

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ Ирбинский д/с № 2  
Г.А.Сиротенко  
приказ № 101.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ  
10-дневное меню для питания воспитанников МБДОУ Ирбинский д/с №2 "Теремок" 10,5 часовым пребыванием

| Принем пищи          | Наименование блюда                            | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры | Принем пищи          | Наименование блюда                            | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|----------------------|-----------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                      |                                               |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |                      |                                               |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| 1                    | 2                                             | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8              | 15          | 1                    | 2                                             | 9                | 10                   | 11    | 12     | 13                             | 14             | 15          |
| День 1               |                                               |                  | дети от 1,5 - 3 лет  |       |        |                                |                |             |                      |                                               |                  |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак              | Каша вязкая геркулесовая с маслом             | 150              | 4,33                 | 7,15  | 14,72  | 140,69                         | 0,38           | б/н         | Завтрак              | Каша вязкая геркулесовая с маслом             | 180              | 5,33                 | 9,9   | 20,38  | 194,8                          | 0,52           | б/н         |
|                      | Чай сладкий с лимоном                         | 150              | 0,165                | 3,05  | 9,98   | 39,44                          | 3,05           | 393         |                      | Чай сладкий с лимоном                         | 180              | 0,22                 | 4,06  | 13,3   | 52,58                          | 4,06           | 393         |
|                      | Бутерброд с сыром                             | 50               | 6,45                 | 7,27  | 12,77  | 142,25                         | 0,1            | 3           |                      | Бутерброд с сыром                             | 50               | 6,45                 | 7,27  | 12,77  | 142,25                         | 0,1            | 3           |
|                      |                                               |                  |                      |       |        |                                |                |             |                      |                                               |                  |                      |       |        |                                |                |             |
| ИТОГО ЗАВТРАК        |                                               | 350              | 10,945               | 17,47 | 37,47  | 322,38                         | 3,53           |             | ИТОГО ЗАВТРАК        |                                               | 410              | 12                   | 21,23 | 46,45  | 389,63                         | 4,68           |             |
| 2-й завтрак          | Сок фруктовый                                 | 150              | 0,75                 | 0     | 14,15  | 64                             | 3              | б/н         | 2-й завтрак          | Сок фруктовый                                 | 180              | 0,75                 | 0     | 14,15  | 64                             | 3              | б/н         |
| Обед                 | Суп картофельный с клецками                   | 150              | 1,23                 | 1,86  | 7,54   | 51,9                           | 3,45           | 45          | Обед                 | Суп с клецками                                | 180              | 1,47                 | 2,23  | 9,07   | 62,28                          | 4,6            | 165         |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                    | 120              | 6,98                 | 4,34  | 36     | 211                            | 0              | 313         |                      | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150              | 8,73                 | 5,43  | 45     | 263,8                          | 0              | 313         |
|                      | Биточки мясные                                | 60               | 9,36                 | 6,74  | 6,19   | 119,16                         | 0,1            | 282         |                      | Биточки мясные                                | 70               | 10,9                 | 7,23  | 7,14   | 137,5                          | 0,11           | 282         |
|                      | Компот из свежих яблок с изюмом с витамином С | 150              | 5,82                 | 5,82  | 13,39  | 52,03                          | 24             | 372         |                      | Компот из свежих яблок с изюмом с витамином С | 180              | 6,98                 | 6,98  | 16,07  | 62,44                          | 28             | 372         |
|                      | Соус томатный со сливочным маслом             | 10               | 0,25                 | 0,65  | 1,95   | 14,24                          | 0,44           | 355         |                      | Соус томатный со сливочным маслом             | 10               | 0,37                 | 0,9   | 2,93   | 21,4                           | 0,66           | 355         |
|                      | Хлеб пшеничный                                | 30               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0              | 1           |                      | Хлеб пшеничный                                | 40               | 3,19                 | 0,49  | 20,43  | 103                            | 0              | 1           |
| ИТОГО ОБЕД           |                                               | 520              | 25,77                | 19,74 | 78,99  | 517,03                         | 27,99          |             | ИТОГО ОБЕД           |                                               | 630              | 31,64                | 23,26 | 100,64 | 650,42                         | 33,37          |             |
| Полдник              | Ватрушка с повидлом собственного производства | 60               | 3,82                 | 2,55  | 37,8   | 190                            | 0,6            | 458         | Полдник              | Ватрушка с повидлом собственного производства | 80               | 5,09                 | 3,4   | 50,42  | 253                            | 0,9            | 458         |
|                      | Молоко пастеризованное                        | 150              | 5,04                 | 5,76  | 7,38   | 101                            | 1,08           | 400         |                      | Молоко пастеризованное                        | 200              | 5,6                  | 6,4   | 8,2    | 112                            | 1,2            | 400         |
| ИТОГО ПОЛДНИК        |                                               | 210              | 8,86                 | 8,31  | 45,18  | 291                            | 1,68           |             | ИТОГО ПОЛДНИК        |                                               | 280              | 10,69                | 9,8   | 58,62  | 365                            | 2,1            |             |
| ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ |                                               | 1230             | 46,325               | 45,52 | 175,79 | 1194,41                        | 36,2           |             | ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ |                                               | 1500             | 55,08                | 54,29 | 219,86 | 1469,05                        | 43,15          |             |

| Принем пищи          | Наименование блюда                  | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры | Принем пищи          | Наименование блюда                  | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|-------------|----------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                      |                                     |                  | Б                    | Ж      | У       |                                |                |             |                      |                                     |                  | Б                    | Ж      | У       |                                |                |             |
| 1                    | 2                                   | 3                | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8              | 15          | 1                    | 2                                   | 9                | 10                   | 11     | 12      | 13                             | 14             | 15          |
| День 2               |                                     |                  | дети от 1,5 - 3 лет  |        |         |                                |                |             |                      |                                     |                  |                      |        |         |                                |                |             |
| Завтрак              | Каша "Рибчик"(рис,гречка)           | 150              | 4,32                 | 5      | 18,3    | 134,34                         | 1,30           | 84          | Завтрак              | Каша "Рибчик"(рис,гречка)           | 180              | 5,98                 | 5,67   | 22,91   | 186                            | 1,76           | 84          |
|                      | Какао с молоком                     | 150              | 3,67                 | 3,19   | 15,82   | 107                            | 1,43           | 397         |                      | Какао с молоком                     | 180              | 3,67                 | 3,19   | 15,82   | 107                            | 1,43           | 397         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 40               | 2,13                 | 0,33   | 13,92   | 68,7                           | 0              | 1           |                      | Хлеб пшеничный                      | 40               | 2,13                 | 0,33   | 13,92   | 68,7                           | 0              | 1           |
|                      | Повидло                             | 20               | 0                    | 0      | 10      | 40                             | 0,17           | б/н         |                      | Повидло                             | 25               | 0                    | 0      | 12,5    | 50                             | 0,22           | б/н         |
| ИТОГО ЗАВТРАК        |                                     | 360              | 10,12                | 8,52   | 58,04   | 350,04                         | 2,9            |             | ИТОГО ЗАВТРАК        |                                     | 425              | 11,78                | 9,19   | 65,15   | 411,7                          | 3,41           |             |
| 2-й завтрак          | Фрукты                              | 100              | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 44                             | 10             | б/н         | 2-й завтрак          | Фрукты                              | 100              | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 44                             | 10             | б/н         |
| Обед                 | Салат зимний                        | 30               | 1,47                 | 3,09   | 5,36    | 52,7                           | 5              | 5           | Обед                 | Салат зимний                        | 50               | 2,03                 | 6,15   | 6,35    | 82,7                           | 8,4            | 5           |
|                      | Секольник с мясом и со сметаной     | 150              | 1,35                 | 3,3    | 10,35   | 69                             | 4              | 58          |                      | Секольник с мясом и со сметаной     | 180              | 1,62                 | 3,96   | 12,42   | 82,8                           | 4,86           | 58          |
|                      | Курица отварная                     | 60               | 13,35                | 8,53   | 0       | 139,48                         | 0,804          | 78          |                      | Курица отварная                     | 80               | 17,81                | 11,36  | 0       | 175,977                        | 0,8            | 78          |
|                      | Каша перловая рассыпчатая           | 120              | 3,36                 | 3,516  | 21,516  | 133,596                        | 0,684          | 124         |                      | Каша перловая рассыпчатая           | 150              | 4,2                  | 4,395  | 26,895  | 166,995                        | 0,855          | 124         |
|                      | Компот из сухофруктов с витамином С | 150              | 0,79                 | 0      | 20,22   | 80,58                          | 0,6            | 376         |                      | Компот из сухофруктов с витамином С | 180              | 0,94                 | 0      | 24,26   | 96,7                           | 0,72           | 376         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 30               | 2,13                 | 0,33   | 13,92   | 68,7                           | 0              | 1           |                      | Хлеб пшеничный                      | 40               | 3,19                 | 0,49   | 20,43   | 103                            | 0              | 1           |
| ИТОГО ОБЕД           |                                     | 540              | 22,45                | 18,766 | 71,366  | 544,056                        | 11,088         |             | ИТОГО ОБЕД           |                                     | 680              | 29,79                | 26,355 | 90,355  | 708,172                        | 15,635         |             |
| Полдник              | Вареники ленивые с творогом         | 120              | 25,11                | 12,33  | 24,6    | 305                            | 0,62           | 230         | Полдник              | вареники ленивые с творогом         | 130              | 30,13                | 14,79  | 29,47   | 371                            | 0,74           | 230         |
|                      | Чай с сахаром                       | 150              | 0                    | 0      | 9,89    | 45,6                           | 0,02           | 392         |                      | Чай с сахаром                       | 180              | 0                    | 0      | 12,86   | 72,7                           | 0,03           | 392         |
| ИТОГО ПОЛДНИК        |                                     | 270              | 25,11                | 12,33  | 34,49   | 350,6                          | 0,64           |             | ИТОГО ПОЛДНИК        |                                     | 310              | 30,13                | 14,79  | 42,33   | 443,7                          | 0,77           |             |
| ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ |                                     | 1270             | 58,08                | 40,016 | 173,696 | 1288,696                       | 24,628         |             | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ |                                     | 1515             | 72,1                 | 50,735 | 207,635 | 1607,572                       | 29,815         |             |

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|----------------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                      |                                   |                  | Б                    | Ж     | У       |                                |           |             |                      |                                   |                  | Б                    | Ж     | У       |                                |           |             |
| 1                    | 2                                 | 3                | 4                    | 5     | 6       | 7                              | 8         | 15          | 1                    | 2                                 | 9                | 10                   | 11    | 12      | 13                             | 14        | 15          |
| День 3               |                                   |                  | дети от 1,5 - 3 лет  |       |         |                                |           |             | День 3               |                                   |                  | дети от 3-7 лет      |       |         |                                |           |             |
| Завтрак              | Каша пшенная молочная             | 150              | 5,07                 | 7,81  | 19,39   | 168,7                          | 1         | 86          | Завтрак              | Каша пшенная молочная             | 180              | 6,08                 | 9,37  | 23,27   | 202,45                         | 0,81      | 86          |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92   | 68,7                           | 0         | 1           |                      | Хлеб пшеничный                    | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92   | 68,7                           | 0         | 1           |
|                      | Чай с сахаром                     | 150              | 0                    | 0     | 9,89    | 45,6                           | 0,02      | 392         |                      | Чай с сахаром                     | 180              | 0                    | 0     | 12,86   | 72,7                           | 0,03      | 392         |
|                      | Масло сливочное                   | 10               | 0,04                 | 4,12  | 0,065   | 37,4                           | 0         | 6           |                      | Масло сливочное                   | 10               | 0,04                 | 4,12  | 0,065   | 37,4                           | 0         | 6           |
| ИТОГО ЗАВТРАК        |                                   | 350              | 7,24                 | 12,26 | 43,265  | 320,4                          | 0,7       |             | ИТОГО ЗАВТРАК        |                                   | 410              | 8,25                 | 13,82 | 50,115  | 381,25                         | 0,84      |             |
| 2-й завтрак          | Снежок(йогурт)                    | 150              | 7,4                  | 4,8   | 5,2     | 101,5                          | 0         | 401         | 2-й завтрак          | Снежок (йогурт)                   | 180              | 9                    | 5,8   | 6,3     | 122,4                          | 0         | 401         |
| Обед                 | Щи из свежей капусты со сметаной  | 150              | 2,17                 | 3,6   | 5,1     | 70,8                           | 23,3      | 23          | Обед                 | Щи из свежей капусты со сметаной  | 180              | 2,61                 | 4,32  | 6,12    | 84,96                          | 27,9      | 23          |
|                      | Рыба жареная                      | 60               | 10,02                | 1,74  | 2,16    | 64,2                           | 0,24      | 90          |                      | Рыба жареная                      | 80               | 13,36                | 2,32  | 2,88    | 85,6                           | 0,32      | 90          |
|                      | Рис с овощами                     | 120              | 2,7                  | 4,39  | 20,36   | 150,84                         | 1,586     | 92          |                      | Рис с овощами                     | 150              | 3,37                 | 5,49  | 30,55   | 188,55                         | 1,985     | 92          |
|                      | Соус томатный со сливочным маслом | 20               | 0,25                 | 0,65  | 1,95    | 14,24                          | 0,44      | 355         |                      | Соус томатный со сливочным маслом | 30               | 0,37                 | 0,9   | 2,93    | 21,4                           | 0,66      | 355         |
|                      | Напиток из плодов шиповника       | 150              | 5,41                 | 5,84  | 7,32    | 123,17                         | 74,7      | 398         |                      | Напиток из плодов шиповника       | 180              | 6,52                 | 7,04  | 8,82    | 148,4                          | 90        | 398         |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 30               | 2,13                 | 0,33  | 13,92   | 68,7                           | 0         | 1           |                      | Хлеб пшеничный                    | 40               | 3,19                 | 0,49  | 20,43   | 103                            | 0         | 1           |
| ИТОГО ОБЕД           |                                   | 530              | 22,68                | 16,55 | 50,81   | 491,95                         | 100,276   |             | ИТОГО ОБЕД           |                                   | 660              | 29,42                | 20,56 | 71,73   | 631,91                         | 120,875   |             |
| Полдник              | Манные биточки                    | 150              | 6,04                 | 4,56  | 32,32   | 194                            | 0,39      | 198         | Полдник              | Манные биточки                    | 180              | 7,68                 | 5,78  | 40,84   | 246                            | 0,52      | 198         |
|                      | Чай с сахаром и молоком           | 150              | 2,65                 | 2,33  | 11,31   | 77                             | 1,19      | 394         |                      | Чай с сахаром и молоком           | 180              | 2,67                 | 2,34  | 14,31   | 89                             | 1,2       | 394         |
| ИТОГО ПОЛДНИК        |                                   | 300              | 8,69                 | 6,89  | 43,63   | 271                            | 1,58      |             | ИТОГО ПОЛДНИК        |                                   | 360              | 10,35                | 8,12  | 55,15   | 335                            | 1,72      |             |
| ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ |                                   | 1330             | 46,01                | 40,50 | 142,905 | 1184,85                        | 102,56    |             | ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ |                                   | 1610             | 57,02                | 48,3  | 183,295 | 1470,56                        | 123,435   |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи              | Наименование блюда                              | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                         |                                                 |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |                         |                                                 |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| 1                       | 2                                               | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8         | 15          | 1                       | 2                                               | 9                | 10                   | 11    | 12     | 13                             | 14        | 15          |
| День 4                  |                                                 |                  | дети от 1,5 - 3 лет  |       |        |                                |           |             | День 4                  |                                                 |                  | дети от 3-7 лет      |       |        |                                |           |             |
| Завтрак                 | Каша манная с маслом                            | 150              | 3,4                  | 3,96  | 19,7   | 141                            | 0,30      | 168         | Завтрак                 | Каша манная с маслом                            | 180              | 4,52                 | 4,07  | 30,57  | 177                            | 0,36      | 168         |
|                         | Бутерброт с сыром                               | 50               | 6,45                 | 7,27  | 12,77  | 142,25                         | 0,1       | 3           |                         | Бутерброт с сыром                               | 50               | 6,45                 | 7,27  | 12,77  | 142,25                         | 0,1       | 3           |
|                         | Кофейный напиток на молоке                      | 150              | 3,46                 | 3,71  | 16,66  | 217                            | 0,08      | 395         |                         | Кофейный напиток на молоке                      | 180              | 4,64                 | 4,96  | 19,35  | 244,4                          | 1,17      | 395         |
|                         |                                                 |                  |                      |       |        |                                |           |             |                         |                                                 |                  |                      |       |        |                                |           |             |
| ИТОГО ЗАВТРАК           |                                                 | 350              | 13,31                | 14,94 | 49,13  | 500,25                         | 1,38      |             | ИТОГО ЗАВТРАК           |                                                 | 410              | 15,61                | 16,3  | 62,69  | 563,65                         | 1,63      |             |
| 2-й завтрак             | Фрукты                                          | 100              | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                             | 10        | б/н         | 2-й завтрак             | Фрукты                                          | 100              | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                             | 10        | б/н         |
| Обед                    | Салат из отварного картофеля с горошком зеленым | 40               | 0,7                  | 2,1   | 3,91   | 37,68                          | 6,26      | б/н         | Обед                    | Салат из отварного картофеля с горошком зеленым | 50               | 0,98                 | 2,62  | 4,9    | 47,1                           | 7,83      | б/н         |
|                         | Борщ на мясном бульоне с сметаной               | 150              | 2,31                 | 1,31  | 4,07   | 48,74                          | 6         | 41          |                         | Борщ на мясном бульоне с сметаной               | 180              | 2,77                 | 1,57  | 4,9    | 54,48                          | 7,2       | 41          |
|                         | Оладьи из печени                                | 60               | 4,51                 | 5,4   | 7,57   | 96,9                           | 1,51      | 284         |                         | Оладьи из печени                                | 80               | 6,02                 | 7,17  | 10,1   | 129,23                         | 2,01      | 284         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 130              | 4,78                 | 3,91  | 22,92  | 146                            | 0         | 80          |                         | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 150              | 5,52                 | 4,51  | 26,45  | 168                            | 0         | 80          |
|                         | Кисель                                          | 150              | 0,15                 | 0     | 9,57   | 40,5                           | 2,25      | 384         |                         | Кисель                                          | 180              | 0,2                  | 0     | 12,76  | 54                             | 3         | 384         |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 30               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |                         | Хлеб пшеничный                                  | 40               | 3,19                 | 0,49  | 20,43  | 103                            | 0         | 1           |
| ИТОГО ОБЕД              |                                                 | 560              | 14,58                | 13,05 | 61,96  | 438,52                         | 16,02     |             | ИТОГО ОБЕД              |                                                 | 680              | 16,68                | 16,36 | 79,54  | 555,81                         | 20,04     |             |
| Полдник                 | Булочка домашняя                                | 80               | 5,82                 | 10,02 | 43,14  | 286,4                          | 0         | 469         | Полдник                 | Булочка домашняя                                | 100              | 7,28                 | 12,52 | 53,92  | 358                            | 0         | 469         |
|                         | Чай с сахаром                                   | 150              | 0                    | 0     | 9,89   | 45,6                           | 0,02      | 392         |                         | Чай с сахаром                                   | 180              | 0                    | 0     | 12,86  | 72,7                           | 0,03      | 392         |
| ИТОГО ПОЛДНИК           |                                                 | 230              | 5,82                 | 10,02 | 53,03  | 332                            | 0,02      |             | ИТОГО ПОЛДНИК           |                                                 | 280              | 7,28                 | 12,52 | 66,78  | 430,7                          | 0,03      |             |
| ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ |                                                 | 1240             | 34,11                | 38,41 | 173,92 | 1314,77                        | 27,42     |             | ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ |                                                 | 1470             | 41,97                | 45,58 | 218,81 | 1594,16                        | 31,7      |             |

| Прием пищи          | Наименование блюда                   | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи          | Наименование блюда                                      | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|---------------------|---------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                      |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |                     |                                                         |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| 1                   | 2                                    | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8         | 15          | 1                   | 2                                                       | 9                | 10                   | 11    | 12     | 13                             | 14        | 15          |
| День 5              |                                      |                  | дети от 1,5 - 3 лет  |       |        |                                |           |             | День 5              |                                                         |                  | дети от 3-7 лет      |       |        |                                |           |             |
| Завтрак             | Суп молочный с макаронными изделиями | 150              | 4,3                  | 3,5   | 14,12  | 108                            | 0,66      | 93          | Завтрак             | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 180              | 5,15                 | 4,2   | 16,94  | 129,6                          | 0,79      | 93          |
|                     | Хлеб пшеничный                       | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |                     | Хлеб пшеничный                                          | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |
|                     | Повидло                              | 20               | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,17      | б/н         |                     | повидло                                                 | 25               | 0                    | 0     | 12,5   | 50                             | 0,22      | б/н         |
|                     | Какао с молоком                      | 150              | 3,15                 | 2,72  | 12,96  | 90                             | 1,2       | 397         |                     | Какао с молоком                                         | 180              | 3,67                 | 3,19  | 15,82  | 107                            | 1,43      | 397         |
| ИТОГО ЗАВТРАК       |                                      | 360              | 9,58                 | 6,55  | 51     | 306,7                          | 2,03      |             | ИТОГО ЗАВТРАК       |                                                         | 425              | 10,95                | 7,72  | 59,18  | 355,3                          | 2,44      |             |
| 2-й завтрак         | Сок фруктовый                        | 100              | 0,75                 | 0     | 14,15  | 64                             | 3         | б/н         | 2-й завтрак         | Сок фруктовый                                           | 100              | 0,75                 | 0     | 14,15  | 64                             | 3         | б/н         |
| Обед                | Суп картофельный с бобовыми          | 150              | 3,29                 | 3,07  | 12     | 81                             | 3,48      | 81          | Обед                | Суп картофельный с бобовыми                             | 180              | 3,94                 | 3,68  | 14,4   | 97,2                           | 4,17      | 81          |
|                     | Жаркое по-домашнему                  | 120              | 14,08                | 4,33  | 12,76  | 165,7                          | 5,2       | 276         |                     | Жаркое по-домашнему                                     | 150              | 17,61                | 5,41  | 15,96  | 207,2                          | 6,5       | 276         |
|                     | салат с чесноком                     | 40               | 1,19                 | 2,07  | 1,27   | 33                             | 4,4       | 10          |                     | салат из зеленого горошка с луком и растительным маслом | 60               | 1,78                 | 3,11  | 1,91   | 50                             | 6,6       | 10          |
|                     | Компот из сухофруктов с витамином С  | 150              | 0,33                 | 0,015 | 19,82  | 84,75                          | 0,3       | 376         |                     | Компот из сухофруктов с витамином С                     | 180              | 0,4                  | 0,02  | 23,2   | 99                             | 0,4       | 376         |
|                     | Хлеб пшеничный                       | 30               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |                     | Хлеб пшеничный                                          | 40               | 3,19                 | 0,49  | 20,43  | 103                            | 0         | 1           |
| ИТОГО ОБЕД          |                                      | 490              | 21,02                | 9,815 | 59,77  | 433,15                         | 13,38     |             | ИТОГО ОБЕД          |                                                         | 610              | 26,92                | 12,71 | 75,9   | 556,4                          | 17,67     |             |
| Ужин                | Оладьи со сметаной                   | 80               | 5,64                 | 9,02  | 30,5   | 225,23                         | 0,03      | 449         | Ужин                | оладьи со сметаной                                      | 100              | 7,05                 | 11,28 | 38,08  | 281,54                         | 0,04      | 449         |
|                     | Чай с сахаром                        | 150              | 0                    | 0     | 9,89   | 45,6                           | 0,02      | 392         |                     | Чай с сахаром                                           | 180              | 0                    | 0     | 12,86  | 72,7                           | 0,03      | 392         |
|                     | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                     | 230              | 5,64                 | 9,02  | 40,39  | 270,83                         | 0,05      | 401         |                     | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                        | 280              | 7,05                 | 11,28 | 50,94  | 354,24                         | 0,07      |             |
| ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ |                                      | 1180             | 36,99                | 25,39 | 165,31 | 1074,68                        | 18,46     |             | ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ |                                                         | 1415             | 45,67                | 31,71 | 200,17 | 1329,94                        | 23,18     |             |

| Прием пищи        | Наименование блюда                   | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи        | Наименование блюда                   | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|-------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                   |                                      |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |                   |                                      |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| 1                 | 2                                    | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8         | 15          | 1                 | 2                                    | 9                | 10                   | 11    | 12     | 13                             | 14        | 15          |
| День 6            |                                      |                  | дети от 1,5 - 3 лет  |       |        |                                |           |             | День 6            |                                      |                  | дети от 3-7 лет      |       |        |                                |           |             |
| Завтрак           | Каша пшеничная молочная жидкая       | 150              | 6,81                 | 7,77  | 30,14  | 144,99                         | 1,22      | 14          | Завтрак           | Каша пшеничная молочная жидкая       | 180              | 9,08                 | 10,4  | 40,18  | 290                            | 1,62      | 14          |
|                   | Бутерброд с сыром                    | 50               | 6,45                 | 7,27  | 12,77  | 142,25                         | 0,1       | 3           |                   | Бутерброд с сыром                    | 50               | 6,45                 | 7,27  | 12,77  | 142,25                         | 0,1       | 3           |
|                   | Чай сладкий с лимоном                | 150              | 0,165                | 3,05  | 9,98   | 39,44                          | 3,05      | 393         |                   | Чай сладкий с лимоном                | 180              | 0,22                 | 4,06  | 13,3   | 52,58                          | 4,06      | 393         |
|                   |                                      |                  |                      |       |        |                                |           |             |                   |                                      |                  |                      |       |        |                                |           |             |
| ИТОГО ЗАВТРАК     |                                      | 350              | 13,425               | 18,09 | 52,89  | 326,68                         | 4,37      |             | ИТОГО ЗАВТРАК     |                                      | 410              | 15,75                | 21,73 | 66,25  | 484,83                         | 5,78      |             |
| 2-й завтрак       | Сок фруктовый                        | 100              | 0,75                 | 0     | 14,15  | 64                             | 3         | б/н         | 2-й завтрак       | Сок фруктовый                        | 100              | 0,75                 | 0     | 14,15  | 64                             | 3         | б/н         |
| Обед              | Суп гороховый с гречками             | 150              | 5,2                  | 0,43  | 14,5   | 91,69                          | 3,83      | 37          | Обед              | Суп гороховый с гречками             | 180              | 5,72                 | 0,48  | 16,12  | 101,88                         | 4,26      | 37          |
|                   | Котлета мясная                       | 60               | 9,31                 | 7,06  | 9,64   | 138,6                          | 0,1       | 95          |                   | Котлета мясная                       | 80               | 12,42                | 9,42  | 12,85  | 185,33                         | 0,12      | 95          |
|                   | Компот из свежих яблок с витамином С | 150              | 0,78                 | 0     | 20,22  | 80,5                           | 23        | 372         |                   | Компот из свежих яблок с витамином С | 200              | 1,04                 | 0     | 27,9   | 107,44                         | 30        | 372         |
|                   | Хлеб пшеничный                       | 30               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1/1         |                   | Хлеб пшеничный                       | 40               | 3,19                 | 0,49  | 20,43  | 103                            | 0         | 1/1         |
|                   | соус сметанный с томатом             | 10               | 0,17                 | 0,49  | 0,7    | 8,01                           | 0,13      | 355         |                   | соус сметанный с томатом             | 10               | 0,17                 | 0,49  | 0,7    | 8,01                           | 0,13      | 355         |
| ИТОГО ОБЕД        |                                      | 530              | 22,37                | 12,22 | 81,9   | 533,5                          | 27,06     |             | ИТОГО ОБЕД        |                                      | 660              | 28,06                | 15,39 | 104,45 | 673,66                         | 34,51     |             |
| Полдник           | Омлет натуральный                    | 130              | 10,205               | 11,78 | 4,2    | 162,4                          | 0,24      | 215         | Полдник           | Омлет натуральный                    | 150              | 11,78                | 13,59 | 4,81   | 187,4                          | 0,27      | 215         |
|                   | Чай с сахаром                        | 150              | 0                    | 0     | 9,89   | 45,6                           | 0,02      | 392         |                   | Чай с сахаром                        | 180              | 0                    | 0     | 12,86  | 72,7                           | 0,03      | 392         |
|                   | ИТОГО ПОЛДНИК                        | 280              | 10,205               | 11,78 | 14,09  | 208                            | 0,26      |             |                   | ИТОГО ПОЛДНИК                        | 330              | 11,78                | 13,59 | 17,67  | 260,1                          | 0,3       |             |
| ИТОГО ШЕСТОЙ ДЕНЬ |                                      | 1260             | 46,75                | 42,09 | 163,03 | 1132,18                        | 34,69     |             | ИТОГО ШЕСТОЙ ДЕНЬ |                                      | 1500             | 56,34                | 50,71 | 202,52 | 1482,59                        | 43,59     |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                    | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи         | Наименование блюда                    | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|--------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |                                       |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |                    |                                       |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| 1                  | 2                                     | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8         | 15          | 1                  | 2                                     | 9                | 10                   | 11    | 12     | 13                             | 14        | 15          |
| День 7             |                                       |                  | дети от 1,5 - 3 лет  |       |        |                                |           |             | День 7             |                                       |                  | дети от 3-7 лет      |       |        |                                |           |             |
| Завтрак            | Каша рисовая с маслом                 | 150              | 2,32                 | 3,96  | 24,08  | 142                            | 0,67      | 168         | Завтрак            | каша рисовая с маслом                 | 180              | 2,78                 | 3,66  | 28,9   | 159,3                          | 0,80      | 168         |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |                    | Хлеб пшеничный                        | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |
|                    | Повидло                               | 20               | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,17      | 6/н         |                    | повидло                               | 25               | 0                    | 0     | 12,5   | 50                             | 0,22      | 6/н         |
|                    | Кофейный напиток на молоке            | 150              | 3,46                 | 3,71  | 16,66  | 217                            | 0,98      | 395         |                    | Кофейный напиток на молоке            | 180              | 4,64                 | 4,96  | 19,35  | 244,4                          | 1,17      | 395         |
| ИТОГО ЗАВТРАК      |                                       | 360              | 7,91                 | 8     | 64,66  | 467,7                          | 1,82      |             | ИТОГО ЗАВТРАК      |                                       | 425              | 9,55                 | 8,95  | 74,67  | 522,4                          | 2,19      |             |
| 2-й завтрак        | Фрукты                                | 100              | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                             | 10        | 6/н         | 2-й завтрак        | Фрукты                                | 100              | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                             | 10        | 6/н         |
| Обед               | Салат из белокачанной капусты         | 40               | 0,56                 | 2,03  | 3,6    | 34,96                          | 12,98     | 6/н         | Обед               | Салат из белокачанной капусты         | 50               | 0,704                | 2,54  | 4,5    | 43,7                           | 16,22     | 6/н         |
|                    | Рассольник ленинградский              | 150              | 2,53                 | 1,42  | 9,18   | 71,05                          | 0,89      | 4           |                    | Рассольник ленинградский              | 180              | 3,04                 | 1,71  | 11,02  | 85,26                          | 1,06      | 4           |
|                    | картофельное пюре                     | 120              | 2,6                  | 3,74  | 6,43   | 99,12                          | 2,51      | 7           |                    | картофельное пюре                     | 150              | 3,25                 | 4,68  | 8,04   | 123,9                          | 3,14      | 7           |
|                    | Суфле из печени                       | 60               | 12,06                | 4,14  | 1,88   | 91,8                           | 2,64      | 118         |                    | суфле из печени                       | 80               | 16,08                | 5,52  | 2,24   | 122,4                          | 3,52      | 118         |
|                    | Напиток из плодов шиповника           | 150              | 5,41                 | 5,84  | 7,32   | 123,17                         | 74,7      | 398         |                    | Напиток из плодов шиповника           | 180              | 6,52                 | 7,04  | 8,82   | 148,4                          | 90        | 398         |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 30               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1/1         |                    | Хлеб пшеничный                        | 40               | 3,19                 | 0,49  | 20,43  | 103                            | 0         | 1/1         |
| ИТОГО ОБЕД         |                                       | 550              | 25,29                | 17,5  | 42,13  | 488,8                          | 93,72     |             | ИТОГО ОБЕД         |                                       | 680              | 32,784               | 21,98 | 55,05  | 626,66                         | 113,94    |             |
| Полдник            | Запеканка из творога со сухим молоком | 130              | 17,75                | 15,34 | 17,55  | 276,9                          | 0,35      | 96          | Полдник            | Запеканка из творога со сухим молоком | 150              | 20,5                 | 17,7  | 20,25  | 319,5                          | 0,41      | 96          |
|                    | Чай с сахаром                         | 150              | 9                    | 2,29  | 9,75   | 37                             | 4,5       | 392         |                    | Чай с сахаром                         | 180              | 10,8                 | 2,75  | 11,7   | 44,35                          | 5,4       | 392         |
| ИТОГО ПОЛДНИК      |                                       | 280              | 26,75                | 17,63 | 27,3   | 313,9                          | 4,85      |             | ИТОГО ПОЛДНИК      |                                       | 330              | 31,3                 | 20,45 | 31,95  | 363,85                         | 5,81      |             |
| ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ |                                       | 1290             | 60,35                | 43,53 | 143,89 | 1314,4                         | 110,39    |             | ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ |                                       | 1535             | 74,034               | 51,78 | 171,47 | 1556,91                        | 131,84    |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Выход блюда (гр) | пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |                                                         |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |                    |                                                         |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| 1                  | 2                                                       | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8         | 15          | 1                  | 2                                                       | 3                | 10                   | 11    | 12     | 13                             | 14        | 15          |
| День 8             |                                                         |                  | дети от 1,5 - 3 лет  |       |        |                                |           |             | День 8             |                                                         |                  | дети от 3 до 7 лет   |       |        |                                |           |             |
| Завтрак            | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 150              | 4,3                  | 3,5   | 14,12  | 108                            | 0,66      | 93          | Завтрак            | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 180              | 5,15                 | 4,2   | 16,94  | 129,6                          | 0,79      | 93          |
|                    | Какао с молоком                                         | 150              | 3,67                 | 3,19  | 15,82  | 107                            | 1,43      | 392         |                    | Какао с молоком                                         | 180              | 3,67                 | 3,19  | 15,82  | 107                            | 1,43      | 392         |
|                    | Хлеб пшеничный                                          | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1/1         |                    | Хлеб пшеничный                                          | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |
|                    | Повидло                                                 | 20               | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,17      | 6           |                    | повидло                                                 | 25               | 0                    | 0     | 12,5   | 50                             | 0,22      | 6/н         |
| ИТОГО ЗАВТРАК      |                                                         | 360              | 10,1                 | 7,02  | 53,86  | 323,7                          | 2,26      |             | ИТОГО ЗАВТРАК      |                                                         | 425              | 10,95                | 7,72  | 59,18  | 355,3                          | 2,44      |             |
| 2-й завтрак        | Фрукты                                                  | 100              | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                             | 10        | 368         | 2-й завтрак        | Фрукты                                                  | 100              | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                             | 10        | 6/н         |
| Обед               | Салат из зеленого горошка с луком и растительным маслом | 40               | 1,19                 | 2,07  | 1,27   | 33                             | 4,4       | 51          | Обед               | Салат из зеленого горошка с луком и растительным маслом | 60               | 1,78                 | 3,11  | 1,91   | 50                             | 6,6       | 10          |
|                    | Борщ на мясном бульоне с сметаной                       | 150              | 2,31                 | 1,31  | 4,07   | 48,74                          | 6         | 132         |                    | Борщ на мясном бульоне с сметаной                       | 180              | 2,77                 | 1,57  | 4,9    | 54,48                          | 7,2       | 41          |
|                    | Рис отварной                                            | 120              | 4,11                 | 3,66  | 29,34  | 168                            | 0,00      | 259         |                    | Рис отварной                                            | 150              | 5,64                 | 5,37  | 36,67  | 210                            | 0         | 315         |
|                    | Биточки рыбные                                          | 60               | 7,61                 | 2,45  | 5,33   | 74                             | 0,18      | 248         |                    | Биточки рыбные                                          | 70               | 10,09                | 3,26  | 6,79   | 97                             | 0,24      | 248         |
|                    | Кисель                                                  | 150              | 0,15                 | 0     | 9,57   | 40,5                           | 2,25      | 376         |                    | Кисель                                                  | 200              | 0,2                  | 0     | 12,76  | 54                             | 3         | 384         |
|                    | Хлеб пшеничный                                          | 30               | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |                    | Хлеб пшеничный                                          | 40               | 3,19                 | 0,49  | 20,43  | 103                            | 0         | 1           |
| ИТОГО ОБЕД         |                                                         | 550              | 17,50                | 9,82  | 63,50  | 432,94                         | 12,83     |             | ИТОГО ОБЕД         |                                                         | 700              | 23,67                | 13,80 | 63,46  | 568,48                         | 17,04     |             |
| Полдник            | Булочка "веснушка"                                      | 50               | 3,9                  | 3,06  | 26,93  | 151                            | 0         | 473         | Полдник            | булочка "веснушка"                                      | 80               | 6,24                 | 4,89  | 43,08  | 241,6                          | 0         | 473         |
|                    | Чай с сахаром                                           | 150              | 9                    | 2,29  | 9,75   | 37                             | 4,5       | 392         |                    | Чай с сахаром                                           | 180              | 10,8                 | 2,75  | 11,7   | 44,35                          | 5,4       | 392         |
|                    | ИТОГО ПОЛДНИК                                           | 200              | 12,9                 | 5,35  | 36,68  | 188                            | 4,5       |             |                    | ИТОГО ПОЛДНИК                                           | 260              | 17,04                | 7,64  | 54,78  | 285,95                         | 5,4       |             |
| ИТОГО ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ |                                                         | 1210             | 40,90                | 22,59 | 163,84 | 988,64                         | 29,59     |             | ИТОГО ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ |                                                         | 1485             | 52,06                | 29,56 | 207,22 | 1253,73                        | 34,88     |             |

| Приним. лица        | Наименование блюда                   | Выход блюда (гр) | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | Приним. лица       | Наименование блюда                   | Выход блюда (гр) | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                      |                  | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |                    |                                      |                  | Б                    | Ж     | У       |                                |           |             |
| 1                   | 2                                    | 3                | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8         | 15          | 1                  | 2                                    | 3                | 4                    | 5     | 6       | 7                              | 8         | 15          |
| Дети от 1,5 - 3 лет |                                      |                  |                      |        |         |                                |           |             |                    |                                      |                  |                      |       |         |                                |           |             |
| Завтрак             | Каша манная с маслом                 | 150              | 3,4                  | 3,96   | 19,7    | 141                            | 0         | 168         | Завтрак            | Каша манная с маслом                 | 180              | 4,52                 | 4,07  | 30,57   | 177                            | 0,36      | 168         |
|                     | Чай сладкий с лимоном                | 150              | 0,165                | 3,05   | 9,98    | 39,44                          | 3,05      | 393         |                    | Чай сладкий с лимоном                | 180              | 0,22                 | 4,06  | 13,3    | 52,58                          | 4,06      | 393         |
|                     | Хлеб пшеничный                       | 40               | 2,13                 | 0,33   | 13,92   | 68,7                           | 0         | 1           |                    | Хлеб пшеничный                       | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92   | 68,7                           | 0         | 1           |
|                     | Масло сливочное                      | 10               | 0,04                 | 4,12   | 0,065   | 37,4                           | 0         | 6           |                    | Масло сливочное                      | 10               | 0,04                 | 4,12  | 0,065   | 37,4                           | 0         | 6           |
| 2-й завтрак         | Сок фруктовый                        | 100              | 0,75                 | 0      | 14,15   | 64                             | 3         | бн          | 2-й завтрак        | Сок фруктовый                        | 100              | 0,75                 | 0     | 14,15   | 64                             | 3         | бн          |
| ИТОГО ЗАВТРАК       |                                      | 350              | 5,735                | 11,46  | 43,665  | 286,54                         | 3,31      |             | ИТОГО ЗАВТРАК      |                                      | 410              | 6,91                 | 12,58 | 57,855  | 335,68                         | 4,42      |             |
| Обед                | Салат из свеклы с черносливом        | 50               | 0,78                 | 2,59   | 9,83    | 65,75                          | 4,32      | 28          | Обед               | Салат из свеклы с черносливом        | 50               | 0,78                 | 2,59  | 9,83    | 65,75                          | 4,32      | 28          |
|                     | Суп крестьянский со сметаной         | 150              | 1,22                 | 3,23   | 9,9     | 69,06                          | 4,8       | 31          |                    | Суп крестьянский со сметаной         | 180              | 1,46                 | 3,87  | 13,2    | 92,08                          | 6,4       | 31          |
|                     | Ленивые голубцы формовые             | 120              | 10,61                | 6,82   | 15,04   | 164                            | 15,02     | 101         |                    | Ленивые голубцы формовые             | 150              | 13,26                | 8,52  | 18,79   | 205                            | 18,78     | 101         |
|                     | Компот из сухофруктов с витамином С  | 150              | 0,33                 | 0,015  | 19,82   | 84,75                          | 0,3       | 376         |                    | Компот из сухофруктов с витамином С  | 180              | 0,44                 | 0,02  | 25,76   | 110                            | 0,4       | 376         |
|                     | Хлеб пшеничный                       | 30               | 2,13                 | 0,33   | 13,92   | 68,7                           | 0         | 1           |                    | Хлеб пшеничный                       | 40               | 3,19                 | 0,49  | 20,43   | 103                            | 0         | 1           |
| ИТОГО ОБЕД          |                                      | 500              | 15,07                | 12,985 | 68,51   | 452,26                         | 24,44     |             | ИТОГО ОБЕД         |                                      | 600              | 19,13                | 15,49 | 88,01   | 575,83                         | 29,9      |             |
| Полдник             | Мороженая коплетка с сушеным молоком | 140              | 8,18                 | 8,7    | 28,8    | 225                            | 1,92      | 119         | Полдник            | Мороженая коплетка с сушеным молоком | 170              | 11,92                | 12,62 | 40,4    | 241                            | 2,82      | 119         |
|                     | Чай с сахаром                        | 150              | 9                    | 2,29   | 9,75    | 37                             | 4,5       | 392         |                    | Чай с сахаром                        | 180              | 10,8                 | 2,75  | 11,7    | 44,35                          | 5,4       | 392         |
| ИТОГО ПОЛДНИК       |                                      | 290              | 17,18                | 10,99  | 38,55   | 262                            | 6,42      |             | ИТОГО ПОЛДНИК      |                                      | 350              | 22,72                | 15,37 | 52,1    | 285,35                         | 8,22      |             |
| ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ  |                                      | 1240             | 38,735               | 35,435 | 164,875 | 1064,8                         | 37,17     |             | ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ |                                      | 1460             | 49,51                | 43,44 | 212,115 | 1260,86                        | 45,54     |             |

| Приним. лица                                                              | Наименование блюда             | Выход блюда (гр) | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | Приним. лица                                                              | Наименование блюда             | Выход блюда (гр) | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                                                                           |                                |                  | Б                    | Ж      | У      |                                |           |             |                                                                           |                                |                  | Б                    | Ж     | У       |                                |           |             |
| 1                                                                         | 2                              | 3                | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8         | 15          | 1                                                                         | 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6       | 7                              | 8         | 15          |
| Дети от 1,5 - 3 лет                                                       |                                |                  |                      |        |        |                                |           |             |                                                                           |                                |                  |                      |       |         |                                |           |             |
| Завтрак                                                                   | Каша "Дружба"                  | 150              | 4,3                  | 8,34   | 17,39  | 169                            | 0         | 168         | Завтрак                                                                   | Каша "Дружба"                  | 180              | 5,3                  | 8,77  | 29,27   | 210                            | 0         | 168         |
|                                                                           | Кофейный напиток на молоке     | 150              | 3,46                 | 3,71   | 16,66  | 217                            | 0,98      | 393         |                                                                           | Кофейный напиток на молоке     | 180              | 4,64                 | 4,96  | 19,35   | 244,4                          | 1,17      | 393         |
|                                                                           | Хлеб пшеничный                 | 40               | 2,13                 | 0,33   | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |                                                                           | Хлеб пшеничный                 | 40               | 2,13                 | 0,33  | 13,92   | 68,7                           | 0         | 1           |
|                                                                           | Масло сливочное                | 10               | 0,04                 | 4,12   | 0,065  | 37,4                           | 0         | 6           |                                                                           | Масло сливочное                | 10               | 0,04                 | 4,12  | 0,065   | 37,4                           | 0         | 6           |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                             |                                | 350              | 9,93                 | 16,5   | 48,035 | 492,1                          | 0,98      |             | ИТОГО ЗАВТРАК                                                             |                                | 410              | 12,11                | 16,18 | 62,605  | 569,5                          | 1,17      |             |
| 2-й завтрак                                                               | Сок фруктовый                  | 100              | 0,75                 | 0      | 14,15  | 64                             | 3         | бн          | 2-й завтрак                                                               | Сок фруктовый                  | 100              | 0,75                 | 0     | 14,15   | 64                             | 3         | бн          |
| Обед                                                                      | Суп-харчо с мясом              | 150              | 3,706                | 7,92   | 7,64   | 117,4                          | 0,729     | 154         | Обед                                                                      | Суп-харчо с мясом              | 180              | 4,942                | 10,57 | 10,19   | 156,54                         | 0,972     | 154         |
|                                                                           | Картофельная запеканка с мясом | 125              | 8,91                 | 6,59   | 20,43  | 177                            | 1,78      | 291         |                                                                           | Картофельная запеканка с мясом | 165              | 12,13                | 9,5   | 25,7    | 237                            | 3,6       | 291         |
|                                                                           | Напиток из плодов шиповника    | 150              | 5,41                 | 5,84   | 7,32   | 123,17                         | 74,7      | 398         |                                                                           | Напиток из плодов шиповника    | 180              | 6,52                 | 7,04  | 8,82    | 148,4                          | 90        | 398         |
|                                                                           | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,13                 | 0,33   | 13,92  | 68,7                           | 0         | 1           |                                                                           | Хлеб пшеничный                 | 40               | 3,19                 | 0,49  | 20,43   | 103                            | 0         | 1           |
|                                                                           | Соус сметанный с томатом       | 10               | 0,17                 | 0,49   | 0,7    | 8,01                           | 0,13      | 355         |                                                                           | Соус сметанный с томатом       | 10               | 0,17                 | 0,49  | 0,7     | 8,01                           | 0,13      | 355         |
| ИТОГО ОБЕД                                                                |                                | 465              | 20,326               | 21,17  | 50,01  | 494,28                         | 77,339    |             | ИТОГО ОБЕД                                                                |                                | 575              | 26,952               | 28,09 | 65,84   | 662,95                         | 94,902    |             |
| Полдник                                                                   | Макаронные отварные сыром      | 150              | 9,28                 | 10     | 22,71  | 218                            | 0,14      | 206         | Полдник                                                                   | Макаронные отварные сыром      | 200              | 12,38                | 13,34 | 30,28   | 290,7                          | 0,18      | 206         |
|                                                                           | Чай с сахаром                  | 150              | 9                    | 2,29   | 9,75   | 37                             | 4,5       | 392         |                                                                           | Чай с сахаром                  | 180              | 10,8                 | 2,75  | 11,7    | 44,35                          | 5,4       | 392         |
| ИТОГО ПОЛДНИК                                                             |                                | 300              | 18,28                | 12,29  | 32,46  | 255                            | 4,64      |             | ИТОГО ПОЛДНИК                                                             |                                | 380              | 23,18                | 16,09 | 41,98   | 335,05                         | 5,58      |             |
| ИТОГО ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ                                                        |                                | 1215             | 49,286               | 49,96  | 144,66 | 1305,38                        | 85,959    |             | ИТОГО ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ                                                        |                                | 1365             | 62,242               | 62,36 | 170,425 | 1548,5                         | 101,652   |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД                                                      |                                | 12465            | 457,54               | 383,44 | 1612   | 11863                          | 507       |             | ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД                                                      |                                | 14855            | 566                  | 468   | 1994    | 14574                          | 609       |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД                                                |                                | 1246,5           | 45,75                | 38,34  | 161    | 1186                           | 51        |             | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД                                                |                                | 1485,5           | 57                   | 47    | 199     | 1457                           | 61        |             |
| СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ |                                |                  | 3,86                 | 3,23   | 13,59  |                                |           |             | СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ |                                |                  | 3,88                 | 3,21  | 13,68   |                                |           |             |

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью  
на 10 десяти листов  
Заведующая МБДОУ  
Ирбидский д/с № 2 «Теремок»  
Г.А. Сиротенко



| Исходные данные |      |      |      |      |      |      |      |      |      | Расчет |      |      |      |      |      |      |      |      |      | Итого |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| № п/п           | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №      | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №     | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №    | №    |  |
| 1               | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11     | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21    | 22   | 23   | 24   | 25   | 26   | 27   | 28   | 29   |  |
| 30              | 31   | 32   | 33   | 34   | 35   | 36   | 37   | 38   | 39   | 40     | 41   | 42   | 43   | 44   | 45   | 46   | 47   | 48   | 49   | 50    | 51   | 52   | 53   | 54   | 55   | 56   | 57   | 58   |  |
| 59              | 60   | 61   | 62   | 63   | 64   | 65   | 66   | 67   | 68   | 69     | 70   | 71   | 72   | 73   | 74   | 75   | 76   | 77   | 78   | 79    | 80   | 81   | 82   | 83   | 84   | 85   | 86   | 87   |  |
| 88              | 89   | 90   | 91   | 92   | 93   | 94   | 95   | 96   | 97   | 98     | 99   | 100  | 101  | 102  | 103  | 104  | 105  | 106  | 107  | 108   | 109  | 110  | 111  | 112  | 113  | 114  | 115  | 116  |  |
| 117             | 118  | 119  | 120  | 121  | 122  | 123  | 124  | 125  | 126  | 127    | 128  | 129  | 130  | 131  | 132  | 133  | 134  | 135  | 136  | 137   | 138  | 139  | 140  | 141  | 142  | 143  | 144  | 145  |  |
| 146             | 147  | 148  | 149  | 150  | 151  | 152  | 153  | 154  | 155  | 156    | 157  | 158  | 159  | 160  | 161  | 162  | 163  | 164  | 165  | 166   | 167  | 168  | 169  | 170  | 171  | 172  | 173  | 174  |  |
| 175             | 176  | 177  | 178  | 179  | 180  | 181  | 182  | 183  | 184  | 185    | 186  | 187  | 188  | 189  | 190  | 191  | 192  | 193  | 194  | 195   | 196  | 197  | 198  | 199  | 200  | 201  | 202  | 203  |  |
| 204             | 205  | 206  | 207  | 208  | 209  | 210  | 211  | 212  | 213  | 214    | 215  | 216  | 217  | 218  | 219  | 220  | 221  | 222  | 223  | 224   | 225  | 226  | 227  | 228  | 229  | 230  | 231  | 232  |  |
| 233             | 234  | 235  | 236  | 237  | 238  | 239  | 240  | 241  | 242  | 243    | 244  | 245  | 246  | 247  | 248  | 249  | 250  | 251  | 252  | 253   | 254  | 255  | 256  | 257  | 258  | 259  | 260  | 261  |  |
| 262             | 263  | 264  | 265  | 266  | 267  | 268  | 269  | 270  | 271  | 272    | 273  | 274  | 275  | 276  | 277  | 278  | 279  | 280  | 281  | 282   | 283  | 284  | 285  | 286  | 287  | 288  | 289  | 290  |  |
| 291             | 292  | 293  | 294  | 295  | 296  | 297  | 298  | 299  | 300  | 301    | 302  | 303  | 304  | 305  | 306  | 307  | 308  | 309  | 310  | 311   | 312  | 313  | 314  | 315  | 316  | 317  | 318  | 319  |  |
| 320             | 321  | 322  | 323  | 324  | 325  | 326  | 327  | 328  | 329  | 330    | 331  | 332  | 333  | 334  | 335  | 336  | 337  | 338  | 339  | 340   | 341  | 342  | 343  | 344  | 345  | 346  | 347  | 348  |  |
| 349             | 350  | 351  | 352  | 353  | 354  | 355  | 356  | 357  | 358  | 359    | 360  | 361  | 362  | 363  | 364  | 365  | 366  | 367  | 368  | 369   | 370  | 371  | 372  | 373  | 374  | 375  | 376  | 377  |  |
| 378             | 379  | 380  | 381  | 382  | 383  | 384  | 385  | 386  | 387  | 388    | 389  | 390  | 391  | 392  | 393  | 394  | 395  | 396  | 397  | 398   | 399  | 400  | 401  | 402  | 403  | 404  | 405  | 406  |  |
| 407             | 408  | 409  | 410  | 411  | 412  | 413  | 414  | 415  | 416  | 417    | 418  | 419  | 420  | 421  | 422  | 423  | 424  | 425  | 426  | 427   | 428  | 429  | 430  | 431  | 432  | 433  | 434  | 435  |  |
| 436             | 437  | 438  | 439  | 440  | 441  | 442  | 443  | 444  | 445  | 446    | 447  | 448  | 449  | 450  | 451  | 452  | 453  | 454  | 455  | 456   | 457  | 458  | 459  | 460  | 461  | 462  | 463  | 464  |  |
| 465             | 466  | 467  | 468  | 469  | 470  | 471  | 472  | 473  | 474  | 475    | 476  | 477  | 478  | 479  | 480  | 481  | 482  | 483  | 484  | 485   | 486  | 487  | 488  | 489  | 490  | 491  | 492  | 493  |  |
| 494             | 495  | 496  | 497  | 498  | 499  | 500  | 501  | 502  | 503  | 504    | 505  | 506  | 507  | 508  | 509  | 510  | 511  | 512  | 513  | 514   | 515  | 516  | 517  | 518  | 519  | 520  | 521  | 522  |  |
| 523             | 524  | 525  | 526  | 527  | 528  | 529  | 530  | 531  | 532  | 533    | 534  | 535  | 536  | 537  | 538  | 539  | 540  | 541  | 542  | 543   | 544  | 545  | 546  | 547  | 548  | 549  | 550  | 551  |  |
| 552             | 553  | 554  | 555  | 556  | 557  | 558  | 559  | 560  | 561  | 562    | 563  | 564  | 565  | 566  | 567  | 568  | 569  | 570  | 571  | 572   | 573  | 574  | 575  | 576  | 577  | 578  | 579  | 580  |  |
| 581             | 582  | 583  | 584  | 585  | 586  | 587  | 588  | 589  | 590  | 591    | 592  | 593  | 594  | 595  | 596  | 597  | 598  | 599  | 600  | 601   | 602  | 603  | 604  | 605  | 606  | 607  | 608  | 609  |  |
| 610             | 611  | 612  | 613  | 614  | 615  | 616  | 617  | 618  | 619  | 620    | 621  | 622  | 623  | 624  | 625  | 626  | 627  | 628  | 629  | 630   | 631  | 632  | 633  | 634  | 635  | 636  | 637  | 638  |  |
| 639             | 640  | 641  | 642  | 643  | 644  | 645  | 646  | 647  | 648  | 649    | 650  | 651  | 652  | 653  | 654  | 655  | 656  | 657  | 658  | 659   | 660  | 661  | 662  | 663  | 664  | 665  | 666  | 667  |  |
| 668             | 669  | 670  | 671  | 672  | 673  | 674  | 675  | 676  | 677  | 678    | 679  | 680  | 681  | 682  | 683  | 684  | 685  | 686  | 687  | 688   | 689  | 690  | 691  | 692  | 693  | 694  | 695  | 696  |  |
| 697             | 698  | 699  | 700  | 701  | 702  | 703  | 704  | 705  | 706  | 707    | 708  | 709  | 710  | 711  | 712  | 713  | 714  | 715  | 716  | 717   | 718  | 719  | 720  | 721  | 722  | 723  | 724  | 725  |  |
| 726             | 727  | 728  | 729  | 730  | 731  | 732  | 733  | 734  | 735  | 736    | 737  | 738  | 739  | 740  | 741  | 742  | 743  | 744  | 745  | 746   | 747  | 748  | 749  | 750  | 751  | 752  | 753  | 754  |  |
| 755             | 756  | 757  | 758  | 759  | 760  | 761  | 762  | 763  | 764  | 765    | 766  | 767  | 768  | 769  | 770  | 771  | 772  | 773  | 774  | 775   | 776  | 777  | 778  | 779  | 780  | 781  | 782  | 783  |  |
| 784             | 785  | 786  | 787  | 788  | 789  | 790  | 791  | 792  | 793  | 794    | 795  | 796  | 797  | 798  | 799  | 800  | 801  | 802  | 803  | 804   | 805  | 806  | 807  | 808  | 809  | 810  | 811  | 812  |  |
| 813             | 814  | 815  | 816  | 817  | 818  | 819  | 820  | 821  | 822  | 823    | 824  | 825  | 826  | 827  | 828  | 829  | 830  | 831  | 832  | 833   | 834  | 835  | 836  | 837  | 838  | 839  | 840  | 841  |  |
| 842             | 843  | 844  | 845  | 846  | 847  | 848  | 849  | 850  | 851  | 852    | 853  | 854  | 855  | 856  | 857  | 858  | 859  | 860  | 861  | 862   | 863  | 864  | 865  | 866  | 867  | 868  | 869  | 870  |  |
| 871             | 872  | 873  | 874  | 875  | 876  | 877  | 878  | 879  | 880  | 881    | 882  | 883  | 884  | 885  | 886  | 887  | 888  | 889  | 890  | 891   | 892  | 893  | 894  | 895  | 896  | 897  | 898  | 899  |  |
| 900             | 901  | 902  | 903  | 904  | 905  | 906  | 907  | 908  | 909  | 910    | 911  | 912  | 913  | 914  | 915  | 916  | 917  | 918  | 919  | 920   | 921  | 922  | 923  | 924  | 925  | 926  | 927  | 928  |  |
| 929             | 930  | 931  | 932  | 933  | 934  | 935  | 936  | 937  | 938  | 939    | 940  | 941  | 942  | 943  | 944  | 945  | 946  | 947  | 948  | 949   | 950  | 951  | 952  | 953  | 954  | 955  | 956  | 957  |  |
| 958             | 959  | 960  | 961  | 962  | 963  | 964  | 965  | 966  | 967  | 968    | 969  | 970  | 971  | 972  | 973  | 974  | 975  | 976  | 977  | 978   | 979  | 980  | 981  | 982  | 983  | 984  | 985  | 986  |  |
| 987             | 988  | 989  | 990  | 991  | 992  | 993  | 994  | 995  | 996  | 997    | 998  | 999  | 1000 | 1001 | 1002 | 1003 | 1004 | 1005 | 1006 | 1007  | 1008 | 1009 | 1010 | 1011 | 1012 | 1013 | 1014 | 1015 |  |
| 1016            | 1017 | 1018 | 1019 | 1020 | 1021 | 1022 | 1023 | 1024 | 1025 | 1026   | 1027 | 1028 | 1029 | 1030 | 1031 | 1032 | 1033 | 1034 | 1035 | 1036  | 1037 | 1038 | 1039 | 1040 | 1041 | 1042 | 1043 | 1044 |  |
| 1045            | 1046 | 1047 | 1048 | 1049 | 1050 | 1051 | 1052 | 1053 | 1054 | 1055   | 1056 | 1057 | 1058 | 1059 | 1060 | 1061 | 1062 | 1063 | 1064 | 1065  | 1066 | 1067 | 1068 | 1069 | 1070 | 1071 | 1072 | 1073 |  |
| 1074            | 1075 | 1076 | 1077 | 1078 | 1079 | 1080 | 1081 | 1082 | 1083 | 1084   | 1085 | 1086 | 1087 | 1088 | 1089 | 1090 | 1091 | 1092 | 1093 | 1094  | 1095 | 1096 | 1097 | 1098 | 1099 | 1100 | 1101 | 1102 |  |
| 1103            | 1104 | 1105 | 1106 | 1107 | 1108 | 1109 | 1110 | 1111 | 1112 | 1113   | 1114 | 1115 | 1116 | 1117 | 1118 | 1119 | 1120 | 1121 | 1122 | 1123  | 1124 | 1125 | 1126 | 1127 | 1128 | 1129 | 1130 | 1131 |  |
| 1132            | 1133 | 1134 | 1135 | 1136 | 1137 | 1138 | 1139 | 1140 | 1141 | 1142   | 1143 | 1144 | 1145 | 1146 | 1147 | 1148 | 1149 | 1150 | 1151 | 1152  | 1153 | 1154 | 1155 | 1156 | 1157 | 1158 | 1159 | 1160 |  |
| 1161            | 1162 | 1163 | 1164 | 1165 | 1166 | 1167 | 1168 | 1169 | 1170 | 1171   | 1172 | 1173 | 1174 | 1175 | 1176 | 1177 | 1178 | 1179 | 1180 | 1181  | 1182 | 1183 | 1184 | 1185 | 1186 | 1187 | 1188 | 1189 |  |
| 1190            | 1191 | 1192 | 1193 | 1194 | 1195 | 1196 | 1197 | 1198 | 1199 | 1200   | 1201 | 1202 | 1203 | 1204 | 1205 | 1206 | 1207 | 1208 | 1209 | 1210  | 1211 | 1212 | 1213 | 1214 | 1215 | 1216 | 1217 | 1218 |  |
| 1219            | 1220 | 1221 | 1222 | 1223 | 1224 | 1225 | 1226 | 1227 | 1228 | 1229   | 1230 | 1231 | 1232 | 1233 | 1234 | 1235 | 1236 | 1237 | 1238 | 1239  | 1240 | 1241 | 1242 | 1243 | 1244 | 1245 | 1246 | 1247 |  |
| 1248            | 1249 | 1250 | 1251 | 1252 | 1253 | 1254 | 1255 | 1256 | 1257 | 1258   | 1259 | 1260 | 1261 | 1262 | 1263 | 1264 | 1265 | 1266 | 1267 | 1268  | 1269 | 1270 | 1271 | 1272 | 1273 | 1274 | 1275 | 1276 |  |
| 1277            | 1278 | 1279 | 1280 | 1281 | 1282 | 1283 | 1284 | 1285 | 1286 | 1287   | 1288 | 1289 | 1290 | 1291 | 1292 | 1293 | 1294 | 1295 | 1296 | 1297  | 1298 | 1299 | 1300 | 1301 | 1302 | 1303 | 1304 | 1305 |  |
| 1306            | 1307 | 1308 | 1309 | 1310 | 1311 | 1312 | 1313 | 1314 | 1315 | 1316   | 1317 | 1318 | 1319 | 1320 | 1321 | 1322 | 1323 | 1324 | 1325 | 1326  | 1327 | 1328 | 1329 | 1330 | 1331 | 1332 | 1333 | 1334 |  |
| 1335            | 1336 | 1337 | 1338 | 1339 | 1340 | 1341 | 1342 | 1343 | 1344 | 1345   | 1346 | 1347 | 1348 | 1349 | 1350 | 1351 | 1352 | 1353 | 1354 | 1355  | 1356 | 1357 | 1358 | 1359 | 1360 | 1361 | 1362 | 1363 |  |
| 1364            | 1365 | 1366 | 1367 | 1368 | 1369 | 1370 | 1371 | 1372 | 1373 | 1374   | 1375 | 1376 | 1377 | 1378 | 1379 | 1380 | 1381 | 1382 | 1383 | 1384  | 1385 | 1386 | 1387 | 1388 | 1389 | 1390 | 1391 | 1392 |  |
| 1393            | 1394 | 1395 | 1396 | 1397 | 1398 | 1399 | 1400 | 1401 | 1402 | 1403   | 1404 | 1405 | 1406 | 1407 | 1408 | 1409 | 1410 | 1411 | 1412 | 1413  | 1414 | 1415 | 1416 | 1417 | 1418 | 1419 | 1420 | 1421 |  |
| 1422            | 1423 | 1424 | 1425 | 1426 |      |      |      |      |      |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |  |