

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,1	0,8	0	0,1	160,9	23,8	128,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	0,1	1,8	1,8	0,6	42,7	30	44,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	21,8	18,8	46,4
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,6	13,1	226,5	0	0,1	0	0,4	30,6	14,4	53
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	0,2	12,5	0	0,3	46	35,2	101,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0,1	0	0	0,1	16,3	9	72,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	3,9	6,8	17,2	148,3	0,1	37,5	0,1	3	95,4	32,3	65
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4,9	4,7	34,7	200,7	0,1	0	0	1	12	7,1	41,6
Всего за день:		57,4	66,9	257,4	1865,3	0,9	60,8	2,1	8,8	740,2	233,9	843,6

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0	0,1	0,2	1,4	54,1	9,1	121,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1	17,4	19,2	44,8
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
Полдник												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	170	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36
Всего за день:		72,3	76,4	223,5	1883,2	0,3	38,5	1	7,8	755,8	198,3	1012

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0	0,8	187,2	24,8	151
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,6	112,7	0	0,6	0	0	130,7	23	100,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1
II Завтрак												
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4	10	82,5	0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0	0,1	0	0,7	27,9	21	123,5
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,2	0,5	0,3	4,5	26,3	122,6	182,8
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	137	0	12	0	0,1	20,8	7,1	10,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	0,1	14	0,5	0,4	49,4	29,7	71,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Всего за день:		62,7	66	269,5	1940,7	0,6	59,9	1,2	12,5	586,1	381,6	892,7

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,2	0,8	0	1,1	163,1	48,5	156,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,6	19,5	182,3	0,1	0	0	0,9	121,1	16,1	91,2
II Завтрак												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8
Обед												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,9	0,2	3	19,2	0	20	0,1	0,3	11,2	16	20,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4	7,2	71,6	0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,7	26,8	228,8	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,8
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233	150	21,7	18,3	31,8	384,2	0	0,9	0,7	3	168,6	34,5	229,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	60	4,9	3,5	35,5	192,8	0,1	0	0	0,7	12,2	8,1	42,9
Всего за день:		68	60	237,2	1791,9	1	42,7	3,6	11,2	951,3	255,8	1121,4

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0	1	196,1	55,8	218,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	200	2,5	2,4	15,6	94,7	0,1	7,8	0,2	1	17,4	22,5	55,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	80	1,8	4	9	80,1	0	4,1	1,4	2,1	38,9	33	53,3
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	8,3	7,8	149,9	0	0,1	0	0,5	25,8	6,4	26,8
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0	0,5	0,4	0,4	22,2	33,2	86,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
Всего за день:		69,1	67	268,8	1967,1	0,8	109,4	2,4	10,8	627,9	287,7	997

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0	0,8	187,2	24,8	151
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75
II Завтрак												
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,9	3,2	11,7	83	0	3,7	0,2	0,9	22	14,8	38,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	12,9	5,4	2,5	111,5	0	0	0,1	0,5	21,5	3,8	43,7
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,2	0,5	0,3	4,5	26,3	122,6	182,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,1	2,8	52,7	256,4	0,1	0,1	0	0,5	15,8	9,6	45,7
Всего за день:		69,6	47,9	277,2	1830,2	0,6	33,5	0,7	10,3	756,5	290,2	969,7

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0	0,1	0,2	1,4	54,1	9,1	121,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	0,1	1,8	1,8	0,6	42,7	30	44,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,9	6,5	14,3	143,5	0,1	7,2	0,2	1	21,7	23	56,2
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	250	24,7	13,9	52,7	453,8	0,3	12,5	5,5	2,9	32,4	32	320,5
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,5	3,3	38,3	0	0,9	0,1	0,1	7,6	5,3	9,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
Полдник												
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	150	15	14,5	24,5	293,2	0,1	2	1,9	1,3	158,4	51,7	211,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5
Всего за день:		76,9	83,3	270,1	2163,2	0,7	35	10	9,5	671,2	241,7	1129,1

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0	1	196,1	55,8	218,7
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26
II Завтрак												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8
Обед												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,9	0,2	3	19,2	0	20	0,1	0,3	11,2	16	20,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	0	9,8	0,2	1,8	40,3	17,9	37,3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,2	15,9	14,5	251,1	0	1,5	0	0,7	48,6	19,7	117,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	0,2	12,5	0	0,3	46	35,2	101,5
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	137	0	12	0	0,1	20,8	7,1	10,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	0,1	14	0,5	0,4	49,4	29,7	71,9
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8
Всего за день:		60,6	63,4	285,7	1988,8	0,7	145,3	0,9	9,6	669,1	274,1	881,7

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0	0	187,9	40,5	215,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	2,1	4,2	10	87,2	0	6,7	0,2	1,8	30,2	19	39
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	11,7	26,8	265,1	0,3	18	2,6	0,9	25,1	42	200,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,6	25,9	386,3	0,1	0,3	0,1	0,4	204,5	33,4	283,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2,2	6,5	49,7	0	0,1	0	0	27,2	3,4	19,8
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6
Всего за день:		76,3	61	249,7	1876,7	1	32,1	3,1	7,6	1039,6	238,7	1259

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0	0,1	0,2	1,4	54,1	9,1	121,7
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0,1	0	0	0,1	16,3	9	72,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5
II Завтрак												
СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5	31,4	0,1	7,2	0,1	0	11,3	19,4	51,8
Обед												
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	0,1	1,8	1,8	0,6	42,7	30	44,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3	2,2	17	99,9	0,1	5,4	0,2	1,2	12,8	17,3	45,7
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	0,2	10,5	0,9	0,7	63,6	56,6	249,9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	200/5	10,6	5,5	40,1	252,6	0,3	0,8	0	3,3	174,3	108	249,8
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	60	4,3	6,1	32,1	201,1	0,1	0	0,1	1,4	11,1	7,3	36,4
Всего за день:		70,8	79,3	238,6	1964,1	1,2	32,7	3,5	11	590,6	322,2	1107,8

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,1	0,8	0	0,1	160,9	23,8	128,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,9	0,2	3	19,2	0	20	0,1	0,3	11,2	16	20,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1	23,1	23,8	55,8
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	250	24,7	13,9	52,7	453,8	0,3	12,5	5,5	2,9	32,4	32	320,5
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,5	3,3	38,3	0	0,9	0,1	0,1	7,6	5,3	9,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	8,1	5	135,1	0	0,7	0,4	0,6	18,5	10,5	36,7
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	0,1	14	0,5	0,4	49,4	29,7	71,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4,9	4,7	34,7	200,7	0,1	0	0	1	12	7,1	41,6
Всего за день:		69,8	53,9	284,1	1929	0,8	44,4	6,7	8,5	599,7	212,6	954,7

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	0,1	0,9	0	0,8	187,2	24,8	151
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1
II Завтрак												
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4	7,2	71,6	0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0	0,1	0	0,7	27,9	21	123,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	0,2	12,5	0	0,3	46	35,2	101,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
Полдник												
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	200/5	18,2	14,7	43,3	384,1	0,1	0,1	0	2,5	114,2	23,9	180
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2
Всего за день:		65,6	71	277,4	2024	0,8	32	0,5	11,6	909,7	230,1	1053,9

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0	0	187,9	40,5	215,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	4,2	27,4	156,7	0	0	0	0,7	9,2	10,2	25,1
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	18,5	18,6	45,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	17,4	16,4	279,4	0	1,5	0	0,7	55,2	22,1	133,1
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,2	0,5	0,3	4,5	26,3	122,6	182,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
Полдник												
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	180	3,8	6,1	22	161,3	0,2	10,2	0	0,2	52,9	28,8	89,6
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	60	4,3	6,1	32,1	201,1	0,1	0	0,1	1,4	11,1	7,3	36,4
Всего за день:		66,5	62,1	289,8	1995,6	0,9	25,2	0,6	12,1	580,1	312,1	958,8

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0	0,1	0,2	1,4	54,1	9,1	121,7
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ №275	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0,1	0	0	0,1	16,3	9	72,4
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	80	1,8	4	9	80,1	0	4,1	1,4	2,1	38,9	33	53,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	200	2,1	4,2	10	87,2	0	6,7	0,2	1,8	30,2	19	39
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0	1	196,1	55,8	218,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0,1	0	0	0,5	52,6	13	96,3
Всего за день:		75,9	86,3	234,1	2023,8	0,8	32,9	2	9,5	708,8	262,1	1136,7

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,2	0,8	0	1,1	163,1	48,5	156,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40
II Завтрак												
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6
Обед												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	0,1	5,4	0,2	1	11,7	17,9	44,8
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	0,2	10,5	0,9	0,7	63,6	56,6	249,9
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	8,3	7,8	149,9	0	0,1	0	0,5	25,8	6,4	26,8
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	3,9	6,8	17,2	148,3	0,1	37,5	0,1	3	95,4	32,3	65
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27
Всего за день:		69,5	67,4	264,6	1957,6	0,8	69,5	1,5	9,2	786,7	270,9	961,7

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0	0,1	0,2	1,4	54,1	9,1	121,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26
II Завтрак												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	200	2,3	4	8,1	78	0	9,9	0,2	1,8	30,1	16,2	34,9
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	210	40,3	44,3	34,8	698,1	0,1	2,3	0,6	0,9	48,4	61,7	387,1
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
Полдник												
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	0,1	14	0,5	0,4	49,4	29,7	71,9
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
Всего за день:		85,2	102,2	189	2026,2	0,5	44	1,8	11,3	544,1	213,8	972,3

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,1	0,8	0	0,1	160,9	23,8	128,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	200/5	1,4	4,7	8	82,7	0	6,7	0,2	1,8	42,5	18,5	35,2
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	11,9	14,8	10,7	227,6	0	0,8	0	0,6	39,2	18,2	115,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	120/5	4,5	4,5	28,7	174	0,1	0	0	1	11	6,2	34,4
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	0	13,5	3,3	6,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,6	25,9	386,3	0,1	0,3	0,1	0,4	204,5	33,4	283,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27
Всего за день:		74,5	64,6	250,1	1903,3	0,6	16	0,4	5,9	945,2	192	1049,8

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,2	0,9	0	1	196,1	55,8	218,7
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	4,2	27,4	156,7	0	0	0	0,7	9,2	10,2	25,1
II Завтрак												
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56
Обед												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,9	0,2	3	19,2	0	20	0,1	0,3	11,2	16	20,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	3,3	29	26,7	62,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	17,4	16,4	279,4	0	1,5	0	0,7	55,2	22,1	133,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	3,9	6,8	17,2	148,3	0,1	37,5	0,1	3	95,4	32,3	65
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1
Полдник												
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	8,1	5	135,1	0	0,7	0,4	0,6	18,5	10,5	36,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,8	6,2	25,6	172,8	0,2	12,5	0	0,3	46	35,2	101,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	60	4,3	6,1	32,1	201,1	0,1	0	0,1	1,4	11,1	7,3	36,4
Всего за день:		66	64,5	316,6	2136,3	0,9	161,4	1,1	13,4	654,8	353,3	935,5

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,2	24,4	183	0,1	0,9	0	0,4	185,4	23,4	142,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	0	3	0	2,1	25,3	15	29,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1	17,4	19,2	44,8
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0	0,1	0	0,7	27,9	21	123,5
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	0,1	14	0,5	0,4	49,4	29,7	71,9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
Полдник												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	130	20,1	14,3	30,9	338,1	0	0,2	0,1	0,5	157,9	30,2	226,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	60	4,1	7,7	32,7	215,8	0,1	0	0	1,8	9,7	6,5	33,5
Всего за день:		64,1	75	243,8	1918,7	0,6	27,1	1	9,4	747,9	209,7	936,7

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционир

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,2	0,9	0	0	187,9	40,5	215,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60
II Завтрак												
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6
Обед												
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4	10	82,5	0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,7	26,8	228,8	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,8
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	200	0,5	0,1	33	137	0	12	0	0,1	20,8	7,1	10,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5
Полдник												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0	0,1	0	1,7	29,8	3,9	36,8
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0	0,5	0,4	0,4	22,2	33,2	86,8
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8
Всего за день:		57,9	47,6	299,9	1879,1	0,6	50,1	3,2	7,1	659,8	236,2	912,2

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	1378,7	1365,8	5227,1	39064,8	1092,5
Среднее значение за период	68,9	68,3	261,4	1953	54,6

Источник рецептуры:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.

ования

эства	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,3	93	2011
0,3	394	2011
0,4		
0,2	7	2011
2,3	399	2011
0,8	324	2011
0,9	82	2011
0,8	305	2011
1,4	321	2011
0	376	2011
2		
0,4		
0,8	275	2011
2	336	2011
0,2	392	2011
0,6		
0,5	467	2011
13,9		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
0,6		
1,4	215	2011
0,2	400	2011
0,4		
0	399	2011
1	33	2011
0,7	80	2011
2,6	298	2011
0,8	372	2011
2		
2,1	240	2011
0	351	2011
0,3	395	2011
0,5		
0,8		
13,4		

ования

эства	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,5	185	2011
0,6	397	2011
0,6	1	2011
1,2	368	2011
0,8		
1,1	57	2011
1,8	282	2011
4,3	166	2011
0	354	2011
0,2	374	2011
1,6		
0,4		
0,3	268	2011
1,3	344	2011
0,3	393	2011
0,4		
15,1		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
1,3	94	2011
0,3	394	2011
0,9	3	2011
4	368	2011
0,8		
0,8	67	2011
4	291	2011
0	354	2011
0	376	2011
2		
0,4		
1	233	2011
0	351	2011
0,2	401	2011
0,5	473	2012
16,1		

ования

эства	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1,3	185	2011
0,2	400	2011
0,6	1	2011
2,3	399	2011
1	33	2011
1	77	2011
3,9	276	2011
0,2	383	2011
2		
0,4		
1,1	54	2011
0,3	255	2011
0,7	166	2011
0,5	398	2011
0,6		
16,1		

ования

эства	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,5	185	2011
0,2	400	2011
0,3		
0,2	7	2011
2,3	388	2011
0,8		
0,8	85	2011
2,6	298	2011
0	376	2011
1,6		
0,4		
0,5	249	2011
4,3	166	2011
0,3	393	2011
0,5		
0,9	458	2011
15,9		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
0,6		
1,4	215	2011
0,3	394	2011
0,6	1	2011
2,3	399	2011
0,8	324	2011
1	83	2011
7,1	292	2011
0,2	348	2011
0,8	372	2011
2		
1,9	154	2011
0	351	2011
0,3	395	2011
0,8		
0,3		
20,4		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
1,3	185	2011
0,5	397	2011
0,4		
4	368	2011
0,8		
0,8	67	2011
1,5	286	2011
1,4	321	2011
0,2	374	2011
2		
0,4		
0,3	268	2011
1,3	344	2011
1,1	324	2011
0,5	398	2011
0,6		
0,5		
17,5		

ования

эства	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1,8	185	2011
0,2	400	2011
0,4		
0,1	7	2011
0	399	2011
1	33	2011
1,1	57	2011
4	291	2011
0,2	383	2011
2		
0,4		
1,3	237	2011
0	351	2011
0,2	401	2011
0,8		
13,5		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
0,6		
1,4	215	2011
0,8	275	2011
0,3	394	2011
0,3		
1,2	399	2011
0,8	324	2011
0,9	82	2011
3	302	2011
0	376	2011
2		
0,4		
3,4	168	2011
0,2	392	2011
0,8		
0,4	478	2011
16,5		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
0,3	94	2011
0,3	395	2011
0,4		
0,2	7	2011
2,3	399	2011
0,8		
1	77	2011
7,1	292	2011
0,2	348	2011
0,8	372	2011
2		
0,4		
0,7	256	2011
1,3	344	2011
0,3	393	2011
0,6		
0,5	467	2011
19,1		

ования

эства	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,5	185	2011
0,2	400	2011
0,6	1	2011
2,3	388	2011
1	33	2011
0,8	67	2011
1,8	282	2011
1,4	321	2011
0,2	383	2011
2		
1,5	212	2011
0,2	401	2011
0,7		
0,3		
13,5		

ования

эства	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1,8	185	2011
0,3	394	2011
0,7	2	2011
2,3	399	2011
0,8		
0,9	82	2011
1,8	286	2011
4,3	166	2011
0	376	2011
2		
0,3	268	2011
1,2	151	2011
0,2	392	2011
0,6		
0,4	478	2011
17,3		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
0,6		
1,4	215	2011
0,5	397	2011
0,8	275	2011
0,3		
0	399	2011
1,1	54	2011
1,1	57	2011
3,9	276	2011
0,8	372	2011
2		
0,4		
1,3	185	2011
0,3	395	2011
0,6	458	2011
15,1		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
1,3		2011
0,2	400	2011
0,4		
0,1	7	2011
2,3	388	2011
0,6		
0,7	80	2011
3	302	2011
0,2	383	2011
2		
0,4		
0,3	255	2011
1,1	324	2011
2	336	2011
0,3	393	2011
0,6		
0,6		
16,1		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
0,6		
1,4	215	2011
0,2	400	2011
0,4		
4	368	2011
1	33	2011
0,8	67	2011
3,8	304	2011
0	376	2011
2		
0,3	268	2011
1,3	344	2011
0,2	392	2011
0,6		
16,6		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
0,3	93	2011
0,3	394	2011
0,4		
0,1	7	2011
0	399	2011
0,8		
0,9	56	2011
1,4	288	2011
0,7	205	2011
0,2	383	2011
2		
1,3	237	2011
0	351	2011
0,2	401	2011
0,8		
0,6		
9,7		

ования

эства	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1,3	185	2011
0,5	397	2011
0,7	2	2011
1,2	368	2011
0,8		
1,6	81	2011
1,8	286	2011
2	336	2011
0,8	372	2011
2		
0,4		
0,7	256	2011
1,4	321	2011
0,5	398	2011
0,6		
0,4	478	2011
16,6		

ования

эства	№ рецеп-	Сборник
Fe, мг	туры	рецептур
0,6	93	2011
0,3	393	2011
0,6	1	2011
2,3	399	2011
1	33	2011
0,7	80	2011
1,8	282	2011
1,3	344	2011
0	376	2011
2		
1,4	235	2011
0	351	2011
0,2	400	2011
0,5		
0,4	470	2011
13,1		

ования

эства	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1,8	185	2011
0,3	395	2011
0,4		
0,2	7	2011
2,3	388	2011
1,1	324	2011
1,1	57	2011
4	291	2011
0	354	2011
0,2	374	2011
2		
0,8		
0,3	268	2011
0,7	166	2011
0,2	392	2011
0,4		
0,5		
16		