СОГЛАСОВАНО:
Председатель Родительского комитета
СП «Детский сад № 57» ГБОУ СОШ
№ 21 г. Сызрани
_____В.В. Кочунова
Протокол № 2 от «09 » 01 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани
_____О.Г. Исаева
Приказ № 1/13
от «09» 01 2023г.

ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне– зимний период
возрастная группа от 1г.6мес. до 3 лет

Используемая литература

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. Издание пятое, переработанное и дополненное в двух частях; ООО ФИРМА «ПАРТНЕР» Уфа 2015

2. «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга»-СПб.:Речь,2008-2015.-800с.

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1.	Каша рисовая на сгущенном молоке Чай с сахаром Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Салат луковый Суп картофельный с крупой с тушенкой Пюре гороховое Котлета из мяса говядины Кисель из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Омлет с картофелем Хлеб пшеничный Кисломолочный продукт Свежий фрукт
2.	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Кисломолочный продукт	Салат горошек зеленый с яйцом Свекольник Печень по- строгановски каша гречневая рассыпчатая Компот из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Рыба, запеченная с картофелем Чай с сахаром Хлеб пшеничный Свежий фрукт
3.	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с повидлом	Сок фруктовый	Салат из свеклы с растительным маслом Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне Макаронные изделия отварные, гуляш из отварной говядины Кисель из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка из творога с морковью Соус сметанный Кисломолочный продукт Кондитерские изделия Свежий фрукт
4.	Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом и сыром	Кисломолочный продукт	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы Суп картофельный с клецками Плов из курицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Капуста тушеная Пирожки печеные с мясом Чай с лимоном и сахаром Яйцо вареное Свежий фрукт
5.	Каша пшеничная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с повидлом	Сок фруктовый	Соленый огурец Суп-лапша с мясом кур Картофельное пюре Котлеты рыбные Соус томатный Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суп молочный с макаронными изделиями Ватрушка с творогом Кисломолочный продукт Свежий фрукт

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник
6.	Каша пшенная на сгущенном молоке Кофейный напиток Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Салат Студенческий Суп гороховый на мясном бульоне Рагу овощное с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Омлет натуральный Картофель тушеный Хлеб пшеничный Кисломолочный продукт Свежий фрукт
7.	Каша кукурузная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Сок фруктовый	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком Борщ со сметаной с мясом Каша рисовая рассыпчатая Печень по-строгановски Компот из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка из творога Соус сметанный Кисломолочный продукт Кондитерские изделия Свежий фрукт
8.	Каша гречневая молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Кисломолочный продукт	Икра кабачковая Рассольник домашний Макаронные изделия отварные Гуляш из отварной говядины Кисель из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Картофельное пюре Рыбная котлета, Чай с сахаром Хлеб пшеничный Яйцо вареное Свежий фрукт
9.	Каша рисовая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом и сыром	Сок фруктовый	Салат из моркови Суп картофельный с макаронными изделиями Говядина, тушеная с капустой Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Бифштекс натуральный «Рубленный» Макаронные изделия отварные Соус сметанный с томатом Булочка «Веснушка» Кисломолочный продукт Свежий фрукт
10.	Каша молочная «Дружба» Какао с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный продукт	Салат картофельный с огурцами солеными Суп из овощей со сметаной с мясом кур Рыба, запеченная в омлете Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка из творога с рисом Соус сметанный Чай с лимоном и сахаром Яйцо вареное Свежий фрукт

День: 1 день (понедельник)
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6 мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая на сгущенном молоке	150	4,3	5,8	29,8	190	183
	Чай с сахаром	170	0,1	0,02	5,2	20	282
	Бутерброд с маслом	25/5	2,1	3,9	12,3	93	1
Итого за завтрак		350	6,5	9,72	47,3	303	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	170	0,9	0,2	17,2	73	
Итого за второй завтрак		170	0,9	0,2	17,2	73	
Обед 11.45-13.00	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	45
	Суп картофельный с крупой с тушенкой	150	1,6	1,5	11,6	68	60
	Пюре гороховое Котлета из мяса говядины	100 50	9,8 7,8	3,4 10,8	22,1 8,3	160 163	170 96
	Кисель из свежезамороженных ягод	150	0,1	0,1	17,4	71	301
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	79	
Итого за обед		710	25,9	18,7	108,4	719	
Уплотненный полдник 15.30-16.00							
	Омлет с картофелем	200	13,6	12,2	18,6	238	4/6
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82	
	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
Итого за уплотненный полдник		475	21,0	19,0	61,6	527	
Итого за первый день		1535	53.40	47,42	217,3	1549	

День: 2 день (вторник)
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 завтрак 8.30-9.00	Каша манная молочная жидкая	150	3,8	5,9	17,6	138	194
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	1,9	12	74	286
	Бутерброд с сыром	20\11	2,6	5,0	4,2	75,0	3
Итого за завтрак		351	8,8	12,8	33,8	287	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
Итого за второй завтрак		150	4,2	6,0	16,5	117	
Обед 11.45-13.00	Салат горошек зеленый с яйцом	40	2,9	2,3	2.46	42	19
	Свекольник	150	1,2	3,1	8,2	66	67
	Каша гречневая рассыпчатая Печень по - строгановски	100 50	2,0 8,0	2,3 6,0	25,0 1,3	134 123	179 126
	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,1	0,003	16,6	67	293
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	79	
Итого за обед		710	23,8	20,6	100,4	710	
Уплотненный полдник 15.30-16.00	Рыба, запеченная с картофелем	165	14,7	11,2	12,4	210	88
	Чай с сахаром	150	0,1	0.02	4,6	18	282
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82	
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
Итого за уплотненный полдник		440	17,98	12	43.5	400	
Итого за второй день		1501	50,58	45,4	177,8	1397	

День: 3 день (среда)
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 завтрак 8.30-9.00	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	150	6,1	7,4	26,7	198	196
	Какао с молоком	170	2,7	3,2	9,9	79	288
	Бутерброд с повидлом	20/15/5	0,6	3,2	11,2	67,0	4
Итого за завтрак		360	9,4	13,8	47,8	344	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	170	0,9	0,2	17,2	73	
Итого за второй завтрак		170	0,9	0,2	17,2	73	
Обед 11.45-13.00	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42,0	24
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,1	3,3	5	55	52
	Макаронные изделия отварные, Гуляш из отварной говядины	100 60	4,0 9,7	3,3 9,7	22,2 1,9	131 132	215 94
	Кисель из свежезамороженных ягод	150	0,1	0,1	17,4	71	301
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82,0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	79,0	
Итого за обед		740	21,7	20,4	97,3	665	
Уплотненный полдник 15.30-16.00	Запеканка из творога с морковью	120	16,6	6,3	26,4	282	233
	Соус сметанный	20	0,2	0,7	0,9	11,0	237
	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,7	90	
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
Итого за уплотненный полдник		405	22,66	16,74	67,0	590	
Итого за третий день		1505	53,8	50,9	212,1	1599	

День: 4 день (четверг)
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 завтрак 8.30-9.00	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	198
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	1,9	12	74	286
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\10	0,9	6,8	6,0	89,0	2
Итого за завтрак		355	8,9	15,3	44,4	350	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
Итого за второй завтрак		150	4,2	6,0	16,5	117	
Обед 11.45-13.00	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	40	0,9	2,9	3,6	44,0	9
	Суп картофельный с клецками	150	1,0	1,5	6,6	44,0	61
	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	134
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,04	18,7	77,0	292
	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,4	17,0	82,0	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,5	13,4	70,0	
Итого за обед		710	26,2	29,74	99,5	754	
Уплотненный полдник 15.30-16.00	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90,0	143
	Пирожки печеные с мясом	50	7,2	5,3	16,9	145,0	249
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27,0	284
	Яйцо вареное	40	5,8	4,6	-	63	
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
Итого за уплотненный полдник		455	16,08	14,21	44,2	415	
Итого за четвертый день		1520	51,18	59,25	188,1	1519	

День: 5 день (пятница)
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 завтрак 8.30-9.00	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,0	27,4	181	199
	Какао с молоком	170	2,7	3,2	9,9	79	288
	Бутерброд с повидлом	20/15/5	0,6	3,2	11,2	67	4
Итого за завтрак		360	8,9	12,4	48,5	327	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	160	0,8	0,2	16,0	69	
Итого за второй завтрак		160	0,8	0,2	16,0	69	
Обед 11.45-13.00	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,6	
	Суп-лапша с мясом кур	150	5,5	6,6	9,0	116,9	106
	Картофельное пюре Котлеты рыбные Соус томатный	100 60 20	2,0 8,2 0,2	3,0 1,2 0,9	13,1 4,8 1,2	91,0 6,3 14,0	141 82 236
	Компот из кураги	150	0,5	0,0	16,1	67,0	406
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82,0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	79,0	
Итого за обед		730	22,76	24,74	90,34	527,8	
Уплотненный полдник 15.30-16.00	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.3	3,1	11,9	89	77
	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191,0	263
	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
Итого за уплотненный полдник		465	15,98	14,58	65,5	487	
Итого за пятый день		1555	47,64	51,72	204,94	1342	

День: 6 день (понедельник)
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 завтрак 8.30-9.00	Каша пшенная на сгущенном молоке	150	5,6	6,6	26,4	187	435
	Кофейный напиток	170	0,2	0,0	8,6	35	432
	Бутерброд с маслом	25/5	2,1	3,9	12,3	93,0	4
Итого за завтрак		350	7,9	10,5	47,3	315	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	170	0,9	0,2	17,2	73	
Итого за второй завтрак		170	0,9	0,2	17,2	73	
Обед 11.45-13.00	Салат «Студенческий»	40	1,4	4,7	2,5	58,0	39
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3,9	2,7	11,2	85,0	441
	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217,0	120
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,04	18,7	77,0	292
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82,0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	79,0	
Итого за обед		730	24,5	22,34	90,5	671	
Уплотненный полдник 15.30-16.00	Омлет натуральный Картофель тушеный	60 100	5,8 2,2	9,5 6,1	1,1 15,1	113 126	222 142
	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82,0	
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
Итого за уплотненный полдник		435	15,38	22,38	59,2	528	
Итого за шестой день		1515	47,78	55,22	197	1514	

День: 7 день (вторник)
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 завтрак 8.30-9.00	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,5	6	27,3	177	204
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	1,9	12	74	286
	Бутерброд с сыром	20\11	2,6	5,0	4,2	75	3
Итого за завтрак		351	9,5	12,9	43,5	326	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	170	0,9	0,2	17,2	73	
Итого за второй завтрак		170	0,9	0,2	17,2	73	
Обед 11.45-13.00	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	1,5	3,7	2,1	47	8
	Борщ со сметаной с мясом	150	4,4	9,0	8,2	137	442
	Каша рисовая рассыпчатая Печень по-строгановски	100 50	2,0 8,0	2,3 6,0	25,0 1,3	134 123	179 126
	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,1	0,03	16,6	67	293
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	79,0	
Итого за обед		730	22,3	22,13	100,8	742	
Уплотненный полдник 15.30-16.00	Запеканка из творога Соус сметанный	120 20	21,9 0,2	15,8 0,7	27,6 0,9	341,0 11,0	227 237
	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
Итого за уплотненный полдник		405	28,0	26,24	68,2	649	
Итого за седьмой день		1486	59,8	61,27	212,5	1717	

День: 8 день (среда)
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 завтрак 8.30-9.00	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,7	6,7	20,8	162	185
	Какао с молоком	170	2,7	3,2	9,9	79	288
	Бутерброд с маслом	25\5	2,1	3,9	12,3	93	1
Итого за завтрак		350	11,6	13,8	50,0	372	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
Итого за второй завтрак		150	4,2	6,0	16,5	117	
Обед 11.45-13.00	Икра кабачковая	40	1,0	4,7	4,9	65	
	Рассольник домашний	150	1,3	3,0	8,2	66	56
	Макаронные изделия отварные Гуляш из отварной говядины	100 60	4,0 9,7	3,3 9,7	22,2 1,9	131 132	215 94
	Кисель из свежезамороженных ягод	150	0,1	0,1	17,4	71	301
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	79	
Итого за обед		720	25,7	27,7	101,5	743	
Уплотненный полдник 15.30-16.00	Картофельное пюре Рыбная котлета	100 60 20	2,0 8,2 0,2	3,0 1,2 0,9	13,1 4,8 1,2	91 63 ,0 14,0	141 82 236
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	282
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82	
	Яйцо вареное	40	5,8	4,6	-	63	
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
Итого за уплотненный полдник		495	19,48	10,5	50,2	421	
Итого за восьмой день		1565	54,68	52,,0	194,7	1498	

День:9 день (четверг)
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	5,9	23,7	164	197
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	1,9	12	74	286
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\11	0,9	6,8	6,0	89,0	2
Итого за завтрак		356	7,1	14,6	41,7	327	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	160	0,75	0,2	16,0	69	
Итого за второй завтрак		160	0,75	0,2	16,0	69	
Обед 11.45-13.00	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40,0	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	58
	Говядина, тушеная с капустой	150	16,5	24	9	315	109
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,04	18,7	77	292
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82,0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	79,0	
Итого за обед		720	25,15	28,44	912	729	
Уплотненный полдник 15.30-16.00	Бифштекс натуральный «Рубленный»	62	20,6	13,6	0	205	
	Макаронные изделия отварные,	100	4,0	3,3	22,2	131	215
	Соус сметанный с томатом	20	0,2	0,6	1,0	10	138
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	2,7	26,8	149,0	270
	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,3	117	
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
Итого за уплотненный полдник		477	33,28	26,58	75,8	702	
Итого за девятый день		1553	65,53	69,62	208,7	1758	

День:10 день (пятница)
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 завтрак 8.30-9.00	Каша молочная «Дружба»	150	4,7	6,1	25,1	174	200
	Какао с молоком	170	2,7	3,2	9,9	79	288
	Бутерброд с повидлом	20\15\5	0,6	3,2	11,2	67,0	4
Итого за завтрак		360	8,0	12,5	46,2	320	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
Итого за второй завтрак		150	4,2	6,0	16,5	117	
Обед 11.45-13.00	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,6	2,1	4,0	38,0	40
	Суп из овощей со сметаной с мясом кур	150	6,7	9,7	6,9	145,0	440
	Рыба, запеченная в омлете	110	16,0	10,5	0,9	163,0	80
	Компот из кураги	150	0,5	0,0	16,1	67,0	406
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	17,0	82,0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	79,0	
Итого за обед		670	33,4	29,2	74,8	691	
Уплотненный полдник 15.30-16.00	Запеканка из творога с рисом Сметанный соус	120 20	17,6 0,2	12,4 0,7	23,3 0,9	278,0 11,0	224 237
	Чай с лимоном с сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27,0	284
	Свежий фрукт	95	0,38	0,38	9,5	90	
	Яйцо вареное	40	5,8	4,6	-	63	
Итого за уплотненный полдник		425	24,08	18,11	40,2	469	
Итого за десятый день		1455	65,48	59,81	161,2	1480	

Среднее значение за период	15377	560	551	1910	15376

Среднесуточный набор продуктов на одного ребенка (от 1, 6 до 3 лет)

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 1 день
Молоко	250	420	390	410	500	250	390	530	370	390	390
Творог			90		35		90			85	30
Сыр		10		10			10		10		4
Сметана		15	20				30	12		13	9
Мясо	80		80	40		90	40	85	85		50
Птица				75	25				75	25	20
Рыба свежая		80			80			80		80	32
Субпродукты(печень,язык,сердце)		100					100				20
Яйцо	2	0,6	0,6	1,5	0,6	1,3	0,6	1	1,2	0,6	1
Картофель	195	100	40	40	100	250	90	145	170	70	120
Овощи	60	120	220	310	100	200	210	250	230	100	180
Фрукты свежие	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Фрукты сухие	15			15	15	15			15	15	9
Соки фруктовые	170		170		160	170	170		160		100
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Крупы, бобовые	40	40	20	30	30	30	35	20	35	20	30
Макароны			35		5			35	5		8
Мука пшеничная	8	8		85	70	3	8	3	62	3	25
Крахмал	7		7					6			2
Масло сливочное	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Масло растительное	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Кондитерские изделия			40		20		20			40	12
Чай	0,8	0,8		1,3				0,8		1,3	0,5
Какао			1,2		1,3			1,2		1,3	0,5
Кофейный напиток		2		2		2	2		2		1
Дрожжи				1,4	1,3				1,3		0,4
Сахар	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани, CN=Исаева Ольга Геннадьевна, E=school21_szr@samara.edu.ru
008184f056ab184403
2023.01.09 09:58:54+04'00'