

**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	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	160242	
			<b>Вариант замены</b>							
		Напиток вишневый	150	0,072	0,018	12,942	52,560	160204 160231		
		3-7	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	160242	
	<b>Вариант замены</b>									
	Полдник	1,5-3 и 3-7	<b>Дополнительное блюдо</b>							
			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	
			<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	190301-1	
			<b>Вариант замены</b>							
	Ужин	1,5-3	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	160204 160231	
			<b>Вариант замены</b>							
3-7		Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,207	0,045	16,412	67,185	160242		
		<b>Заменяемое блюдо</b>								
		Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	160204 160231		
<b>Вариант замены</b>										
Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,276	0,060	21,882	89,580	160242				
День 2 (вторник)	Обед	1,5-3	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	160238	
			<b>Вариант замены</b>							
		Кисель абрикосовый	150	0,394	0,023	14,393	59,063	160219 160228		
		3-7	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	160238	
	<b>Вариант замены</b>									
	Полдник	1,5-3 и 3-7	<b>Дополнительное блюдо</b>							
			Сырники по-киевски	50	7,243	4,132	18,501	139,405	120320	
			<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	190107	
			<b>Вариант замены</b>							
			Булочка Любимая	30	2,743	1,735	15,244	87,486	190107	
	Ужин	1,5-3	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	160219 160228	
			<b>Вариант замены</b>							
3-7		Напиток витаминный	150	0,342	0,114	21,831	93,750	160238		
		<b>Заменяемое блюдо</b>								
		Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	160219 160228		
<b>Вариант замены</b>										
Напиток витаминный	200	0,456	0,152	29,108	125,000	160238				
День 3 (среда)	Обед	1,5-3	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	160203	
			<b>Вариант замены</b>							
		Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,095	0,011	16,799	69,405	160213		
		3-7	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	160203	
	<b>Вариант замены</b>									
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,126	0,014	22,398	92,540	160213			
	Полдник	1,5-3	<b>Дополнительное блюдо</b>							
			Пудинг манный	80	3,617	3,774	21,236	133,492	120229	
3-7		<b>Дополнительное блюдо</b>								
		Пудинг манный	100	4,522	4,717	26,545	166,865	120229		
1,5-3 и 3-7	<b>Заменяемое блюдо</b>									
	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	190113			
<b>Вариант замены</b>										
Булочка Домашняя	30	2,118	2,729	18,885	108,415	190113				

	Ужин	1,5-3	Заменяемое блюдо						
			Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	160213
			Вариант замены						
			Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,080	0,030	18,339	73,598	160203
		3-7	Заменяемое блюдо						
			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
День 4 (четверг)	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								
	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
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	
Ужин 2	1,5-3	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	
		Вариант замены							
		Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	160242	
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
		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
День 6 (понедельник)	Полдник	3-7	Дополнительное блюдо						
			Лепешки картофельные	100	5,228	4,980	31,479	191,360	130107
			Соус сметанный	5	0,167	0,663	0,490	8,400	140106
		1,5-3 и 3-7	Вариант замены						
			Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	190301-1
			Заменяемое блюдо						
Ужин	1,5-3	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	
		3-7	Вариант замены						
			Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	160213
	Заменяемое блюдо								
	Ужин2	1,5-3	Напиток витаминный	200	0,456	0,152	29,108	125,000	160238
			Вариант замены						
			Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	160238
		3-7	Заменяемое блюдо						
			Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,095	0,011	16,799	69,405	160213
Вариант замены									
1,5-3 и 3-7	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		
День 7 (вторник)	Полдник	1,5-3	Вариант замены						
			Пудинг манный	80	3,617	3,774	21,236	133,492	120229
		3-7	Заменяемое блюдо						
			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						

День 8 (среда)	Обед	1,5-3	Булочка Любимая	30	2,743	1,735	15,244	87,486	190107	
			<b>Вариант замены</b>							
			Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	160219 160228	
		<b>Заменяемое блюдо</b>								
		Напиток вишневый	150	0,072	0,018	12,942	52,560	160204 160231		
		3-7	<b>Вариант замены</b>							
	Кисель абрикосовый		200	0,53	0,03	19,19	78,75	160219 160228		
	<b>Заменяемое блюдо</b>									
	3-7	Напиток вишневый	200	0,096	0,024	17,256	70,080	160204 160231		
		<b>Вариант замены</b>								
		Кисель абрикосовый	200	0,525	0,030	19,190	78,750	160219 160228		
	Полдник	1,5-3 и 3-7	<b>Вариант замены</b>							
Вареники ленивые отварные			50	7,61	3,65	8,25	96,28	120315		
<b>Заменяемое блюдо</b>										
Сырники по-киевски		50	7,243	4,132	18,501	139,405	120320			
<b>Дополнительное блюдо</b>										
Печенье		20	1,460	3,580	18,420	87,400				
Ужин	1,5-3	<b>Заменяемое блюдо</b>								
		Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	160204 160231		
		<b>Вариант замены</b>								
	Кисель абрикосовый	150	0,394	0,023	14,393	59,063	160219 160228			
	3-7	<b>Заменяемое блюдо</b>								
		Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	160204 160231		
<b>Вариант замены</b>										
Кисель абрикосовый	200	0,525	0,030	19,190	78,750	160219 160228				
День 9 (четверг)	Обед	1,5-3	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	160203	
			<b>Вариант замены</b>							
		Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,095	0,011	16,799	69,405	160213		
		3-7	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	160203	
	<b>Вариант замены</b>									
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,126	0,014	22,398	92,540	160213			
	Полдник	1,5-3	<b>Дополнительное блюдо</b>							
			Лапшевники с творогом	80	7,344	4,748	19,412	149,315	120237	
		3-7	<b>Дополнительное блюдо</b>							
			Лапшевники с творогом	100	9,180	5,935	24,265	186,644	120237	
		1,5-3 и 3-7	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	190111	
	<b>Вариант замены</b>									
	Булочка с изюмом	30	2,412	1,942	13,667	81,795	190104			
	Ужин	1,5-3	<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	160213	
<b>Вариант замены</b>										
Кисель из смородины быстрозамороженной		150	0,080	0,030	18,339	73,598	160203			
3-7		<b>Заменяемое блюдо</b>								
		Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	160213		
	<b>Вариант замены</b>									
Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,107	0,040	24,452	98,130	160203				
День 10 (пятница)	Полдник	1,5-3 и 3-7	<b>Дополнительное блюдо</b>							
			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	
			<b>Заменяемое блюдо</b>							
			Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	190301-1	
			<b>Вариант замены</b>							
Ватрушка с повидлом	40	2,463	1,644	23,963	118,801	190301-1				
Обед	1,5-3	<b>Заменяемое блюдо</b>								
		Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	160212		
		<b>Вариант замены</b>								
	Кисель абрикосовый	150	0,394	0,023	14,393	59,063	160219 160228			
	3-7	<b>Заменяемое блюдо</b>								
		Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	160212		
<b>Вариант замены</b>										
Кисель абрикосовый	200	0,525	0,030	19,190	78,750	160219 160228				

День 11 (понедельник)	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								
	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	
Ужин 2	1,5-3 и 3-7	Вариант замены							
		Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,270	0,060	24,408	100,680	160212	
		Заменяемое блюдо							
		Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40		
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 140110 140112 140113
			Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	
			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 140110 140112 140113	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое		10	0,08	8,25	0,08	74,80		
	Вариант замены								
	Запеканка из творога	100	17,959	11,428	20,140	255,220	120305		
	Ужин2	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		
Ужин2	1,5-3 и 3-7	Вариант замены							
		Булочка Домашняя	30	2,118	2,729	18,885	108,415	190113	
		Дополнительное блюдо							
		Лапшевники с творогом	80	7,344	4,748	19,412	149,315	120237	
День 15 (пятница)	Полдник	1,5-3	Дополнительное блюдо						
			Лапшевники с творогом	100	9,180	5,935	24,265	186,644	120237
		3-7	Дополнительное блюдо						
			Лапшевники с творогом	100	9,180	5,935	24,265	186,644	120237
			Заменяемое блюдо						
			Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	190111
1,5-3 и 3-7	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	
			Заменяемое блюдо						

День 17 (Вторник)		1,5-3 и 3-7	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	190113			
			<b>Вариант замены</b>									
	Ужин	1,5-3		Булочка с изюмом	30	2,412	1,942	13,667	81,795	190104		
				<b>Заменяемое блюдо</b>								
				Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	160219 160228		
		<b>Вариант замены</b>										
		Компот из плодов свежих	150	0,042	0,042	16,014	64,785	160209-1				
		3-7		Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	160219 160228		
	<b>Вариант замены</b>											
	Компот из плодов свежих			200	0,056	0,056	21,352	86,380	160209-1			
	Ужин2	1,5-3		<b>Заменяемое блюдо</b>								
				Компот из плодов свежих	150	0,042	0,042	16,014	64,785	160209-1		
<b>Вариант замены</b>												
3-7			Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	160219 160228			
			<b>Заменяемое блюдо</b>									
			Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	160209-1			
День 18 (Среда)	Полдник	1,5-3 и 3-7	<b>Дополнительное блюдо</b>									
			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			
			<b>Заменяемое блюдо</b>									
			Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	190107			
			<b>Вариант замены</b>									
День 19 (Четверг)	Полдник	1,5-3 и 3-7	<b>Дополнительное блюдо</b>									
			Омлет натуральный, запеченный	80	8,353	8,988	1,561	120,568	120301			
			<b>Дополнительное блюдо</b>									
			Омлет натуральный, запеченный	100	10,441	11,235	1,951	150,710	120301			
День 20 (Пятница)	Обед	1,5-3	<b>Заменяемое блюдо</b>									
			Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	85,14	160209-2			
			<b>Вариант замены</b>									
		3-7		Напиток яблочный	150	0,042	0,042	16,014	64,785	160217		
				<b>Заменяемое блюдо</b>								
				Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	160209-2		
	<b>Вариант замены</b>											
	Напиток яблочный	200	0,056	0,056	21,352	86,380	160217					
	Полдник	1,5-3 и 3-7	<b>Дополнительное блюдо</b>									
			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			
			<b>Заменяемое блюдо</b>									
			Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	190102			
			<b>Вариант замены</b>									
	Ужин	1,5-3		Булочка Городская	30	2,452	2,105	14,789	87,822	190102		
				<b>Заменяемое блюдо</b>								
				Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	160217 160230		
		<b>Вариант замены</b>										
3-7			Компот из плодов сухих	150	0,207	0,045	20,907	85,140	160209-2			
			<b>Заменяемое блюдо</b>									
	Напиток яблочный		200	0,06	0,06	21,35	86,38	160217 160230				
<b>Вариант замены</b>												
Компот из плодов сухих	200	0,276	0,060	27,876	113,520	160209-2						