





<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>« <u>05</u> » <u>декабря</u> 2022г.</p> <p>Заведующий МБДОУ № 78 «Умка»</p> <p> Елкина Н.Е.</p> <p>М.П. </p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>« <u>05</u> » <u>декабря</u> 2022г.</p> <p>Начальник управления образования администрации городского округа Мытищи Московской области</p> <p> Тишина И.В.</p> <p>М.П. </p>
---	--

«Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные  
общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области, в части  
организации питания детей от 3 до 7 лет с уплотненным полдником», экспертное заключение ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» от 19.09.2022 № 13-Э/1552

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С (мг)	Са (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 1																				
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,50	47,55	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец. 54-22к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-4гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак итого за завтрак/второй	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. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		570	19,86	17,62	66,31	506,59	3,39	371,83	69,30	4,78	0,24	0,25	130,64	76,81	398,74	625,85	27,39	86,57	1,15	
Обед	Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	50	0,53	4,50	3,92	58,18	1,44	12,24	9,02	0,56	0,02	0,02	458,91	14,00	20,12	102,65	0,08	19,69	0,00	Рец. 54-11з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец. 54-21з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	3,22	4,06	14,50	106,95	18,19	51,19	16,57	1,12	0,09	0,08	247,22	32,13	76,63	490,27	0,62	35,63	0,00	Рец. 54-17с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	200	33,04	30,80	34,20	542,74	3,25	36,16	42,71	2,67	0,15	0,23	267,53	58,95	312,54	469,20	24,81	222,34	0,00	Рец. 54-12м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	200	0,45	0,08	19,15	79,11	0,00	14,43	0,14	0,55	0,02	0,01	0,73	7,42	22,78	140,06	0,11	41,78	0,00	Рец. 54-4хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		783	40,21	39,98	86,79	863,84	22,88	129,77	68,44	6,67	0,37	0,38	974,39	133,64	503,18	1312,43	39,52	319,43	0,00	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец. 54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	27,32	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
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец. 470 Единый сб.рец. блюд 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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		1773	96,70	85,15	228,89	2068,93	38,17	1051,20	182,91	15,49	0,81	1,72	1238,55	299,15	1489,22	2786,81	113,62	501,74	1,52	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 1 День 2																					
Завтрак	Каша овсяная молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05		Рец. 54-27к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80			Рец. 573 Единый сб.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (пшеницы)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07		Рец.79 Единый сб.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13		Рец. 54-13 Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00		Рец. 54-23г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак Итого за завтрак/второй	Сок/искар	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.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		540	17,06	21,67	67,22	535,32	3,45	458,92	44,99	3,45	0,16	0,41	133,24	64,41	344,89	573,78	9,04	55,74	0,25		
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55			Пром./ Рец. 17 Единый сб.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	200	2,22	4,79	16,71	118,47	7,22	21,59	47,16	0,93	0,08	0,06	301,35	27,42	64,93	424,49	0,81	38,54	0,00		Рец.89/114 Единый сб.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кнута тушеная с мясом	200	24,77	21,02	18,00	349,09	35,49	99,06	44,89	4,11	0,11	0,21	94,48	56,52	262,54	869,18	0,69	89,89	0,00		Рец. 54-10м Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00		Рец. 486 Единый сб.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91				Рец. 574 Единый сб.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		695	31,00	30,89	65,53	652,69	47,09	160,35	92,69	7,59	0,29	0,34	396,49	114,31	419,17	1668,33	15,46	132,53	0,00		
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	150	27,34	9,67	6,04	221,00	0,42	112,44	232,98	2,16	0,15	0,33	89,96	73,88	391,48	566,32	33,06	851,96	1,37		Рец.300 Единый сб.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80			Рец. 573 Единый сб.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сдоба обыкновенная	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.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,06	7,35	30,99	1,23	7,54	0,00	0,84	0,00	0,01	0,33	4,98	9,31	22,86	0,00	0,00	0,00		Рец. 54-3г Пособие. Сб.реп.блюд 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.р.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		550	36,06	13,53	76,50	572,57	11,65	154,95	261,82	6,21	0,28	0,40	110,71	100,52	478,54	957,14	38,66	875,58	1,43		
Итого за день		1785	84,12	66,08	209,26	1760,58	62,19	774,22	399,51	17,25	0,73	1,15	640,45	279,25	1242,61	3199,24	63,17	1063,86	1,68		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (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 3																				
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,93	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порция)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак итого за завтрак/второй	Сок/молочар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,91	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед		527	15,33	17,63	67,00	491,21	3,35	342,68	59,94	4,87	0,23	0,41	94,59	108,52	339,00	632,64	8,58	68,91	0,11	
	Салат из свежкы отгарной/Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,83	2,26	4,76	42,69	2,38	20,02	10,71	0,73	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,24	0,37	10,47	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 с рыбными консервами (горбуша)	200	11,82	5,13	17,91	164,76	7,83	99,20	36,98	1,37	0,10	0,12	319,35	52,35	166,32	560,53	17,77	223,18	5,26	Рец.34-12с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Печень говяжья по-строгановски	80	18,41	12,98	6,58	216,62	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	5334,33	18,43	301,37	264,25	37,15	217,62	0,01	Рец.54-16м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	99,26	706,93	0,76	41,92	0,06	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисель из апельсинов	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,39	0,00	Рец.54-20ч Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		705	38,08	26,45	86,71	736,03	57,01	229,15	96,37	11,69	0,58	2,18	5686,65	144,80	673,89	1929,10	70,35	493,57	5,33	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	130	8,03	7,56	24,80	199,45	0,05	151,33	14,39	0,71	0,05	0,06	41,40	11,08	110,48	53,35	2,39	7,89	0,21	Рец.54-3г Пособие. Сб.рец.блюд 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	44,31	16,06	68,06	234,22	5,74	19,31	0,38	Рец.535/551 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с сахаром	200	0,21	0,05	7,16	29,88	0,04	4,93	0,00	0,81	0,00	0,01	0,33	4,21	7,90	22,86	0,00	0,00	0,00	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блюд 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. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		530	17,61	13,86	84,30	532,39	23,60	225,84	40,46	5,20	0,19	0,19	91,07	45,96	223,43	625,62	10,83	41,00	0,59	
Итого за день		1762	71,01	57,94	238,00	1759,63	83,95	797,67	196,77	21,76	0,99	2,78	5872,30	299,27	1236,32	3187,35	89,76	603,48	6,03	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (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															
Итого за день																				
Завтрак																				
	Каша жидкая молочная кукурузная	180	7,31	8,22	32,04	231,58	0,73	200,18	49,81	0,80	0,14	0,20	39,25	17,26	111,21	170,49	2,51	24,77	0,05	Рец. 54-1к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (нормализованное)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-23г Пособие. Сб. рецептов 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 сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		527	15,30	18,45	74,50	528,33	3,35	365,91	62,59	3,76	0,23	0,39	100,89	56,34	261,57	538,24	7,09	51,89	0,12	
Обед																				
	Огулец соевый/Салат из свежих огурцов	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Пром./Рец. 14 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и маслом	208	11,62	11,18	23,22	235,65	18,24	74,30	24,12	3,07	0,11	0,15	390,70	56,01	172,51	793,22	0,90	77,29	0,00	Рец. 54-2с Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	70	13,62	13,85	11,93	220,66	0,08	32,75	16,52	2,29	0,07	0,14	21,31	22,91	153,22	229,76	3,06	42,22	0,05	Рец. 54-4н Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Рис отварной	130	3,12	4,70	31,54	180,94	0,00	5,54	18,18	0,43	0,03	0,02	23,12	20,45	62,38	39,62	6,27	20,74	0,06	Рец. 54-6г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Соус томатный с овощами	30	0,73	2,25	4,32	40,39	1,40	11,09	8,36	0,32	0,02	0,02	240,95	9,84	21,60	75,81	0,22	14,35	0,03	Рец. 420 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-1н Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		733	33,80	32,57	108,16	847,08	20,81	203,09	67,18	8,23	0,33	0,37	693,69	139,09	496,47	1310,90	24,35	154,60	0,14	
Уплотненный полдник																				
	Омлет с зеленым горошком	160	12,77	13,89	6,39	202,06	5,13	127,31	36,75	2,16	0,11	0,40	154,41	26,32	214,72	218,74	23,41	50,12	1,81	Рец. 54-2о Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец. 481 Сб. рецептов и кул. изд. Кучма В.Р. 2016г
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,05	0,03		15,00	42,00	53,00				Рец. 580/581/582 Единый сбор. рецептов 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 сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за полдник		550	20,05	19,60	85,01	597,49	16,01	167,77	40,42	5,95	0,24	0,46	160,07	57,65	295,83	640,01	26,17	65,47	1,81	
Итого за день		1810	68,34	70,62	267,67	1972,90	40,18	736,76	170,18	17,94	0,78	1,22	954,64	253,07	1053,87	2489,14	57,61	271,95	2,08	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (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															
Несладкий День 5																				
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,76	7,81	23,78	188,76	0,73	175,11	46,85	0,51	0,08	0,18	37,47	30,21	148,56	198,88	4,50	33,03	0,05	Рец.54-16к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак итого за завтрак/второй	Сок/искусст	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.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		527	13,74	18,04	66,34	485,91	3,35	340,83	59,63	3,47	0,17	0,37	99,11	69,28	298,92	566,63	9,08	71,14	0,12	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	50	0,97	4,45	5,15	64,47	9,59	24,41	8,71	0,32	0,01	0,02	76,55	9,44	17,42	141,52	0,14	7,68	0,00	Рец.54-8з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	208	3,02	5,08	20,47	139,17	9,39	32,75	17,08	1,22	0,11	0,08	307,51	35,06	85,51	553,88	0,91	46,18	0,00	Рец.54-3с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	80	16,26	16,33	5,70	233,01	3,83	10,58	14,47	1,49	0,09	0,12	675,36	31,84	155,93	240,94	9,88	105,64	0,05	Рец.367 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Рец.54-4г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.486 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		713	30,41	32,51	89,48	769,70	23,70	119,73	59,97	8,76	0,48	0,36	1083,90	203,54	488,66	1287,35	27,96	173,32	0,11	
Удотенный вводник	Жаркое из ордия	200	17,85	3,62	28,41	216,95	15,34	40,34	43,35	5,59	0,40	0,68	513,14	66,04	283,29	1008,27	18,62	109,31	0,00	Рец.362 Единый сб.реп. блюд 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	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20		Рец.469 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за удотенный		510	31,83	14,84	92,86	632,17	16,38	302,00	93,63	6,88	0,57	0,97	569,99	103,66	513,90	1346,68	28,37	161,91	0,16	
Итого за день		1750	75,99	65,39	248,68	1887,77	43,43	762,56	213,23	19,11	1,22	1,70	1753,80	376,48	1301,48	3200,46	65,40	406,37	0,39	
Итого за 5 дней		8880	396,16	345,17	1192,49	9449,80	267,92	4122,41	1162,61	91,55	4,54	8,58	10458,94	1507,21	6323,50	14863,22	389,57	2847,40	11,69	
Средняя за 5 дней		1776	79,23	69,03	238,50	1889,96	53,58	824,48	232,52	18,31	0,91	1,72	2091,79	301,44	1264,70	2972,64	77,91	569,48	2,34	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (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 овсяная	180	6,72	8,04	26,98	207,49	0,73	177,26	36,80	0,79	0,12	0,18	36,99	36,68	165,57	217,70	3,15	31,41	0,05	Рец.54-25к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,30	11,88	1,96		0,13	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,13	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-4гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак итого за завтрак/второй	Сок/компот	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. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		540	16,87	21,63	69,02	541,40	3,49	460,40	49,58	3,62	0,22	0,41	133,94	65,45	361,54	554,04	9,69	58,52	0,25	
Обед	Зеленый горошек консервированный	50	2,39	0,15	5,01	30,80	7,70	15,40		0,54	0,08	0,06		16,17	47,74	76,23	1,00			Пром.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	3,63	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	50,10	1,38	0,11	0,10	234,97	38,03	87,93	688,45	0,32	44,77	0,00	Рец.89/104 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,60	13,10	4,88	185,21	0,88	25,71	10,48	1,93	0,03	0,11	239,54	22,95	142,97	261,18	0,19	55,19	0,01	Рец.54-1м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макаронны отварные	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,00	9,65	18,18	0,64	0,03	0,02	23,12	6,26	34,83	46,00	0,05	9,11	0,06	Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Рец.491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		713	27,39	22,83	84,18	644,54	46,51	130,91	78,94	6,52	0,38	0,33	499,66	109,95	390,31	1240,50	15,86	112,07	0,07	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью	150	17,24	12,37	27,03	288,74	6,18	184,93	24,96	1,83	0,13	0,27	2420,52	69,03	268,56	142,17	24,13	34,73	0,45	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко стуженное	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 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
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец.470 Единый сб.рец. блюд 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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		500	27,11	23,11	78,39	630,68	17,78	512,13	46,36	4,69	0,26	0,68	2475,12	121,83	540,56	821,17	29,03	83,33	0,45	
Итого за день		1753	71,36	67,56	231,59	1816,61	67,77	1103,43	174,88	14,83	0,86	1,42	3168,72	297,24	1292,41	2615,71	54,58	253,92	0,77	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (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 7																				
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,30	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец. 54-27к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец. 54-21г 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	7,00	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		570	19,83	16,96	67,57	505,68	3,35	263,48	53,79	4,39	0,18	0,54	130,43	64,91	359,58	618,95	20,53	90,74	1,15	
Обед	Огурек соевый/Салат из свежих огурцов	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Пром./Рец. 14 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	208	4,15	3,37	26,13	151,04	13,37	62,39	23,46	2,38	0,12	0,11	387,22	52,94	117,71	789,83	1,02	65,07	0,00	Рец. 54-18к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гуляш из говядины	80	15,46	14,96	6,10	213,25	1,78	16,33	16,51	2,31	0,05	0,11	26,45	22,47	156,07	307,81	0,32	53,32	0,04	Рец. 54-2м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Рец. 54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-1хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		713	30,61	24,94	100,58	741,15	16,23	170,92	59,31	10,32	0,44	0,37	455,11	209,59	517,14	1459,82	18,31	130,66	0,10	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	14,34	3,36	12,28	136,71	2,05	47,33	121,72	1,16	0,11	0,10	388,06	56,03	211,50	404,97	12,55	531,67	0,17	Рец. 277/366/367 Сб.рец.для дош.об.орг.Тутельян В.А. 2015
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец. 54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Слоба обыкновенная	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.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок с лимонном	200	0,18	0,10	12,26	50,58	2,80	7,68	0,39	0,51	0,01	0,01	0,66	2,98	4,40	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец. 487 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		510	25,92	12,23	100,16	613,81	16,52	113,33	171,01	3,85	0,35	0,25	432,19	103,16	372,92	1252,94	18,68	590,75	0,30	
Итого за день		1793	76,37	54,12	268,32	1860,64	36,11	647,73	284,12	18,56	0,97	1,16	1017,73	377,66	1249,64	3331,71	57,51	812,15	1,55	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С (мг)	Са (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 8																				
Завтрак	Каша ячменная молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,50	47,55	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец.54-22а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясо сливочное (порезанное)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак итого за завтрак/второй	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02								Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		527	14,92	18,97	66,48	499,46	3,35	349,86	60,50	3,97	0,22	0,38	98,14	86,62	338,43	612,09	13,95	62,56	0,12	
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55		Пром./ Рец.17 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курицей	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,58	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец.60/86 Сб.рец.для дош.обор.орг.Тутельян В.А. 2015
	Голубцы капустные	200	17,82	17,16	16,07	282,24	27,59	76,80	34,33	2,92	0,08	0,15	2,70	42,89	196,08	625,83	1,78	67,19	0,00	Рец.54-3ы Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		695	29,89	28,28	72,98	657,22	44,46	150,41	86,15	7,29	0,34	0,35	387,43	120,58	426,37	1773,26	19,10	158,04	0,00	
Уплотненный полдник	Вяленец 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.54-16а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб.рец.для дош.обор.орг.Тутельян В.А. 2015
	Биточки из говядины	80	16,56	16,63	13,89	263,93	0,10	39,79	17,85	2,75	0,09	0,17	24,58	27,43	185,28	279,30	3,53	51,54	0,06	Рец.54-6м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Булочка вафельная	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	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисель из апельсинов	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,39		Рец.54-20хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за уплотненный		500	27,52	32,34	99,34	790,74	26,53	117,84	62,63	5,06	0,27	0,28	230,52	73,30	331,82	823,76	10,45	93,93	0,22	
Итого за день		1722	72,34	79,59	238,80	1947,42	74,36	618,11	209,27	16,32	0,83	1,02	716,10	280,50	1096,62	3209,11	43,50	314,52	0,33	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	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 9																				
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180	5,58	6,78	27,01	191,61	0,73	173,58	46,62	0,40	0,06	0,18	32,38	28,99	146,10	192,67	6,08	36,61	0,04	Рец. 54-21к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порционные)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	Рец. 54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец. 54-21г 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	7,00	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		540	16,70	20,99	69,57	537,13	3,45	458,10	59,40	3,50	0,15	0,41	129,33	72,79	363,95	572,31	12,62	74,72	0,24	
Обед	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,83	2,26	4,76	42,69	2,38	20,02	10,71	0,75	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,24	0,37	10,47	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	200	4,76	2,54	33,12	173,75	12,34	29,14	18,63	1,61	0,15	0,10	378,00	42,07	105,83	730,29	0,45	59,87	0,00	Рец. 54-7с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суфле из курицы	80	21,89	24,24	2,71	314,73	0,95	57,20	24,09	1,77	0,09	0,25	101,75	22,88	206,81	262,68	18,83	134,17	0,64	Рец. 54-22м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рагу из овощей	130	4,44	6,19	24,75	171,76	22,47	64,83	24,09	1,65	0,14	0,12	403,72	47,05	112,36	806,79	0,69	60,93	0,01	Рец. 54-9г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Рец. 491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед	765	35,08	35,84	91,67	826,41	54,04	193,48	77,69	7,77	0,48	0,53	886,22	149,97	524,27	2110,66	34,44	268,44	0,65	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец. 54-1у Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сусс 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	123,10		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
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	16	2	2,2	0,03	0,02	5	9	11	278	0,3	8		Рец. 82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20		Рец. 469 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		500	35,31	26,76	68,30	656,57	11,41	504,45	42,81	4,00	0,20	0,67	115,44	80,20	520,58	742,04	45,95	93,15	0,38	
Итого за день		1745	87,09	83,59	229,54	2020,11	68,90	1156,03	179,90	15,27	0,83	1,61	1130,99	302,95	1408,81	3425,01	93,01	436,31	1,26	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	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 10																				
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рес. 54-20к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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	Рес. 267 Единый сб. рецептов и кулинарных изданий Перевалов А. Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рес. 573 Единый сб. рецептов и кулинарных изданий Перевалов А. Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рес. 54-23гк Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак итого за завтрак/второй	Соя/пастар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рес. 501 Единый сб. рецептов и кулинарных изданий Перевалов А. Я. 2021
		570	21,23	16,91	67,14	509,14	3,35	366,94	68,74	5,95	0,25	0,58	126,88	113,74	421,19	689,68	22,02	81,92	1,14	
Обед	Салат из безлукочной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	4,49	3,34	56,82	7,13	20,38	8,73	0,48	0,02	0,02	150,98	10,03	16,92	135,96	0,13	9,99	0,00	Рес. 54-9г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рес. 9 Единый сб. рецептов и кулинарных изданий Перевалов А. Я. 2021
	Суп картофельный с горохом и мясом	200	14,10	10,64	32,22	276,33	12,54	48,35	22,14	3,44	0,25	0,17	378,19	64,21	216,06	960,86	2,33	87,30	0,00	Рес. 54-8с Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19		3,60	0,58	0,20	0,02	0,01		2,52	11,70	16,74	1,08	2,61		Рес. 143 Единый сб. рецептов и кулинарных изданий Перевалов А. Я. 2021
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	15,05	3,81	7,28	123,63	1,67	60,25	125,31	1,25	0,10	0,15	481,68	57,45	229,30	406,69	15,12	543,59	0,42	Рес. 54-16р Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	130,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рес. 54-11г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рес. 54-1хн Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рес. 574 Единый сб. рецептов и кулинарных изданий Перевалов А. Я. 2021
Итого за обед		720	38,14	24,98	110,35	813,47	33,04	240,62	178,82	8,39	0,60	0,49	1054,92	189,11	639,94	2337,66	33,33	685,61	0,48	
Учтотенный полдник	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,70	3,24	6,43	61,48	4,09	11,85	9,85	0,53	0,05	0,05	198,06	14,66	38,65	189,21	1,42	17,88	0,09	Рес. 54-34з Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Оладьи из печени по-купецки	80	14,53	9,99	13,56	202,16	9,28	21,82	17,92	4,60	0,18	1,24	3693,34	22,05	228,14	225,06	27,73	156,12	0,39	Рес. 54-35м Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ватрушка с повидлом	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	Рес. 54-14в Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рес. 54-4гн Пособие. Сб. рецептов 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		Рес. 82 Единый сб. рецептов и кулинарных изданий Перевалов А. Я. 2021
Итого за полдник		510	24,85	19,16	92,71	642,78	24,76	211,45	58,76	8,81	0,35	1,49	3938,50	73,26	421,59	951,84	36,17	216,74	0,54	
Итого за день		1800	84,22	61,05	270,21	1965,40	61,14	818,11	306,32	23,15	1,20	2,56	5120,30	376,11	1482,71	3979,18	91,52	984,27	2,16	
Итого за 5 дней		8813	391,37	345,91	1238,45	9610,18	308,28	4343,41	1154,48	88,13	4,70	7,77	11093,84	1634,46	6530,20	16560,71	340,12	2801,17	6,07	
Средняя за 5 дней		1763	78,27	69,18	247,69	1922,04	61,66	868,68	230,90	17,63	0,94	1,55	2218,77	326,89	1306,04	3312,14	68,02	560,23	1,21	
Среднее значение за 10 дней:		1769	78,75	69,11	243,09	1906,00	57,62	846,58	231,71	17,97	0,92	1,63	2155,28	314,17	1285,37	3142,39	72,97	564,86	1,78	

# НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически за 1 день среднее	Нормы по СанПиН
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	вт	ср	чтв	птн		12 ч
Молоко	512,63	408,60	290,00	280,60	340,00	460,00	542,63	280,60	280,00	500,00	389,5	405
Творог	145,00	-	-	-	-	-	70	-	-	145	36,00	36
Сметана	12,00	-	-	20,00	8,00	11,00	27,00	8,00	-	18,60	10,46	9,9
Сыр	-	-	13,00	17,4	-	-	13	-	-	13	5,6	5,4
Мясо		105,40	-	99,00	-	64,40	73,80	150,00	-	40	53,3	49,5
Птица	100,00	-	-	-	-	60	-	-	20,00	72,2	25,2	21,6
Субпродукты	-	63,8	-	90	-	82	-	-	-	-	23,6	22,5
Рыба	-	75,00	120	48	-	-	-	70	-	-	31,3	33,3
Яйцо	58,00	80,30	51,60	15,00	80,00	4,70	15,00	51,60	4,70	33,00	39,4	36
Картофель	40,00	231,40	60,00	168,40	40,00	179,30	70,00	178,40	124,30	186,00	127,8	126
Овощи, зелень	157	174,8	260,3	147,60	260	219,9	255,00	254,00	304,60	191,50	222,5	198
Фрукты свеж.	115,00	110,00	127,10	159,9	120,00	20,00	120,00	30,00	79,90	120,00	100,2	90
Фрукты сухие	20,00	25	-	-	25	-	-	25	-	-	9,5	9,9
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	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,0	45
Хлеб пшеничный	47,80	61,40	80,00	80,00	104,75	80,00	46,00	90,00	108,40	47,80	74,6	72
Крупы, бобовые	81,90	46,00	26,00	34,00	81,80	87,10	37,00	81,90	41,00	36,70	55,3	38,7
Макарон. изд.	-	-	-	38,6	-	-	44,3	-	-	15	9,8	10,8
Мука пшеничн.	-	56,20	54,90	28,80	1,50	48,40	1,10	53,80	47,40	3,30	29,5	26,1
Мука карт. (крахмал)	-	-	-	7,2	-	-	-	-	7,2	-	1,4	2,7
Масло сливочное	9,80	22,40	14,90	29,00	31,50	28,60	23,60	24,90	23,10	26,40	23,4	18,9
Масло растительн.	15,60	12,00	12,50	9,20	4,00	9,00	3,00	4,00	19,00	7,90	9,6	9,9
Кондитерск. изд.	30,00	30,00	0,00	0,00	50,00	0,00	30,00	0,00	0,00	30,00	17,0	18
Чай	1,00	1,00	1,10	1,10	-	-	1,00	-	-	-	0,5	0,54
Какао-порошок	-	-	-	5,1	-	5,1	-	5,1	-	5,1	2,0	0,54
Кофейн. напиток	-	5,10	5,1	-	5,1	-	-	-	5,1	-	2,0	1,08
Дрожжи	-	0,4	0,70	0,3	-	0,9	-	0,7	0,9	-	0,4	0,45
Сахар	25,80	25,80	36,80	27,50	29,60	28,30	27,60	32,90	34,20	30,90	29,9	27
Соль	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,5
Белки	96,70	84,12	71,01	68,34	75,99	71,36	76,37	72,34	87,09	84,22	78,75	48,6
Жиры	85,15	66,08	57,94	70,62	65,39	67,56	54,12	79,59	83,59	61,05	69,11	54
Углеводы	228,89	209,26	238,00	267,67	248,68	231,59	268,32	238,80	229,54	270,21	243,10	235
Калорийность	2 068,93	1 760,58	1 759,63	1 972,90	1 887,77	1 816,61	1 860,64	1 947,42	2 020,11	1 965,40	1 906,00	1620

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

Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью на 12  
(двадцати) листах



Заведующий МБДОУ № 78  
"Умйа"  
Н. С. Овчинникова