24**	**0.81**	**92**	**0.018**	**0.00006**	**0.249**	**0.09**	**0.07**	**37.3**	**2.15**	**20.78**	
Итого за день:		**37.71**	**43.79**	**171.24**	**1252.7**	**730.9**	**673.09**	**64.27**	**7.395**	**296.79**	**0.072**	**0.00079**	**1.1**	**0.72**	**0.707**	**413.6**	**11.41**	**40.78**	

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

Неделя 4

День 18

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная геркулесовая	150	3.15	10.9	19.5	86.7	64.9	46.95	4.5	0.67	14.6	0.007		0.075	0.12	0.15	119.2	0.9	1.2	93
Чай несладкий	180	0.9	0.9	9.72	48.87	64.98	31.9	7.9	0.72	16.9	0.009	0.00009	0.14	0.1	0.11	94.9	0.94	0.7	630
Сыр порционный "Голландский"	15	3.9	9.5	1	89.4	132	75	3.25	0.15	13.2	0.0003			0.006	0.01	43.2	0.14	0.1	54-1з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	Пром
Итого за завтрак:	**365**	**9.47**	**22.03**	**37.36**	**253.47**	**286.88**	**179.65**	**21.62**	**2.26**	**72.9**	**0.0163**	**0.00009**	**0.215**	**0.306**	**0.27**	**257.3**	**1.98**	**2.04**	
Второй завтрак																			
Груша	95	0.45		11.78	18.96	10.83	9.12	2.58	1.254	31.32	0.0048	0.00054	0.114		0.048	1.14		6.84	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.45**	**0**	**11.78**	**18.96**	**10.83**	**9.12**	**2.58**	**1.254**	**31.32**	**0.0048**	**0.00054**	**0.114**	**0**	**0.048**	**1.14**	**0**	**6.84**	
Обед																			
Суп с фрикадельками	150	4.1	4.1	9.9	115.8	29.2	51	2.45	0.5	11			0.015	0.00007	0.035	0.0015		2.17	54-5с-2020
Рыба припущенная	60	11.8	12.8	15.92	137.6	171.10	125.40	10.40		11.10	0.003		0.005	0.05		54.04	7.40		373
Картофельное пюре	110	2.46	2.7	8.87	105.4	24.90	36.90	0.49		32.10			0.0005			10.50		5.80	520
Компот из сухофруктов без сахара	150	0.37		8.5	97.8					34.3								3.9	638
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:	**490**	**19.51**	**19.76**	**50.49**	**491.4**	**241.4**	**241**	**22.2**	**1.12**	**103.1**	**0.003**	**0.00006**	**0.1205**	**0.14007**	**0.105**	**64.5415**	**7.4**	**11.95**	
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
Итого за полдник:	**180**	**5.22**	**4.5**	**20.1**	**135.8**	**214.2**	**163.8**	**4.2**	**0.18**	**0**	**0.016**	**0.00003**	**0.003**	**0.07**	**0.27**	**39.6**	**0.09**	**1.08**	
Ужин																			
Зеленый горошек	40	0.9	0.14	1.19	17.4	6	18.9	3.2	0.38	16.8	0.01	0.00005		0.02	0.009	0.002		2.3	54-20з-2020
Капуста, тушеная с куриным филе	150	4.04	7.5	1.6	210.6	41.3	76.7	0.3	1.97		0.002	0.0002		0.04	0.008	82.3	4.04		200
Напиток лимонный без сахара	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	699
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:	**390**	**6.42**	**7.8**	**25.19**	**360**	**92.3**	**146.7**	**21.76**	**3.37**	**169.9**	**0.012**	**0.00031**	**0.1**	**0.16**	**0.117**	**82.306**	**4.04**	**2.68**	
Итого за день:		**41.07**	**54.09**	**144.92**	**1259.63**	**845.61**	**740.27**	**72.36**	**8.184**	**377.22**	**0.0521**	**0.00103**	**0.5525**	**0.67607**	**0.81**	**444.8875**	**13.51**	**24.59**	

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

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Каша молочная гречневая	150	6.3	6	17.85	107.6	84.6	54.3	4.9	0.9	25.5	0.04	0.0004	0.45	0.07	0.15	114.7	0.82		86
Кофейный напиток без сахара	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
Хлеб ржано-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**	**10.07**	**9.97**	**50.79**	**272.9**	**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																			
Яблоко	95	0.36		20.62	20.5	11.4	7.8	3.9	1.567	33.07	0.0045	0.0000075	0.712		0.0067	3.52		9.22	
Итого за завтрак:	**95**	**0.36**	**0**	**20.62**	**20.5**	**11.4**	**7.8**	**3.9**	**1.567**	**33.07**	**0.0045**	**0.0000075**	**0.712**	**0**	**0.0067**	**3.52**	**0**	**9.22**	
Обед																			
Суп сливочный с рыбой	150	5.5	9.25	1.42	224.2	109.7	119.7	2.8	0.9		0.01		0.03			68.7	5.05	0.6	54-16с-2020
Биточек мясной п/ф (высокой степени готовности) с соусом	60	6.3	8.6	4.95	162.5	51	98.5	1.05	1.45				0.08	0.0007	0.0007	35.5			451
Каша перловая	110	2.3	4.6	18.2	74.1	17.7	54.5	2.3	0.7	18.5			0.016		0.0008			5	302
Напиток апельсиновый без сахара	150	0.75		18.9	51	18.1	6.08	3.25	0.2	25.2	0.02		0.86	0.007	0.007	2.25		9.9	699
Хлеб 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:	**490**	**15.63**	**22.61**	**50.77**	**546.6**	**212.7**	**306.48**	**18.26**	**3.87**	**58.3**	**0.03**	**0.00006**	**1.081**	**0.0977**	**0.0785**	**106.45**	**5.05**	**15.58**	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	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
Итого за полдник:	**180**	**4.2**	**3.75**	**16.8**	**121.5**	**178.5**	**113.5**	**4.2**	**0.15**	**0**	**0.013**	**0.00003**	**0.003**	**0.06**	**0.22**	**33**	**0.07**	**0.9**	
Ужин																			
Сырники из творога	150	8.8	11.2	1.6	130.6	142.5	86.25	3.5	1.4				0.003		0.3	96.5	2.5	1.83	358
Компот из чернослива	180	0.5		10.1	104.4					101.2								4.68	638
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:	**350**	**10.08**	**11.36**	**19**	**269.8**	**158.7**	**113.95**	**12.36**	**2.02**	**115.8**	**0**	**0.00006**	**0.103**	**0.09**	**0.37**	**96.5**	**2.5**	**6.59**	
Итого за день:		**40.34**	**47.69**	**157.98**	**1231.3**	**795.8**	**683.82**	**59.55**	**10.127**	**296.16**	**0.1065**	**0.0009575**	**2.639**	**0.6677**	**1.0152**	**479.09**	**9.93**	**41.33**	

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

Неделя 4

День 20

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Суп молочный с крупой	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 без сахара	180	0.1		8.1	32.8	12.2	23.3	7.5		23.3	0.018		0.09					4.7	686
Хлеб ржано-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																			
Апельсин	95	0.31	0.19	3.1	20	33.2	16.1	1.4	0.095	20.2	0.004		0.12		0.027			8.9	Пром
Итого за завтрак:	**95**	**0.31**	**0.19**	**3.1**	**20**	**33.2**	**16.1**	**1.4**	**0.095**	**20.2**	**0.004**	**0**	**0.12**	**0**	**0.027**	**0**	**0**	**8.9**	
Обед																			
Огурец свежий долькой	40	0.96	3.04	5.2	52.8	6.88	12.5	1.16	0.16	12.24	0.0008		0.03		0.012	28.4		6.64	54-2з-2020
Борщ со свежей капустой	150	2.52	5.7	11.6	109.5	27	22.9	1.2	0.6	10.9	0.003		0.0007			9.4	5.8	5.4	110
Азу с мясом (п/ф высокой степени готовности)	150	9.6	5.6	11.4	197.9	43.8	56.16		1.9		0.002			0.17	0.44	114.08			438
Напиток из свежих груш без сахара	150	0.15	0.15	20.1	82.5	12	4.5			22								0.6	240
Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.3	34.8	16.2	27.7	8.86	0.62	14.6		0.00006	0.1	0.09	0.07			0.08	Пром
Итого за обед:	**510**	**14.01**	**14.65**	**55.6**	**477.5**	**105.88**	**123.76**	**11.22**	**3.28**	**59.74**	**0.0058**	**0.00006**	**0.1307**	**0.26**	**0.522**	**151.88**	**5.8**	**12.72**	
Полдник																			
Чай несладкий	180	0.1		2.43	17.7		1.8	1.3											685
Крекер	30	0.57		0.5	68.3	14.4	14.4	3.9											Пром
Итого за полдник:	**210**	**0.67**	**0**	**2.93**	**86**	**14.4**	**16.2**	**5.2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин																			
Кукуруза консервированная	35	1.82	0.14	1.9	20.3	14.7	14.35	2.55	0.098	17.6		0.000007	0.01		0.009			1.68	51-21з-2020
Омлет натуральный	150	6.4	9.4	1.1	138.6	240.6	167.6	3.9	0.9		0.008		0.018	0.005		95	3.20	0.5	340
Отвар из шиповника без сахара	180	0.36		8.6	95.4		51.2			50.4								6	256
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:	**385**	**9.36**	**9.7**	**18.9**	**289.1**	**271.5**	**260.85**	**15.31**	**1.618**	**82.6**	**0.008**	**0.000067**	**0.128**	**0.095**	**0.079**	**95**	**3.2**	**8.26**	
Итого за день:		**30.47**	**26.32**	**111.67**	**1104.9**	**546.85**	**520.31**	**55.55**	**6.913**	**239.54**	**0.0428**	**0.000527**	**0.9187**	**0.51**	**0.778**	**365.38**	**10.5**	**35.37**	