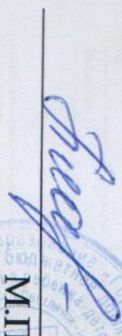


УТВЕРЖДЕНО

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


М.П. Платонова Г.Н.



СОГЛАСОВАНО

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


Управление
образов.
М.П. Тишина И.В.



«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

Воспостная категория: от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Пример пищи	Наименование блюда	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)	Же реципура	
			Белки	Жиры																Углеводы
После 1 Дети 1																				
Завтрак	Каши жидкая молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,30	47,55	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец 54-22х Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Рисов 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 260 Единиц.сб.реч.блюда 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 Единиц.сб.реч.блюда 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 54-4м Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
Второй завтрак активно заправ/второй	Сов/десерт	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 Единиц.сб.реч.блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Обед	Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	570	19,86	17,62	66,31	506,59	3,39	371,83	69,30	4,78	0,24	0,55	130,64	76,81	398,74	625,85	27,39	86,57	1,15	Рец 54-11х Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022/ Рец 54-21х Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022 Рец 54-17с Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	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 54-12м Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	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 54-14м Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	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 54-14м Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Хлеб ржаной	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 54-14м Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
		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		0,00	Рец 574 Единиц.сб.реч.блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		703	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	0,37	Рец 574 Единиц.сб.реч.блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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 54-1т Пособие. Сб.реч.блюда и типовых меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
Удвоенный полдник	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 Единиц.сб.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			40,00		Рец 580/581/582 Единиц.сб.реч.блюда 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			Рец 470 Единиц.сб.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	0,37	Рец 82 Единиц.сб.реч.блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		500	36,64	27,55	75,78	698,51	11,90	549,60	45,17	4,04	0,20	0,79	133,52	88,70	587,30	848,54	46,71	95,74	0,37	
		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	

Взростная категория: от 3 лет до 7 лет

Продукт пищи	Наименование блюда	Всч. блюда	Пищевые вещества			Калорийность (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)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Пюре 1 Дети 2																				
	Каши жидкие молочная каша	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.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	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.ч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (пирожки)	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.ч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак	Сыр подтопленный 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.54-1н Пособие. Сб.р.ч.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.54-23н Пособие. Сб.р.ч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за завтрак/второй завтрак/второй	Сок/ликтор	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.ч. 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	Проч./ Рец.17 Единый сб.р.р.ч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Салат из свежих помидоров	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.89/14 Единый сб.р.р.ч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Карпась тушенная с рисом	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.54-10н Пособие. Сб.р.ч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	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.ч. 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.ч. 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	
	Рыба, запеченная в духовке	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.ч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ужин/поздний ужин	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.ч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Салат овощной/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.54-1н Пособие. Сб.р.ч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за ужин/поздний ужин	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.54-3н Пособие. Сб.р.ч.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.ч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		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

Прочие иши	Наименование блока	Всч блока	Пищевые вещества			Калории- ности (ККкал)	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)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углевода															
Исцели 1 дети, 3																				
	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	Рец.54-20в Пособие. Сб.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,38	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.р.реч.блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Запек	Мясо свиное (поршник)	7	0,04	5,78	0,06	53,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.р.реч.блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,30	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,31	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21гм Пособие. Сб.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/кефир	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00					Рец.301 Единый сб.р.реч.блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Полдник		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	Рец.54-13г Пособие. Сб.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-51 Пособие. Сб.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-51 Пособие. Сб.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Салат из свежих овощей/Салат из свежих овощей и фруктов	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.54-12в Пособие. Сб.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп с рубленой курицей (горшук)	200	11,82	5,13	17,91	164,76	7,85	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.54-12в Пособие. Сб.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Печен. говяжья по-строгански	80	18,41	12,98	6,58	216,62	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	534,33	18,43	301,37	264,25	37,15	217,62	0,01	Рец.54-16в Пособие. Сб.реч.блока 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	Рец.54-11г Пособие. Сб.реч.блока 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.54-20в Пособие. Сб.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржачий	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.реч.блока 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	568,65	144,80	673,89	1929,10	70,35	493,57	5,33	
	Наварная отбивная с сыром	130	8,03	7,56	24,80	199,45	0,05	151,35	14,59	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.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Пирожок мясной 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.335/551 Единый сб.р.реч.блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Уютный чай	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.реч.блока 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	22,66	0,00	0,00	0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб.реч.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
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		Рец.82 Единый сб.р.реч.блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
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

Прочие иные	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	B1 (г/г)	B2 (г/г)	A (г/г)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Бески 1																				
Завтрак	Каша жидкая молочная кулешная	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	170,99	2,51	24,77	0,05	Рец.54-1к Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ЛОО 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.57г Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко стывшее (пастеризован)	7	0,04	5,78	0,06	53,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.реч. 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.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ЛОО 2022
Второй завтрак	Сыр/кефир	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 сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Полдник																				
Обед	Осужен сосисый/Салат из свежих овощей	50	0,42	0,05	0,80	53,30	1,06	10,73	62,59	3,76	0,23	0,39	100,89	56,34	261,57	538,24	7,09	51,89	0,12	Пром./Рец.14 Единый сб.реч. блюд 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	396,70	56,01	172,51	793,22	0,39	77,29	0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ЛОО 2022
	Котлета 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.54-4к Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ЛОО 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.54-6гн Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ЛОО 2022
Ужин	Супе 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 сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Котлет из сосис.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.54-1кн Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ЛОО 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.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		733	33,00	32,57	108,16	847,08	20,81	203,09	67,18	8,23	0,32	0,37	693,69	139,09	496,47	1310,90	24,35	154,60	0,14	
Итого за обед																				
Учтисенный подлинк	Омлет с желтком 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.54-20 Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ЛОО 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.57г Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Напиток кефирный	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.48г Сб.реч.блюд и кулинарных изделий Кучина В.Р. 2016г
	Компотарское излание	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,05	0,03		15,00	42,00	55,00				Рец.580/581/582 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за ужин																				
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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калори- ность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Завтрак	Несезон 1 День 5																				
	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.54-16а. Пособие. Сб.рц.блюда 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.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (порошок)	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.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Кисель 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.54-21гм. Пособие. Сб.рц.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.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Обед	Итого за завтрак/второй	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		
	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.54-8а. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9. Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Рисовый, ленинградский или украинский булгур 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.рц.блюда 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	30,58	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.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Каша пшеничная раскатанная	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.54-1г. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Конфит 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.рц. блюда 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.рц. блюда 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		
	Ужин/поздний получник	Жаркое из свинины	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.рц. 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	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10б. Пособие. Сб.рц.блюда 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.рц. блюда 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.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за день		1750	75,99	65,39	248,68	1887,77	43,43	762,56	213,23	19,11	1,22	1,70	1753,00	376,48	1301,48	3200,66	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

Пример 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)	Же рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несладкий десерт 2																				
	Каша жидкая молочная рисовая	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 54-25а. Пособие. Сб.рец.блюда 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	5,00	5,00	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рец 579. Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Заправка	Масло сливочное (пшеница)	7	0,04	5,78	0,06	53,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец 79. Единый сб.рец. блюда 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 54-1а. Пособие. Сб.рец.блюда 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	148,30	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец 54-1а. Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыростар	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
Полдник/второй завтрак		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	Прол.
	Засоленный 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			Рец 89/101. Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Шп. из свежей капусты с картофелем на масле говяжьем со сметаной	208	3,65	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	30,10	1,38	0,11	0,10	234,97	38,03	87,93	688,45	0,32	44,77	0,00	Рец 89/101. Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Берекетовая и отварной говядины	80	13,60	13,10	4,88	185,21	0,88	25,71	10,48	1,95	0,05	0,11	239,54	22,95	142,97	261,18	0,19	55,19	0,01	Рец 54-1а. Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Макаронная отварная	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,00	9,65	18,18	0,64	0,05	0,02	23,12	6,26	34,83	46,00	0,05	9,11	0,06	Рец 54-1а. Пособие. Сб.рец.блюда 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. блюда 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. блюда 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	
	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.блюда 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. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Учтотененный напиток	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
	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. 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 сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		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	
		1753	71,36	67,56	231,59	1816,61	67,77	1103,43	174,88	14,83	0,86	1,42	3108,72	297,24	1292,41	2615,71	54,58	253,92	0,77	

Вопросник категории: от 3 лет до 7 лет

Прочие иши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Песни 2 День 7																				
	Каши жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец.54-27г. Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	Ябло парное	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 сбор реч. 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.57г. Единый сбор реч. 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.54-21гн Пособие. С6.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.50г. Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак пшеница заправ/кухонной		570	19,83	16,96	67,57	505,68	3,35	363,48	53,79	4,39	0,18	0,54	130,43	64,91	359,58	618,95	20,53	90,74	1,15	Пром./Рец.14 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Одурец сосисный/Салат из свежих овощей	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73	23,46	0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03			0,00	Рец.54-18г. Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сысольник на мясной бульоне со сметаной	208	4,15	3,37	26,15	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	0,04	Рец.54-20г. Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гуаш на говядине	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	0,06	Рец.54-1гн Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша пшеничная 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	0,00	Рец.54-1гн Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Конфит из свиной суховарков	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.57г. Единый сбор реч. 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.57г. Единый сбор реч. 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	Рец.277/366/667 Собр.реч. для дош.собр.орг. Туселман В.А. 2015
	Терфетин раббис, тушеные в соусе томатном с брокколи	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	211,30	404,97	12,55	531,67	0,17	Рец.54-11г. Пособие. С6.реч.блюда 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	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.57г. Единый сбор реч. 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	0,07	Рец.54-13гн Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Уютный пшеничный	Салат овощной	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	23,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,00	Рец.487 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день	Конфит из свиной с мясом	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	0,30	Итого за день
		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	
		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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несен 2 День 8																				
	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.54-22к Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	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.реч.блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (сливочное)	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.реч.блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак	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.реч.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.реч.блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак	Пюре из картофеля	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	Пром./Рец.17 Единый сб.реч.блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясо говяжье/Салат из овощей 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	0,00	Рец.60/86 Сб.реч.для дом.об.орг.Тусман В.А. 2015
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) и курицей	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,20	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,58	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец.54-3м Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Говядина отварная	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.48/6 Единый сб.реч.блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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.571 Единый сб.реч.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			
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	Рец.54-16с Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб.реч.для дом.об.орг.Тусман В.А. 2015
	Винегрет с растительными маслом/Салат листовой	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.54-6м Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Углеводный десерт	Виточки из творожника	80	16,56	16,63	13,89	263,93	0,10	39,79	17,85	2,75	0,09	0,17	24,38	27,43	185,28	279,30	3,35	51,54	0,06	Рец.54-10в Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Булочка заварная	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.573 Единый сб.реч.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.54-20кн Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок/пюре	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	0,22	
Итого за завтрак		500	27,52	32,34	99,34	790,74	26,55	117,84	62,63	5,06	0,27	0,28	230,52	73,30	331,82	823,76	10,45	92,93	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	

Вопросник категории: от 3 лет до 7 лет

Прочие или Итого за день 9	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калори- 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)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углевода															
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	32,58	28,99	146,10	192,67	6,08	36,61	0,04	Рец.54-21г Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	99,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		3,60	26,00	37,20	2,40	3,80		Рец.573 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	7	0,04	5,78	0,06	52,37				0,01		0,01		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07		Рец.79 Единый сбор реч. 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. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	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. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Средствар	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. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	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	Рец.54-13 Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп картофельный с макаронными изделиями на крупном бульоне	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.54-51 Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Супфре из курицы	200	4,76	2,54	33,12	173,75	12,24	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.54-76 Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Раци из овощей	80	21,89	24,24	2,71	314,75	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.54-22г Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Каша из ячменя	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. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша из ячменя	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 сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	13,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед	705	35,08	35,84	91,67	826,41	54,04	193,48	77,69	7,77	0,48	0,53	886,22	149,97	534,27	2110,66	34,44	268,44	0,65	
Учтотененный подзак	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	33,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец.54-1г Пособие. С6.реч.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп молочный сливочный	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 сбор реч. 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	25,30	33,00				Рец.580/581/582 Единый сбор реч. 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 сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за учтотененный	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 сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за день	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	279,54	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

Прочие иные	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	B1 (г/г)	B2 (г/г)	A (г/г)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за день, 10	Кама жидкая молочная пресная	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	33,94	69,44	188,65	264,38	4,00	30,80	0,04	Рец 54-20г Пособие. С6.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко фермерское	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.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 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 57г Единый сбр.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
	Кефирный 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. С6.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сыр сливочный	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.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
Второй завтрак	Пюре из картофеля	570	21,23	16,91	67,14	509,14	3,35	366,04	68,74	5,95	0,25	0,58	126,88	113,74	421,19	689,68	22,02	81,92	1,14	
	Салат из свежих овощей	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	Рец 54-9г Пособие. С6.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/
Обед	Суп из овощей 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	87,50	0,00	Рец 54-8г Пособие. С6.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гречка с мясным соусом	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		Рец 143 Единый сбр.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
	Котлета рыбная ледяная (молочная)	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	Рец 54-16г Пособие. С6.реч.блок 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	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец 54-11г Пособие. С6.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из фруктов	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		Рец 54-15г Пособие. С6.реч.блок 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 57г Единый сбр.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 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	
	Салат из овощей с морковью и яблоком	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	Рец 54-34г Пособие. С6.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Оладьи из теста с яблоком	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	22,73	156,12	0,39	Рец 54-35г Пособие. С6.реч.блок 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	Рец 54-14г Пособие. С6.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Ужин	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	95,42	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. С6.реч.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,10	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.блок и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 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	
Средняя 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 10 дней среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	вт	ср	чтв	птн		
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
Масло	-	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 2.3.72.4.3590-20