

УТВЕРЖДЕНО

«05» декабря 2022г.

Заведующий МБДОУ № 78 «Умка»

Елкина Н.Е.

М.П

## СОГЛАСОВАНО

«05» декабрь 2022г.

Начальник управления образования  
администрации городского округа  
Мытищи Московской области

Тишина И.В.

М.П

## Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области, в части организации питания детей от 1 до 3 лет с уплотненным полдником», экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» от 19.09.2022 № 13-Э/1551.

## Меню приготавливаемых блюд

Примен. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал/г)	С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецензии
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1 День 1																				
	Жареная яичница с овсянкой	150	5,81	7,33	19,85	166,75	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец. 54-22к Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	Яблоко вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,26	1,10	Рец.267 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,97	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4гк Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Итого за день/второй		510	17,67	15,83	56,07	440,77	3,23	329,92	59,30	4,34	0,21	0,51	121,49	65,34	352,78	562,23	24,99	77,84	1,14	
	Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	30	0,32	2,70	2,35	34,90	0,87	7,27	4,71	0,34	0,01	0,01	275,11	8,39	12,05	61,56	0,05	11,80	0,00	Рец.54-11г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-21з Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	187	2,98	3,96	13,43	100,31	16,87	46,92	12,58	1,04	0,09	0,08	229,63	29,76	70,81	454,27	0,57	33,00	0,00	Рец.54-17г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,05	461,58	2,76	30,89	38,06	2,27	0,13	0,19	227,21	50,10	265,66	398,73	21,09	188,98	0,00	Рец.54-12г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблока	150	0,34	0,06	14,45	59,72	0,00	10,88	0,11	0,42	0,02	0,01	0,35	5,59	17,17	105,56	0,08	31,49	0,00	Рец.54-4хг Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед		573	34,09	33,31	71,31	718,00	20,49	108,56	55,46	5,47	0,31	0,32	732,49	110,75	422,57	1108,31	32,91	265,26	0,00	Рец.574 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец.54-17г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Уплотненный подливник	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец.471 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.470 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Итого за холодильный		460	32,59	24,72	71,73	640,51	11,72	496,90	41,66	3,86	0,19	0,71	118,86	81,23	527,41	797,32	40,89	85,64	0,33	
Итого за день		1543,00	84,34	73,86	199,11	1799,28	35,44	935,37	156,42	13,67	0,70	1,54	974,84	257,32	1302,76	2467,86	98,79	428,74	1,46	

#### Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Задели 1 День 3																				
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,53	234,45	3,39	26,23	0,03	Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порции)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кафе с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Этого за завтрак/второй		466	13,03	15,24	56,88	419,94	3,20	302,37	50,06	4,33	0,19	0,36	81,68	92,70	292,52	564,36	7,18	60,83	0,09	
	Салат из салатки отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.54-5з Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Суп с рыбными консервами (горбуши)	180	10,96	4,77	16,62	152,97	7,29	91,76	31,54	1,26	0,09	0,11	296,44	48,55	154,23	520,04	16,48	206,96	4,48	Рец.54-12з Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Печень телятина по-строгановски	60	13,81	9,73	4,95	162,48	10,50	19,46	19,68	4,81	0,18	1,40	3999,59	13,82	226,00	198,16	27,86	163,17	0,01	Рец.54-16м Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное торе	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Киосель из амельсинов	150	0,53	0,13	15,12	63,73	15,86	21,81	1,16	0,19	0,02	0,02	3,17	7,48	16,84	108,94	0,29	0,29	0,00	Рец.54-20хн Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб рожной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Этого за обед		566	30,95	21,01	70,12	592,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	4323,62	119,80	542,41	1588,38	56,60	411,53	4,94	
Утолиющий голодник	Макароны отварные с сыром	110	6,82	6,40	21,08	169,29	0,04	128,32	10,99	0,60	0,04	0,05	35,07	9,40	93,76	45,31	2,03	6,71	0,18	Рец.54-3г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,90	13,50	45,55	22,59	1,04	0,06	0,09	44,34	16,06	68,06	234,22	5,74	19,31	0,38	Рец.535/551 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	6,45	26,94	0,04	4,48	0,00	0,73	0,00	0,01	0,30	3,83	7,18	20,78	0,00	0,00	0,00	Рец.54-2гн Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Этого за плотненный		480	15,62	12,62	74,95	475,85	23,58	200,36	36,55	4,91	0,17	0,18	84,71	42,49	199,50	606,20	9,87	38,36	0,56	
Итого за день		1512	59,60	48,86	201,94	1488,18	71,57	693,07	165,41	18,32	0,82	2,20	4498,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Иногда 1 День 4																				
	Каша юдская молочная кукурузная	150	6,17	6,93	26,75	194,20	0,62	170,63	41,18	0,67	0,11	0,17	33,08	14,79	95,27	146,11	2,15	21,23	0,04	Рец.54-1к Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мисло сливочное (порциями)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофеинный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-73ги Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	13,09	15,91	63,10	450,66	3,20	321,66	52,86	3,41	0,19	0,35	86,86	49,39	228,26	486,01	5,95	45,11	0,16	
	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Пром./Рец.14 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	187	11,32	10,76	21,64	224,33	16,92	68,59	19,78	2,92	0,10	0,14	364,17	52,56	164,97	744,01	0,83	73,43	0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	60	11,48	11,71	10,25	187,08	0,07	27,91	12,09	1,94	0,06	0,12	18,28	19,43	129,50	193,95	2,63	35,36	0,04	Рец.54-4м Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Рис отварной	110	2,65	3,99	26,75	153,46	0,00	4,62	14,57	0,36	0,02	0,02	19,59	17,35	52,90	33,60	5,32	17,59	0,05	Рец.54-6г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Соус томатный с овощами	20	0,49	1,50	2,86	26,84	0,94	7,32	4,40	0,21	0,01	0,01	161,44	6,59	14,45	50,75	0,15	9,61	0,02	Рец.420 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		593	28,96	28,41	90,10	722,32	18,61	167,57	50,84	7,08	0,27	0,33	576,53	118,55	429,04	1149,28	20,95	136,20	0,11	
	Омлет с зеленым горошком	130	10,21	11,10	5,11	161,52	4,11	101,85	29,40	1,75	0,09	0,32	123,45	21,06	171,77	174,99	18,73	40,09	1,45	Рец.54-2с Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	10,75	43,93	0,80	3,13	0,35	0,41	0,00	0,00	0,60	1,56	1,90	46,19	0,05	1,40	0,00	Рец.481 Сбр.реч.блюда и кул.изд. Кучма В.Р. 2016г
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за плотненный		470	15,22	14,76	62,74	445,27	14,90	134,77	32,71	5,08	0,19	0,37	129,04	44,82	229,38	560,08	20,88	53,84	1,45	
Итого за день		1529	57,19	59,08	215,95	1618,25	36,71	624,00	136,41	15,57	0,65	1,04	792,43	212,77	886,68	2195,37	46,88	235,15	1,67	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал/л)	С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1 День 5																				
	Каша "Дружба"	150	4,89	6,60	19,91	158,84	0,62	149,81	38,13	0,43	0,07	0,15	31,66	25,55	126,32	169,71	3,81	28,10	0,04	Рец.54-16к Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порции)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец.54-21гк Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00					Рец.501 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	11,72	15,58	56,36	415,70	3,20	300,84	49,80	3,17	0,14	0,33	85,44	60,15	259,31	509,61	7,60	61,90	0,10	
	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,58	2,67	3,09	38,69	5,77	14,58	4,52	0,19	0,01	0,01	46,17	5,66	10,43	84,80	0,09	4,61	0,00	Рец.54-8г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Обед	Рассолник ленинградский на курином бульоне со сметаной	187	2,79	4,64	18,97	128,40	8,71	29,82	13,05	1,13	0,10	0,08	285,09	32,47	79,08	513,31	0,84	42,80	0,00	Рец.54-3г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	60	12,20	12,29	4,31	175,34	2,88	22,92	9,98	1,12	0,07	0,09	507,25	23,90	117,04	180,88	7,41	79,26	0,04	Рец.367 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих ягодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,15	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,58	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	36,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Итого за обед		573	24,05	25,21	75,35	623,56	18,03	93,39	43,40	7,18	0,40	0,29	859,21	168,76	397,85	1067,55	32,10	138,27	0,09	
Уплотненный подливник	Жаркое из сердца	170	15,60	3,16	23,27	183,46	12,61	33,13	33,95	4,85	0,34	0,59	419,00	55,20	243,67	836,59	16,53	92,16	0,00	Рец.362 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	38,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Молоко кипячесное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	0,94	216,00	14,26	0,16	0,05	0,22	23,76	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68	0,00	Рец.469 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Итого за уплотненный		450	28,28	13,75	81,94	564,56	13,55	268,78	82,33	6,01	0,49	0,86	473,31	88,99	452,12	1141,46	25,32	139,79	0,16	
Итого за день		1489	64,05	54,54	213,65	1602,82	34,78	663,01	175,53	16,36	1,94	1,48	1417,87	317,90	1109,27	2718,63	55,03	339,86	0,35	
Итого за 5 дней		7633	339,84	292,63	1013,06	8037,60	231,45	3568,86	1013,30	79,28	3,86	7,28	8248,04	1291,01	5433,82	12957,72	332,03	2518,99	10,68	
Средний за 5 дней		1527	67,97	58,53	202,61	1607,52	46,29	713,77	202,66	15,86	0,77	1,46	1649,61	258,20	1086,76	2591,54	66,41	509,80	2,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2 День 6																					
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,68	6,77	22,53	174,02	0,62	151,74	31,51	0,66	0,10	0,15	31,13	30,91	140,39	185,28	2,68	26,73	0,04	Рец.54-25к Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01			4,20	19,50	27,90	1,80	4,35	Рец.573 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (порциики)	6	0,04	4,95	0,05	44,89			0,72		0,01		0,01	39,18			1,14	0,90	0,06	0,17	0,06 Рец.79 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08 Рец.54-13 Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00 Рец.54-17 Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021	
Итого за завтрак/второй		474	13,54	17,62	58,51	449,97	3,29	374,11	43,18	3,17	0,18	0,35	106,65	54,47	294,40	491,34	7,68	50,61	0,18		
Обед	Зеленый горошек консервированный	30	1,43	0,09	2,99	18,40	4,60	9,20		0,32	0,05	0,03		9,66	28,52	45,54	0,60			Пром.	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясе с бульоне со сметаной	187	3,38	3,93	18,06	120,66	20,34	53,60	49,49	1,28	0,10	0,09	217,42	35,29	81,43	638,66	0,48	41,42	0,00	Рец.89/104 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021	
	Бифстейк из отварной говядины	60	9,94	9,60	3,61	135,78	0,66	19,27	8,65	1,43	0,04	0,08	179,59	16,92	104,78	191,81	0,14	40,56	0,01 Рец.54-1м Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Макароны отварные	110	3,89	4,04	24,11	148,51	0,00	8,09	14,58	0,54	0,05	0,02	19,59	5,30	29,47	38,94	0,04	7,71	0,05 Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91	14,32	5,85	0,16	0,23	0,00	0,01	1,83	4,83	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00 Рец.491 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021		
Итого за обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021	
		603	21,17	18,17	70,96	526,72	39,92	108,62	72,87	5,20	0,30	0,26	418,43	88,92	306,22	1055,41	12,56	92,37	0,06		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	15,01	10,80	23,51	251,55	5,37	160,76	20,02	1,59	0,11	0,23	2105,50	60,06	233,71	123,66	21,01	30,21	0,39 Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Молоко стущенное	20	1,42	1,00	11,04	38,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,69	0,66		Рец.471 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021	
	Кисломолочный напиток	180	3,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.470 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021	
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	0,00 Рец.82 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021		
Итого за спортивный		460	24,30	20,90	74,05	582,13	16,83	463,96	39,62	4,43	0,24	0,61	2155,70	110,06	486,71	773,46	25,51	74,81	0,39		
Итого за день		1537	59,01	56,69	203,51	1558,81	60,04	946,69	155,67	12,81	0,72	1,22	2680,78	253,45	1087,32	2320,21	45,75	217,79	0,63		

Примен. ингри	Наименование блюда	Всё блюдо	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мкг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рекомендации
			Белки	Жиры	Углеводы															
Изделия 2 (сез. 7)																				
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	158,92	0,62	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,53	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04	Рец.54-27к Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Яйца вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.567 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,95	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28		Рец.54-21гн Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		510	17,76	15,36	57,24	441,59	3,20	323,77	47,58	4,11	0,16	0,50	123,33	57,36	323,59	562,57	19,39	82,21	1,14	
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Пром./Рец.14 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	187	3,85	3,11	24,27	140,01	12,42	57,40	18,99	2,21	0,11	0,10	361,04	49,18	109,12	733,22	0,95	60,40	0,00	Рец.54-18с Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гуляш из говядины	60	11,32	10,97	4,62	156,93	1,34	12,06	11,40	1,69	0,04	0,08	19,74	16,55	114,45	226,59	0,25	39,11	0,03	Рец.54-2м Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		573	24,21	19,64	83,94	603,44	14,43	139,36	45,94	8,52	0,38	0,31	414,03	176,83	423,60	1247,67	14,92	109,92	0,08	
Плотничный обедник	Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	60	10,76	2,55	9,28	103,17	1,55	35,46	90,41	0,87	0,08	0,08	291,60	42,06	158,72	304,18	9,42	398,79	0,13	Рец.277/366/367 Сб.реч.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Картофельное торто	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,34	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Слоёба обычновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	25,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец.54-13в Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок с лимоном	180	0,17	0,09	11,07	45,66	2,55	6,99	0,15	0,47	0,01	0,00	0,60	2,71	4,01	46,65	0,05	1,42	0,00	Рец.487 Единый сб.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за плотничный		440	21,00	10,56	87,29	527,70	13,80	92,23	138,00	3,21	0,29	0,21	331,63	82,23	298,04	1019,40	14,81	449,22	0,25	
Итого за день		1523	62,97	45,56	228,47	1572,73	31,43	555,36	231,52	15,85	0,82	1,01	863,99	316,42	1045,22	2829,64	49,12	641,35	1,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С (мг)	Ca (мг)	F (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2 День 8																				
Завтрак	Каша юнгур молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец.54-22к Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порцион.)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофеинный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23ги Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	12,65	16,31	56,20	425,21	3,20	308,13	50,50	3,57	0,18	0,34	84,51	74,97	290,87	546,18	11,54	53,80	0,10	
Обед	Икра кабачковая/Салат из свеклы помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02		4,50	11,10	128,01		1,53		Пром / Рец.17 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курицей	180	7,80	5,90	24,21	180,03	11,60	31,99	50,60	1,70	0,15	0,12	358,69	44,25	131,16	720,41	3,31	82,60	0,00	Рец.60/86 Сб.реч.для дон.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые	170	17,04	16,23	13,20	259,31	20,71	59,81	29,73	2,69	0,07	0,14	2,02	36,65	182,58	527,28	1,46	62,54	0,00	Рец.54-3м Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		566	27,86	25,29	62,24	579,29	35,09	119,40	80,78	6,36	0,30	0,31	361,22	103,64	383,35	1503,40	15,94	147,87	0,00	
Утолщенный поджарка	Винегрет с растительным маслом/Салат летний	110	1,67	9,92	9,49	133,64	5,35	27,39	8,78	0,95	0,05	0,04	171,28	22,67	50,12	303,54	0,31	24,60	0,00	Рец.54-16з Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб.реч.для дон.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Биточки из говядины	60	12,42	12,47	10,41	197,95	0,08	29,76	12,51	2,06	0,06	0,13	18,44	20,57	138,95	209,47	2,65	38,66	0,04	Рец.54-6ы Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Булочка панированная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,63	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10ы Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисель из ягоды смородин	180	0,64	0,16	18,04	76,04	18,91	26,02	1,39	0,23	0,02	0,02	3,78	8,91	20,12	129,88	0,35	0,35	0,00	Рец.54-20хи Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за поджарка		450	22,55	28,09	88,88	692,59	24,34	102,83	56,80	4,24	0,23	0,24	223,94	64,01	276,69	729,64	8,93	79,55	0,20	
Итого за день		1482	63,05	69,69	207,32	1697,09	62,62	530,36	188,09	14,17	0,71	0,89	669,68	241,72	950,92	3779,21	36,41	281,23	0,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецензии
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2 День 9																				
Завтрак	Каша яичная молочная рисовая	150	4,74	5,74	22,55	161,02	0,62	148,53	37,94	0,34	0,05	0,15	27,59	24,51	124,21	164,51	5,12	31,05	0,03	Рец.54-21к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциики)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец.54-21гм Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,90	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		474	13,50	17,17	59,00	447,62	3,25	372,60	49,61	3,16	0,13	0,36	102,96	62,02	298,69	511,72	10,11	64,85	0,17	
Обед	Салат из свеклы отварной/Салат из свеклы помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.54-5з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп картофельный с макаронными изделиями из курином бульоне	180	4,43	2,48	30,79	162,65	11,36	26,86	14,53	1,50	0,14	0,09	352,62	39,08	98,30	677,72	0,42	55,65	0,00	Рец.54-7с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суфле из курицы	60	15,42	17,33	1,83	223,52	0,69	34,63	16,39	1,15	0,06	0,15	63,71	15,92	139,34	183,74	11,96	96,40	0,31	Рец.54-22ы Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рагу из овощей	110	3,72	5,26	20,74	144,58	18,81	54,46	22,45	1,38	0,12	0,10	337,67	39,38	94,08	675,16	0,58	50,98	0,01	Рец.54-9г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91	14,32	5,85	0,16	0,23	0,00	0,01	1,83	4,83	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00	Рец.491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Уплотненный полдник	Хлеб рожаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		596	26,60	26,93	78,39	659,72	46,61	146,31	59,25	6,10	0,40	0,39	756,26	122,96	407,15	1762,20	24,48	211,97	0,31	
	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Соус молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70	0,08	18,25	1,20	0,03	0,01	0,02	5,11	1,94	12,48	19,15	0,31	2,81	0,01	Рец.406 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный полдник	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	0,01	Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	180	4,86	5,04	7,74	96,12	0,94	216,00	14,26	0,16	0,05	0,22	23,76	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68	0,01	Рец.469 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		460	31,30	24,01	64,20	599,25	11,27	451,75	39,52	3,83	0,18	0,59	102,53	73,09	464,03	695,79	46,18	83,53	0,33	
Итого за день		1530	71,40	68,10	201,60	1706,58	61,13	970,66	148,38	13,10	0,71	1,34	961,75	258,07	1169,88	2969,71	74,77	360,35	0,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,53	224,45	3,39	26,23	0,03	Рец.54-20к Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,13	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак		510	18,95	15,34	57,03	445,36	3,20	325,84	58,86	5,41	0,22	0,53	120,50	97,92	374,90	621,55	20,63	74,14	1,13	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и айвой/Салат из кавказской капусты с луком	30	0,48	2,69	2,00	34,08	4,28	12,16	4,53	0,29	0,01	0,01	90,59	6,01	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00	Рец.54-9з Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с горохом и мясом	180	13,63	10,30	29,95	262,47	11,64	44,89	17,99	3,26	0,23	0,16	352,80	60,18	205,60	899,89	2,16	83,03	0,00	Рец.54-8с Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,49		2,26	0,36	0,12	0,01	0,00		1,58	7,35	10,51	0,68	1,64		Рец.143 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Котлета рыбная Любитецкая (минтай)	60	11,29	2,86	5,45	92,72	1,25	45,11	93,13	0,94	0,08	0,11	360,96	43,08	171,98	305,02	11,35	407,83	0,31	Рец.54-16р Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1км Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	36,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		576	31,88	20,96	89,63	669,22	26,89	189,66	136,73	7,06	0,51	0,41	840,41	155,67	530,45	1973,14	26,02	533,34	0,36	
Уплотненный подник	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	1,02	1,93	3,85	36,88	2,45	7,04	5,21	0,32	0,03	0,03	118,39	8,77	23,17	113,36	0,86	10,71	0,06	Рец.54-34з Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Оладьи из печени по-кузнецки	60	10,90	7,53	10,17	152,00	6,96	16,31	12,56	3,45	0,13	0,93	2772,06	16,55	171,19	168,94	20,80	117,17	0,29	Рец.54-35м Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ватрушка с пювидом	80	4,79	2,13	50,72	241,32	0,72	13,28	19,49	0,64	0,06	0,03	25,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,06	Рец.54-14п Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4ги Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты сливки (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сбр.реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за подник		450	20,23	15,12	85,61	559,60	20,74	189,24	47,97	7,10	0,28	1,15	2936,16	59,90	339,89	803,62	28,50	168,86	0,41	
Итого за день		1536	70,97	51,42	232,26	1674,18	50,83	703,74	243,56	19,77	1,01	2,09	3897,07	313,49	1245,24	3398,32	75,16	776,34	1,91	
Итого за 5 дней		7608	327,41	291,45	1073,16	8209,40	266,05	3706,81	967,21	75,69	3,97	6,55	9078,26	1383,16	5498,58	14297,09	281,19	2277,05	5,12	
Средний за 5 дней		1522	65,48	58,29	214,63	1641,88	53,21	741,36	193,44	15,14	0,79	1,31	1815,65	276,63	1099,72	2859,42	56,24	455,41	1,02	
Среднее значение за 10 дней:		1524	66,73	58,41	208,62	1624,70	49,75	727,57	198,05	15,50	0,78	1,38	1732,63	267,42	1093,24	2725,48	61,32	482,60	1,58	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактическ и за 1 день среднее	Нормы по СанПин
	пн	вт	ср	чтв	пн	пн	вт	ср	чтв	пн		
Молоко	462,63	260,00	247,00	295,00	410,00	488,63	247,00	245,00	440,00	363,00	345,83	351
Творог	126,20	-	-	-	-	61,00	-	-	126,20	-	31,34	27
Сметана	10,50	-	15,00	7,00	9,30	21,80	7,00	-	15,70	-	8,63	8,1
Сыр	-	8,00	14,80	-	-	8,00	-	-	8,00	-	3,88	3,6
Мясо	-	90,50	-	91,50		48,30	55,40	131,30	-	40	45,70	45
Птица	85,00	-	-	-	45,00	-	-	20,00	54,30		20,43	18
Субпродукты	-	-	67,50	-	69,70	-	-	-	-	47,90	18,51	18
Рыба	-	120,00	44,50	-	-	-	52,50	-	-	56,30	27,33	28,8
Яйцо	57,00	51,60	15,00	64,00	4,70	13,00	51,60	4,70	17,90	72,40	35,19	36
Картофель	37,10	55,70	146,00	37,10	154,00	65,00	155,30	117,10	164,80	196,90	112,90	108
Овощи, зелень	132,90	204,10	125,70	212,50	172,60	210,60	206,00	261,70	153,10	131,00	181,02	162
Фрукты свеж.	109,00	121,70	145,00	117,90	15,00	117,90	30,80	68,70	117,90	106,00	94,99	85,5
Фрукты сухие	15,00	-	-	18,80	-	-	18,80	-	-	18,80	7,14	8,1
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	90
Хлеб ржаной	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36
Хлеб пшеничный	36,75	60,00	60,00	81,30	60,00	35,25	67,50	81,30	36,75	44,80	56,37	54
Крупы, бобовые	68,8	21,70	28,60	68,70	73,80	31,10	68,80	34,10	30,80	39,70	46,61	27
Макарон.изд.	-	-	32,80	-	-	37,50	-	-	14,00	-	8,43	7,2
Мука пшеничн.	-	54,60	28,50	1,00	48,20	0,80	52,10	47,40	2,80	52,80	28,82	22,5
Мука карт.(крахмал)	-	-	5,40	-	-	-	-	6,50	-	-	1,19	1,8
Масло сливочное	8,30	13,10	25,60	25,90	24,70	20,00	21,10	19,90	21,80	18,30	19,87	16,2
Масло растительн.	12,50	11,40	6,50	3,70	6,70	2,90	3,40	17,90	6,40	8,50	7,99	8,1
Кондитерск.изд.	30,00	-	-	30,00	-	30,00	-	-	30,00	30,00	15,00	10,8
Чай	0,80	1,00	1,00	-	-	0,80	-	-	-	0,80	0,44	0,45
Какао-порошок	-	-	4,60	-	4,60	-	4,60	-	4,60	-	1,84	0,45
Кофейн.напиток	-	4,60	-	4,60	-	-	-	4,60	-	4,60	1,84	0,9
Дрожжи	-	0,70	0,30	-	0,90	-	0,70	0,90	-	0,40	0,39	0,36
Сахар	21,70	32,60	23,50	25,40	25,10	24,30	28,70	31,10	27,50	22,20	26,21	22,5
Соль	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,7
Белки	84,61	74,67	59,60	57,19	64,05	59,01	62,97	63,05	71,40	70,97	66,75	37,8
Жиры	73,91	56,30	48,86	59,08	54,54	56,69	45,56	69,69	68,10	51,42	58,42	42,3
Углеводы	200,45	182,41	201,94	215,95	213,65	203,51	228,47	207,32	201,60	232,26	208,76	183
Калорийность	1806,11	1529,07	1488,18	1618,25	1602,82	1558,81	1572,73	1697,09	1706,58	1674,18	1625,38	1260

\*Расчет выполнен по натуральным нормам в соответствии с данными, приведенными в столбце четто Приложение N 7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

