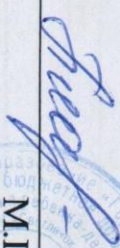


УТВЕРЖДЕНО

«30» декабря 2022г.
Заведующий МБДОУ №44 «Светлячок»


М.П. Платонова Г.Н.



СОГЛАСОВАНО

«30» декабря 2022г.
Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищи Московской области


Тышина И.В.



«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/1552

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Меню прикормочных блюд

Пример меню Несен 1 день 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	C (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															
Заправы	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75	0,52	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	157,89	206,28	7,74	29,95	0,04	Рец 54-22к Пособие. С6 рел.блюда и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	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	24,20	1,10	Рец 26г Единый сбр.рел. 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		4,30	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец 57г Единый сбр.рел. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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 54-4м Пособие. С6 рел.блюда и типовых меню для орг. лит. 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 50г Единый сбр.рел. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтраки/второй		510	17,67	15,83	56,07	440,77	3,23	329,92	59,30	4,34	0,21	0,51	123,49	65,34	352,78	562,23	24,99	77,84	1,14	
	Салат из морепрод. и овощей/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 54-11з Пособие. С6 рел.блюда и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022/
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	187	2,98	3,90	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 54-21з Пособие. С6 рел.блюда и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,05	461,38	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 54-12м Пособие. С6 рел.блюда и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
Обед	Компот из яблок	150	0,34	0,06	14,45	59,72	0,00	10,88	0,11	0,42	0,02	0,01	0,55	5,59	17,17	105,56	0,08	31,49	0,00	Рец 54-4м Пособие. С6 рел.блюда и типовых меню для орг. лит. 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 57г Единый сбр.рел. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	
	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. С6 рел.блюда и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
Упомянутый попачин	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 47г Единый сбр.рел. 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	25,30	33,00				Рец 580/581/582 Единый сбр.рел. 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.рел. 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.рел. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за упомянутый		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		1513,00	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

Пример имени	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
Исходный лист 2			Белки	Жиры	Углеводы															
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.рест.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	6.00	6.00	0.96	0.33	0.03	0.01	4.20	19.50	27.90	27.90	1.80	4.35	Рец.57г Единый сб.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (топленое)	6	0.04	4.95	0.05	44.89	0.72	0.72		0.01	0.01	0.01	39.18		1.14	0.90	0.06	0.17	0.06	Рец.79 Единый сб.рест. 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	21.38	2.91	41.50	7.30	1.20		0.08	Рец.54-1п Пособие. Сб.рест.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кефирный 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.54-23гн Пособие. Сб.рест.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	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.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй		474	13.77	17.71	56.89	445.11	3.25	373.33	38.78	3.12	0.13	0.25	106.09	55.04	282.71	512.67	7.14	48.26	0.18	Итого/Рец.17 Единый сб.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Игра калейдоскоп/Салат из свежих 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	0.00	Рец.89/114 Единый сб.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с картой (гречовой) на мясном бульоне	180	2.06	4.39	15.48	111.06	6.68	19.95	43.28	0.86	0.08	0.06	279.65	25.41	60.13	393.28	0.75	35.71	0.00	Рец.48/114 Единый сб.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Кнуделя тушеная с мясом	170	20.55	17.39	14.36	286.86	28.71	80.28	35.52	3.39	0.09	0.17	75.96	46.16	217.06	709.51	0.55	74.39	0.00	Рец.54-10в Пособие. Сб.рест.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0.07	0.07	10.30	42.76	0.68	2.70	0.30	0.35	0.00	0.00	0.51	1.33	1.65	39.50	0.04	1.20	0.00	Рец.48/6 Единый сб.рест. блюда 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.57а Единый сб.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		566	25.62	25.14	54.67	537.87	38.17	127.83	79.25	6.21	0.24	0.28	356.12	94.31	346.79	1358.49	12.47	112.82	0.00	Рец.300 Единый сб.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Рыба, запеченная в духовке	150	27.34	9.67	6.04	221.00	0.42	112.14	232.98	2.16	0.15	0.33	89.96	73.88	391.48	566.32	33.06	851.96	1.37	Рец.54-13в Пособие. Сб.рест.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Ужин/поздний ужин	Салат овощная	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.57г Единый сб.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	6.00	6.00	0.96	0.33	0.03	0.01	4.20	19.50	27.90	27.90	1.80	4.35		Рец.54-3гн Пособие. Сб.рест.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.24	0.05	6.63	27.95	1.11	6.84	0.00	0.77	0.00	0.01	0.30	4.53	8.46	20.78	0.00	0.00	0.00	Рец.82 Единый сб.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за ужин/поздний	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	1.43	Рец.82 Единый сб.рест. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		520	35.27	13.45	70.86	546.09	11.53	152.25	261.50	6.02	0.27	0.40	110.68	98.67	471.19	945.76	38.06	874.13	1.43	Итого за день
		1560	74.67	56.30	182.41	1529.07	52.96	653.42	379.53	15.35	0.65	1.03	572.89	248.02	1100.69	2816.92	57.68	1035.21	1.61	

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калории погр. (кКкал)	С (кВт)	Са (кВт)	I (кВт)	Fe (кВт)	B1 (кВт)	B2 (кВт)	A (кВт)	Mg (кВт)	P (кВт)	K (кВт)	Se (кВт)	F (кВт)	D (кВт)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Блюда 1																				
	Каша злаковая 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	Ред.54-20кг Пособие. Сб.ред.бюджет 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	0,06	Ред.573 Единый сб.ред. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
Запекан	Мясно овощное (пюревое)	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	Ред.79 Единый сб.ред. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
	Каша 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	Ред.54-21кг Пособие. Сб.ред.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,60	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Ред.501 Единый сб.ред. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
Творог за аппаратный		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	60,03	0,09	
	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и орехов	30	0,50	1,35	2,85	23,57	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	Ред.54-13кг Пособие. Сб.ред.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	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	4,88	Ред.54-12кг Пособие. Сб.ред.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Печенье домашнее по-строгановски	60	13,81	9,73	4,95	162,48	10,30	19,46	19,68	4,81	0,18	1,40	399,59	13,82	226,00	198,16	27,86	163,17	0,01	Ред.54-16кг Пособие. Сб.ред.бюджет 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	Ред.54-11кг Пособие. Сб.ред.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша из злаковых	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	Ред.54-20кг Пособие. Сб.ред.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Творог за обед	Хлеб ржаной	36	2,78	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Ред.574 Единый сб.ред. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
		566	30,95	21,01	70,12	592,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	432,62	119,80	542,41	1588,38	56,60	411,53	4,94	
	Макаронные отварные с соусом	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	Ред.54-3кг Пособие. Сб.ред.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Углеводный подлив	Пирожок печеный с картошкой	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	Ред.535/551 Единый сб.ред. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 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	0,06	Ред.573 Единый сб.ред. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	6,45	26,94		4,48	0,00	0,73	0,00	0,01	3,83	7,18	20,78	0,00	0,00	0,00	Ред.54-2кг Пособие. Сб.ред.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Творог за аппаратный	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	0,56	Ред.82 Единый сб.ред. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
		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	
Творог за обед		1512	59,60	48,86	201,94	1488,18	71,57	693,07	165,41	18,32	0,82	2,20	4490,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59	

Прочие виды	Наименование биода	Вес биода	Пищевые вещества			Кагорит-ностр. (ККит)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Me (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же пексиргул
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исцезн 1																				
Зелтрук	Каша жасалм молочная курунчак	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	Пек-54-1к Писобие. Сб пек-биода и типовых меню для орг. нит. 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		Пек-573 Еднмий сбр пек- биода и кузипирнак илсений Перевалов А.Я. 2021
	Медельо сливочное (сирпачан)	6	0,04	4,95	0,03	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Пек-79 Еднмий сбр пек- биода и кузипирнак илсений Перевалов А.Я. 2021
	Колбейный 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	Пек-54-23н Писобие. Сб пек-биода и типовых меню для орг. нит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Пек-501 Еднмий сбр пек- биода и кузипирнак илсений Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй	См/лектар	466	13,00	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	0,10	
Обсн	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				Пирон/Пек-14 Еднмий сбр пек- биода и кузипирнак илсений Перевалов А.Я. 2021
	Борит с капустой и картофелан со сметаной и маслом	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	Пек-54-2с Писобие. Сб пек-биода и типовых меню для орг. нит. детей в ДОО 2022
	Колбасы из говадины	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	35,56	0,04	Пек-54-4а Писобие. Сб пек-биода и типовых меню для орг. нит. детей в ДОО 2022
	Рис отварной	110	2,65	3,99	26,75	153,46	0,00	4,62	14,57	0,56	0,02	0,02	19,59	17,35	52,90	33,60	5,32	17,59	0,05	Пек-54-6т Писобие. Сб пек-биода и типовых меню для орг. нит. детей в ДОО 2022
	Сыр токатный с овсянми	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	Пек-420 Еднмий сбр пек- биода и кузипирнак илсений Перевалов А.Я. 2021
	Комлот из сметан сушфруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	120,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Пек-54-1аи Писобие. Сб пек-биода и типовых меню для орг. нит. 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			Пек-574 Еднмий сбр пек- биода и кузипирнак илсений Перевалов А.Я. 2021
Итого за обсн		593	28,96	28,41	90,10	722,32	18,61	167,57	50,84	7,08	0,27	0,33	576,53	116,55	429,04	1149,28	20,05	156,20	0,11	
Учипиенный податик	Омлет с желтым горошком	130	10,21	11,10	5,11	161,52	4,11	101,85	29,40	1,73	0,09	0,32	123,45	21,06	171,77	174,99	18,73	40,09	1,45	Пек-54-2о Писобие. Сб пек-биода и типовых меню для орг. нит. 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		Пек-573 Еднмий сбр пек- биода и кузипирнак илсений 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	Пек-481 Сбр пек-биода и кузипирнак илсений Перевалов А.Я. 2016
	Коматерское пизание	30	2,25	2,94	22,32	123,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Пек-580/581/582 Еднмий сбр пек- биода и кузипирнак илсений Перевалов А.Я. 2021
Итого за учипиенный	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		Пек-82 Еднмий сбр пек- биода и кузипирнак илсений Перевалов А.Я. 2021
Итого за дсн.		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	
		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	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКкал)	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															
Дети 1																				
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,89	6,60	19,91	138,84	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 Пюсбле. С6 пек.блюда и типовых меню для опр. нит. детей в ЛОО 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 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов А.Я. 2021	
	Мясо говяжье (пюревичи)	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 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов А.Я. 2021
	Каша 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 Пюсбле. С6 пек.блюда и типовых меню для опр. нит. детей в ЛОО 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 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов А.Я. 2021
Итого за завтраки/лunch		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	
Обед	Салат из безжированной капусты с морковью/Салат из вареной капусты с луком. Росолы/пикантный салат на курином бульоне со сметаной	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 Пюсбле. С6 пек.блюда и типовых меню для опр. нит. детей в ЛОО 2022/ Рец.9 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов А.Я. 2021
		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.54-3с Пюсбле. С6 пек.блюда и типовых меню для опр. нит. детей в ЛОО 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.567 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов А.Я. 2021
	Каша пшеница 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 Пюсбле. С6 пек.блюда и типовых меню для опр. нит. детей в ЛОО 2022
Итого за обед		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 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов А.Я. 2021
	Компот из свежих плодов	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 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	573	24,05	25,21	75,35	622,56	18,03	93,39	43,40	7,18	0,40	0,29	859,21	168,76	397,85	1067,55	22,10	138,27	0,09	
	Жирное 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	816,59	16,53	92,16	0,00	Рец.562 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов А.Я. 2021
Углеводный полдник	Вареная каша/пшеница	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04		7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10в Пюсбле. С6 пек.блюда и типовых меню для опр. нит. детей в ЛОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	30,45		19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов 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		Рец.469 Еданный сбр пек. блюда и кулинарных изделий Перехвалов А.Я. 2021
	Итого за углеводный полдник	450	28,28	13,75	81,94	564,56	13,55	268,78	82,33	6,01	0,49	0,86	473,21	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	1,04	1,48	1417,87	317,90	1109,27	2718,63	55,03	339,96	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	2648,99	10,68	
Средняя 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	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прочие виды	Наименование блюда	Всё 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															
Несен 2 Доп. 6																				
	Каша жидкая молочная пищевая	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. С6 реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ЛОО 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 57г Единый сбр реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Маггио сливочное (пшеница)	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
	Сыр полутвердый сортол	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. С6 реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ЛОО 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 54-4тн Пособие. С6 реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ЛОО 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 50г Единый сбр реч. 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			Прод.
	Щи из свежей капусты с маргифесом на мясном бульоне со сметаной	187	3,38	3,93	18,06	120,60	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 сбр реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бекфстроганов 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 54-18 Пособие. С6 реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ЛОО 2022
	Макароны отварные	110	3,89	4,04	24,11	148,54	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 54-1т Пособие. С6 реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ЛОО 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 49г Единый сбр реч. блюда 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 сбр реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		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	
Учтотенный подлин	Запеканка из творога с морковью	130	15,01	10,80	23,51	251,53	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 54-2т Пособие. С6 реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ЛОО 2022
	Молоко стученное	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 47г 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
	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 учтотенный	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	2330,21	45,75	217,79	0,63	

корректировка: от 1 года до 3 лет

Продукт	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же присутств.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Блюда 2																				
Заправка	Каша молочная 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.54-27г. Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ябло варенье	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 сбор реп. блюд 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 сбор реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кефир 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.54-21г. Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Торты заправка	Сдобнестар	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 реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Тесто за диня/кислород		510	17,76	15,36	57,24	441,59	3,20	323,77	47,28	4,11	0,16	0,50	123,33	57,36	323,59	562,57	19,39	82,21	1,14	Прод./Рец.14 Единый сбор реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Бюкс	Орехи соевый/Салат из свежих овощей	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				Рец.54-18г. Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сезонный на кислом 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.54-2г. Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гуаш 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.54-4г. Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша рисовая 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.54-1г. Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Тесто за обкс	Конфит из смеси сухобруктов	130	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		Рец.54-1г. Пособие. Сб.реп.блюд 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 сбор реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	
	Терпим 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.277/366/567 Сб.реп.блюд для дош.об.орг. Тушкан В.А. 2015
/пищевый кислород	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.54-1г. Пособие. Сб.реп.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 сбор реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сдоба обжаренная	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.54-13г. Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Конфит из яблок с лимоном	180	0,17	0,09	11,07	45,66	2,55	6,99	0,35	0,47	0,01	0,00	0,60	2,71	4,01	46,65	0,05	1,42	0,00	Рец.487 Единый сбор реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Тесто за пищевый		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	
Тесто за деш.		1523	62,97	45,56	228,47	1572,73	31,43	555,36	231,52	15,85	0,82	1,01	868,99	316,42	1045,22	2829,64	49,12	641,35	1,47	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Продукт или бренд	Наименование блока	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Me (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Бескиш 2 Лейб 8																				
	Каша ячневая 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	137,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец 54-22к Пискобие, Сб.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Заморак	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	0,06	Рец 573 Единый сбор реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясно-сливочное (поршени)	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 сбор реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак	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 54-23кн Пискобие, 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 сбор реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/взносной		466	12,65	16,31	56,20	425,21	3,20	308,13	50,50	3,57	0,18	0,34	84,51	74,07	290,87	546,18	11,54	53,80	0,10	Проч./
	Икра рыбная/	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02		4,30	11,10	128,01		1,53		Рец 17 Единый сбор реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Салат из свежих помидоров	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.р. для дош.об.орг. "Утешная В.А. 2015
	Горбуша запеченная	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	182,38	527,28	1,46	62,54	0,00	Рец 54-3к Пискобие, Сб.р.ч.блюда 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 сбор реч. блюда 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 сбор реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		566	27,86	25,29	62,34	579,29	35,09	119,40	80,78	6,36	0,30	0,31	361,22	103,64	383,35	1503,40	15,04	147,87	0,00	Рец 54-16к Пискобие, Сб.р.ч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец 16 Сб.р.ч. для дош.об.орг. "Утешная В.А. 2015
	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 54-6к Пискобие, Сб.р.ч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Углеводенный посудок	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 54-6к Пискобие, Сб.р.ч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Булочка пышная	70	5,54	5,30	36,17	214,66		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 54-10к Пискобие, Сб.р.ч.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 сбор реч. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисель из апельсинов	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 54-20кн Пискобие, Сб.р.ч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за дinnerный		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	0,72	0,89	669,68	241,72	950,92	2779,21	36,41	281,23	0,30	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Продукт или Исходный материал	Наименование блока	Всё блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мг (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Мг рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исходный материал Дет. 9																				
	Капша яловая молочная рисовая	150	4,74	5,74	22,55	161,02	0,52	148,55	37,94	0,34	0,05	0,15	27,59	24,51	124,21	164,51	5,12	31,05	0,03	Рец 54-21г 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	0,00	Рец 573 Единый сб рц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (пшеница)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18	1,14	0,90	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец 79 Единый сб рц. 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 54-13 Пособие. Сб рц блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	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 54-21гн Пособие. Сб рц блюд 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 сб рц. 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	0,35	109,96	62,02	298,69	511,72	10,11	64,85	0,17	
	Салат из свежих овощей/Салат из свежих продуктов и овощей	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 54-13г Пособие. Сб рц блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/
	Суп картофельный с макаронными изделиями на 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 54-53 Пособие. Сб рц блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Суп/с 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 54-22м Пособие. Сб рц блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Ризотто 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 рц 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 рц. 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 рц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед	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	
Уютно-печенье печенье	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	300,93	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 рц блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп 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 рц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,23	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 рц. 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 рц. 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		Рец 469 Единый сб рц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за напопеченье		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	40,18	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	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прочие иши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калории, 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)	Же рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Печен 2 лен, 10																				
	Каша яловая 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. С6.рел.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	Мяло 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 сбор рел. блюд 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 сбор рел. блюд 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 54-23гн Пособие. С6.рел.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Соевый салат	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 рел. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак		510	18,95	15,34	57,03	445,36	3,30	325,84	58,86	5,41	0,22	0,53	120,50	97,92	374,90	621,55	20,63	74,14	1,13	Рец 54-9г Пособие. С6.рел.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблонами/Салат из вареной 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 9 Единый сбор рел. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп кармфельный с горохом и яиком	180	13,63	10,30	29,95	265,47	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. С6.рел.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гречка 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 сбор рел. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Котлета рыбная Любительская (кишпит)	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 54-16г Пособие. С6.рел.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кармфельное 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. С6.рел.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих 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		Рец 54-15м Пособие. С6.рел.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 сбор рел. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		576	31,80	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	
	Салат кармфельный с морковью и вареным картофелем	30	1,02	1,94	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 54-34а Пособие. С6.рел.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Оладьи из пшена по-кушевски	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 54-35а Пособие. С6.рел.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ватрушка с помидором	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 54-14а Пособие. С6.рел.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Упомянутый напиток	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 54-1гн Пособие. С6.рел.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 сбор рел. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за полдник		450	20,23	15,12	85,61	559,60	20,74	188,24	47,97	7,30	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	6,45	9078,26	1383,16	5498,58	14297,09	281,19	2277,05	5,12	
	Средняя 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	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически и за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	вт	ср	чтв	птн		
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 нетто Приложение N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20