

Расчет замен по примерному меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов,11-12 и более часов), города Москва (Изменения № 1 с продлением срока использования меню в последующие года)

День	Рацион	Возрастная группа	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	№ ТК (Вариант 1)	
День 1 (понедельник)	Обед	1,5-3	Заменяемое блюдо							
			Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	160242	
			Вариант замены							
		Напиток вишневый	150	0,072	0,018	12,942	52,560	160204 160231		
		3-7	Заменяемое блюдо							
			Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	160242	
	Вариант замены									
	Полдник	1,5-3 и 3-7	Дополнительное блюдо							
			Блины	50	3,433	4,051	17,715	120,995	120701	
			Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,122	0,258	0,875	6,310	140108	
		Заменяемое блюдо								
		Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	190301-1		
		Вариант замены								
	Ужин	1,5-3	Заменяемое блюдо							
			Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	160204 160231	
			Вариант замены							
Напиток из плодов сухих (изюм)		150	0,207	0,045	16,412	67,185	160242			
3-7		Заменяемое блюдо								
		Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	160204 160231		
	Вариант замены									
Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,276	0,060	21,882	89,580	160242				
День 2 (вторник)	Обед	1,5-3	Заменяемое блюдо							
			Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	160238	
			Вариант замены							
		Кисель абрикосовый	150	0,394	0,023	14,393	59,063	160219 160228		
		3-7	Заменяемое блюдо							
			Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	160238	
	Вариант замены									
	Кисель абрикосовый	200	0,525	0,030	19,190	78,750	160219 160228			
	Полдник	1,5-3 и 3-7	Дополнительное блюдо							
			Сырники по-киевски	50	7,243	4,132	18,501	139,405	120320	
			Заменяемое блюдо							
		Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	190107		
		Вариант замены								
		Булочка Любимая	30	2,743	1,735	15,244	87,486	190107		
	Ужин	1,5-3	Заменяемое блюдо							
			Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	160219 160228	
Вариант замены										
Напиток витаминный		150	0,342	0,114	21,831	93,750	160238			
3-7		Заменяемое блюдо								
		Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	160219 160228		
	Вариант замены									
Напиток витаминный	200	0,456	0,152	29,108	125,000	160238				
День 3 (среда)	Обед	1,5-3	Заменяемое блюдо							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	160203	
			Вариант замены							
		Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,095	0,011	16,799	69,405	160213		
		3-7	Заменяемое блюдо							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	160203	
	Вариант замены									
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,126	0,014	22,398	92,540	160213			
	Полдник	1,5-3	Дополнительное блюдо							
			Пудинг манный	80	3,617	3,774	21,236	133,492	120229	
3-7		Дополнительное блюдо								
		Пудинг манный	100	4,522	4,717	26,545	166,865	120229		
1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо									
	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	190113			
	Вариант замены									
	Булочка Домашняя	30	2,118	2,729	18,885	108,415	190113			
Заменяемое блюдо										

	Ужин	1,5-3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	160213	
			Вариант замены							
		3-7	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,080	0,030	18,339	73,598	160203	
			Заменяемое блюдо							
			Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	160213	
			Вариант замены							
	Полдник	1,5-3	Дополнительное блюдо							
			Пудинг из творога запеченный	80	13,456	8,228	13,417	181,532	120318	
День 4 (четверг)	Ужин	3-7	Дополнительное блюдо							
			Пудинг из творога запеченный	100	16,820	10,285	16,772	226,915	120318	
		1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо							
			Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	190102	
			Вариант замены							
			Булочка Городская	30	2,452	2,105	14,789	87,822	190102	
	Ужин	1,5-3	Заменяемое блюдо							
			Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	160204 160231	
		Вариант замены								
		Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,207	0,045	16,412	67,185	160242		
		Заменяемое блюдо								
		3-7	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	160204 160231	
Ужин 2	1,5-3	Вариант замены								
		Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,276	0,060	21,882	89,580	160242		
	Вариант замены									
	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	160242			
	Заменяемое блюдо									
	3-7	Напиток вишневый	150	0,072	0,018	12,942	52,560	160204 160231		
	Полдник	1,5-3 и 3-7	Вариант замены							
			Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	160242	
	Ужин 2	3-7	Заменяемое блюдо							
			Напиток вишневый	200	0,096	0,024	17,256	70,080	160204 160231	
День 5 (пятница)	Полдник	1,5-3 и 3-7	Дополнительное блюдо							
			Печенье	20	1,460	3,580	18,420	87,400		
			Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,122	0,258	0,875	6,310	140108	
День 6 (понедельник)	Полдник	1,5-3	Дополнительное блюдо							
			Лепешки картофельные	80	4,182	3,984	25,183	153,088	130107	
		Соус сметанный	5	0,167	0,663	0,490	8,400	140106		
		Дополнительное блюдо								
		3-7	Лепешки картофельные	100	5,228	4,980	31,479	191,360	130107	
		Соус сметанный	5	0,167	0,663	0,490	8,400	140106		
	Ужин	1,5-3	Вариант замены							
			Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	190301-1	
		Заменяемое блюдо								
		Печенье	20	1,460	3,580	18,420	87,400			
		3-7	Вариант замены							
			Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	160213	
	Заменяемое блюдо									
	Напиток витаминный		150	0,342	0,114	21,831	93,750	160238		
	Ужин2	1,5-3	Вариант замены							
			Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	160238	
		Заменяемое блюдо								
		Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,095	0,011	16,799	69,405	160213		
3-7		Вариант замены								
		Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	160238		
	Заменяемое блюдо									
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,126	0,014	22,398	92,540	160213			
1,5-3 и 3-7	Вариант замены									
	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40				
	Заменяемое блюдо									
	Ватрушка с повидлом	40	2,463	1,644	23,963	118,801	190301-1			
День 7 (вторник)	Полдник	1,5-3	Вариант замены							
			Пудинг манный	80	3,617	3,774	21,236	133,492	120229	
	Заменяемое блюдо									
	3-7	Пудинг манный	100	4,522	4,717	26,545	166,865	120229		
	1,5-3 и 3-7	Вариант замены								
		Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	190107		
		Заменяемое блюдо								
		Булочка Любимая	30	2,743	1,735	15,244	87,486	190107		
Вариант замены										

День 8 (среда)	Обед	1,5-3	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	160219 160228	
			Заменяемое блюдо							
			Напиток вишневый	150	0,072	0,018	12,942	52,560	160204 160231	
		3-7	Вариант замены							
			Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	160219 160228	
			Заменяемое блюдо							
	Полдник	1,5-3 и 3-7	Вариант замены							
			Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	120315	
			Заменяемое блюдо							
		Сырники по-киевски	50	7,243	4,132	18,501	139,405	120320		
		Дополнительное блюдо								
		Печенье	20	1,460	3,580	18,420	87,400			
Ужин	1,5-3	Заменяемое блюдо								
		Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	160204 160231		
		Вариант замены								
	3-7	Кисель абрикосовый	150	0,394	0,023	14,393	59,063	160219 160228		
		Заменяемое блюдо								
		Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	160204 160231		
День 9 (четверг)	Обед	1,5-3	Заменяемое блюдо							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	160203	
			Вариант замены							
		3-7	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,095	0,011	16,799	69,405	160213	
			Заменяемое блюдо							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	160203	
Полдник	1,5-3	Вариант замены								
		Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,126	0,014	22,398	92,540	160213		
		Дополнительное блюдо								
	3-7	Лапшевники с творогом	80	7,344	4,748	19,412	149,315	120237		
		Дополнительное блюдо								
		Лапшевники с творогом	100	9,180	5,935	24,265	186,644	120237		
Ужин	1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо								
		Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	190111		
		Вариант замены								
	1,5-3	Булочка с изюмом	30	2,412	1,942	13,667	81,795	190104		
		Заменяемое блюдо								
		Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	160213		
День 10 (пятница)	Полдник	1,5-3	Вариант замены							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,080	0,030	18,339	73,598	160203	
			Заменяемое блюдо							
		3-7	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	160213	
			Вариант замены							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,107	0,040	24,452	98,130	160203	
Обед	1,5-3	Дополнительное блюдо								
		Блины	50	3,433	4,051	17,715	120,995	120701		
		Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,122	0,258	0,875	6,310	140108		
	3-7	Заменяемое блюдо								
		Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	190301-1		
		Вариант замены								
Ужин	1,5-3	Ватрушка с повидлом	40	2,463	1,644	23,963	118,801	190301-1		
		Заменяемое блюдо								
		Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	160212		
	3-7	Вариант замены								
		Кисель абрикосовый	150	0,394	0,023	14,393	59,063	160219 160228		
		Заменяемое блюдо								
3-7	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	160212			
	Вариант замены									
	Кисель абрикосовый	200	0,525	0,030	19,190	78,750	160219 160228			
3-7	Дополнительное блюдо									
	Лапшевник	80	3,394	6,081	21,437	153,599	120238			

День 11 (понедельник)	Полдник	1,5-3 и 3-7	Лапшевник	100	4,243	7,601	26,796	191,999	120238			
			Заменяемое блюдо									
			Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	190113			
	Вариант замены											
				Печенье	20	1,460	3,580	18,420	87,400			
	Ужин	1,5-3	Заменяемое блюдо									
			Кисель абрикосовый	150	0,394	0,023	14,393	59,063	160219 160228			
			Вариант замены									
					Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	160212	
		3-7	Заменяемое блюдо									
			Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	160219 160228			
Вариант замены												
			Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,270	0,060	24,408	100,680	160212			
Ужин 2	1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо										
					Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40		
		Вариант замены										
			Булочка Домашняя	30	2,118	2,729	18,885	108,415	190113			
День 12 (вторник)	Полдник	1,5-3	Дополнительное блюдо									
						Пудинг из творога запеченный	80	13,456	8,228	13,417	181,532	120318
		3-7	Дополнительное блюдо									
						Пудинг из творога запеченный	100	16,820	10,285	16,772	226,915	120318
		1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо									
						Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	190102
	Вариант замены											
				Печенье	20	1,460	3,580	18,420	87,400			
	Ужин	1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо									
						Мармелад	18	0,02	0,02	17,28	70,20	
Вариант замены												
			Мармелад	36	0,036	0,036	34,560	140,400				
Ужин 2	1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо										
					Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40		
		Вариант замены										
			Булочка Городская	30	2,452	2,105	14,789	87,822	190102			
День 13 (среда)	Полдник	1,5-3 и 3-7	Дополнительное блюдо									
						Печенье	20	1,460	3,580	18,420	87,400	
День 14 (четверг)	Полдник	1,5-3	Заменяемое блюдо									
						Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	120315
						Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	140110 140112 140113
			Вариант замены									
					Запеканка из творога	80	14,367	9,142	16,112	204,176	120305	
		3-7	Заменяемое блюдо									
				Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	120315		
				Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	140110 140112 140113		
	Вариант замены											
				Запеканка из творога	100	17,959	11,428	20,140	255,220	120305		
Ужин 2	1,5-3 и 3-7	Дополнительное блюдо										
					Печенье	20	1,460	3,580	18,420	87,400		
		Заменяемое блюдо										
			Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40				
Вариант замены												
			Булочка Домашняя	30	2,118	2,729	18,885	108,415	190113			
День 15 (пятница)	Полдник	1,5-3	Дополнительное блюдо									
						Лапшевники с творогом	80	7,344	4,748	19,412	149,315	120237
		3-7	Дополнительное блюдо									
						Лапшевники с творогом	100	9,180	5,935	24,265	186,644	120237
		1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо									
			Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	190111			
Вариант замены												
			Булочка Любимая	30	2,743	1,735	15,244	87,486	190107			
День 16 (Понедельник)	Полдник	1,5-3 и 3-7	Дополнительное блюдо									
						Печенье	20	1,460	3,580	18,420	87,400	
	Полдник	1,5-3	Дополнительное блюдо									
						Лапшевник	80	3,394	6,081	21,437	153,599	120238
		3-7	Дополнительное блюдо									
						Лапшевник	100	4,243	7,601	26,796	191,999	120238
		1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо									
						Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	190113
Вариант замены												
			Булочка с изюмом	30	2,412	1,942	13,667	81,795	190104			
Заменяемое блюдо												

День 17 (Вторник)	Ужин	1,5-3	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	160219 160228
			Вариант замены						
			Компот из плодов свежих	150	0,042	0,042	16,014	64,785	160209-1
		Заменяемое блюдо							
		3-7	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	160219 160228
	Вариант замены								
	Ужин2	1,5-3	Заменяемое блюдо						
			Компот из плодов свежих	150	0,042	0,042	16,014	64,785	160209-1
			Вариант замены						
			Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	160219 160228
Заменяемое блюдо									
3-7		Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	160209-1	
		Вариант замены							
		Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	160219 160228	
		Вариант замены							
		Заменяемое блюдо							
День 18 (Среда)	Полдник	1,5-3 и 3-7	Дополнительное блюдо						
			Блины	50	3,433	4,051	17,715	120,995	120701
			Соус молочный сладкий с ванилью	5	0,122	0,258	0,875	6,310	140108
			Заменяемое блюдо						
			Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	190107
			Вариант замены						
Булочка Любимая	30	2,743	1,735	15,244	87,486	190107			
День 19 (Четверг)	Полдник	1,5-3 и 3-7	Дополнительное блюдо						
			Омлет натуральный, запеченный	80	8,353	8,988	1,561	120,568	120301
			Дополнительное блюдо						
			Омлет натуральный, запеченный	100	10,441	11,235	1,951	150,710	120301
День 20 (Пятница)	Обед	1,5-3	Заменяемое блюдо						
			Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	160209-2
			Вариант замены						
		Напиток яблочный	150	0,042	0,042	16,014	64,785	160217	
		3-7	Заменяемое блюдо						
			Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	160209-2
	Вариант замены								
	Напиток яблочный	200	0,056	0,056	21,352	86,380	160217		
	Полдник	1,5-3 и 3-7	Дополнительное блюдо						
			Оладьи	50	3,696	3,489	21,726	132,993	120702
			Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,040	4,125	0,040	37,400	140110 140112 140113
			Заменяемое блюдо						
			Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	190102
			Вариант замены						
	Булочка Городская	30	2,452	2,105	14,789	87,822	190102		
	Ужин	1,5-3	Заменяемое блюдо						
Напиток яблочный			150	0,04	0,04	16,01	64,79	160217 160230	
Вариант замены									
Компот из плодов сухих		150	0,207	0,045	20,907	85,140	160209-2		
3-7		Заменяемое блюдо							
		Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	160217 160230	
	Вариант замены								
Компот из плодов сухих	200	0,276	0,060	27,876	113,520	160209-2			