



<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ №14 Т.А. Тихонова 2022г. МП.</p> 	<p>СОГЛАСОВАННО «_____» _____ 2022г. Исполнительный директор управления образования администрации городского округа Муниципальности Московской области Тишина И.В.</p> 
--	--

«Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные
образовательное учреждение (с пребывание 10-12 часов) в Московской области,
в части организации питания детей от 1 до 3 лет с уплотненным полдником»,
экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области»
от 19.09.2022 № 13 – Э/1551

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 1																				
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец.54-22к Пособие. Сб.реп.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 сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,09	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,09	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.54-4к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,09	2,00	7,09	2,60	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/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	
Обед	Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	30	0,32	2,70	2,35	34,90	0,87	7,27	4,71	0,34	0,01	0,01	275,11	8,39	12,05	61,56	0,05	11,80	0,00	Рец.54-11з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-21з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.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.54-17е Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,05	461,58	2,76	30,89	38,06	2,27	0,13	0,19	227,21	50,10	265,66	398,73	21,09	188,98	0,00	Рец.54-12м Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из изюма	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.54-4к 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 сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		573	34,09	33,31	71,31	718,00	20,19	108,56	55,46	5,17	0,31	0,32	732,49	110,75	422,57	1108,31	32,91	265,26	0,00	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец.54-1г Пособие. Сб.реп.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 сбр.реп. 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 сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,90	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.470 Единый сбр.реп. 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 сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		460	32,59	24,72	71,73	640,51	11,72	496,90	41,66	3,86	0,19	0,71	118,86	81,23	527,41	797,32	40,89	85,64	0,33	
Итого за день		1543,00	84,34	73,86	199,11	1799,28	35,44	935,37	156,42	13,67	0,70	1,54	974,84	257,32	1302,76	2467,86	98,79	428,71	1,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	Т (г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Na (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 2																				
Зантрак	Каша овсяная 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.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (пастеризованное)	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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-13 Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23г Пособие. Сб.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 сбр.рец. блюд 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	0,35	106,69	55,04	282,71	512,67	7,14	48,26	0,18	
Обед	Икра кабачковая/ 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			Пром./ Рец.17 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	180	2,06	4,59	15,48	111,06	6,68	19,95	43,28	0,86	0,08	0,06	279,63	25,41	60,13	393,28	0,75	35,71	0,00	Рец.89/114 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша пшеничная 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.54-10г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сбр.рец. 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 сбр.рец. блюд 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	
Уютный обед	Рыба, запеченная в фольге	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Салат 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.54-13г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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.54-3г 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за уютный		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	56,36	182,41	1529,07	52,96	650,42	379,53	15,35	0,65	1,03	572,89	248,02	1100,69	2816,92	57,68	1035,21	1,61	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Т (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мкг)	D (мкг)	Ж реинтурса
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1 День 3																				
Завтрак	Каша овсяная молочная гречневая	130	6,20	6,36	20,42	163,08	0,62	151,34	18,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,53	224,45	3,39	26,23	0,03	Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,05	0,17	0,06	Рец.79 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/пастар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	13,03	15,24	56,88	419,94	3,20	302,37	50,06	4,33	0,19	0,36	81,68	92,70	292,52	564,36	7,18	60,03	0,09	
Обед	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.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)	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	Рец.54-12с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,81	9,73	4,95	162,48	10,50	19,46	19,68	4,81	0,18	1,40	3999,59	13,82	226,00	198,16	27,86	163,17	0,01	Рец.54-16м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисель из апельсинов	150	0,53	0,13	15,12	63,73	15,86	21,81	1,16	0,19	0,02	0,02	3,17	7,48	16,84	108,94	0,29	0,29	0,00	Рец.54-20хн Пособие. Сб.рец.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	88,70	11,12			
Итого за обед		566	30,95	21,01	70,12	592,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	4323,62	119,80	542,41	1588,38	56,60	411,53	4,94	
Увлекательный полдник	Макароны отварные с сыром	110	6,82	6,40	21,08	169,29	0,04	128,32	10,99	0,60	0,04	0,05	35,07	9,40	93,76	45,31	2,03	6,71	0,18	Рец.54-3г Пособие. Сб.рец.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	44,34	16,06	68,06	234,22	5,74	19,31	0,38	Рец.535/551 Единый сбр.рец. 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	6,45	26,94	0,04	4,48	0,00	0,73	0,00	0,01	0,30	3,83	7,18	20,78	0,00	0,00	0,00	Рец.54-2гн Пособие. Сб.рец.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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за увлекательный		480	15,62	12,62	74,95	475,85	23,58	200,36	36,55	4,91	0,17	0,18	84,71	42,49	199,50	606,20	9,87	38,36	0,56	
Итого за день		1512	59,60	48,86	201,94	1488,18	71,57	693,07	165,41	18,32	0,82	2,20	4490,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59	

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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	C (г)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B1 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Be (мг)	F (мг)	D (мкг)	В процентах
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1 День 5																				
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,89	6,60	19,91	188,84	0,62	149,81	38,13	0,43	0,07	0,15	31,66	25,55	136,37	169,71	3,81	28,10	0,04	Рец.54-16к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (перешив)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,91		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,05	Рец.79 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов 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.54-21г 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	11,72	15,58	56,36	415,70	3,20	309,84	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 белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,58	2,67	3,09	38,69	5,77	14,58	4,52	0,19	0,01	0,01	46,17	5,66	10,43	84,80	0,09	4,61	0,00	Рец.54-8з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	187	2,79	4,64	18,97	128,40	8,71	29,82	13,05	1,13	0,10	0,08	285,09	32,47	79,68	513,31	0,84	42,80	0,00	Рец.54-3с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	60	12,20	12,29	4,31	175,34	2,88	22,92	9,98	1,12	0,07	0,09	507,25	23,90	117,04	180,88	7,41	79,26	0,04	Рец.367 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сбр.рец. 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			
Итого за обед		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	
Удотенный полдник	Жаркое из сердца	170	15,60	3,16	23,27	183,46	12,61	33,13	33,95	4,85	0,34	0,59	419,00	55,20	243,67	836,59	16,53	92,16	0,00	Рец.362 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,63	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	180	4,86	5,04	7,74	96,12	0,94	216,00	14,26	0,16	0,05	0,22	23,76	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68		Рец.469 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за удотенный		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	1692,82	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	2548,99	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	

Составляющие блюда		Блюда	Вода	Жиры	Углеводы	клетчатка (ккал)	С (г)	Са (г)	К (г)	Fe (г)	В1 (г)	В2 (г)	А (мкг)	Вит (г)	Р (г)	К (г)	Na (г)	С (г)	В (г)	Энергетическая ценность
Завтрак	Бава жидкая молочная питательная	130	5,68	6,77	23,51	174,02	0,63	131,74	31,51	0,66	0,10	0,13	31,13	30,91	140,39	185,28	2,68	26,73	0,04	Рец.54-23к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (нормализованное)	6	0,04	4,95	0,03	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,66	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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	1,54	19,36	0,00	Рец.54-4гн 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	7,60	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		474	13,54	17,62	58,51	449,97	3,29	374,11	43,18	3,17	0,18	0,25	106,65	54,47	294,40	491,24	7,68	50,61	0,18	
Обед	Зеленый горошек консервированный	30	1,43	0,09	2,99	18,40	4,60	9,20		0,32	0,05	0,03		9,66	28,52	45,54	0,60			Пром.
	Щи из свежей капусты с картофелем на 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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,94	9,60	3,61	135,78	0,66	19,27	8,65	1,43	0,04	0,08	179,59	16,92	104,78	191,81	0,14	40,56	0,01	Рец.54-1м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макаронные 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.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91	14,32	5,85	0,16	0,23	0,00	0,01	1,83	4,83	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00	Рец.491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12				Рец.574 Единый сб.рец. блюд 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	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	15,01	10,80	23,51	251,55	5,37	160,76	20,02	1,59	0,11	0,23	2105,50	60,06	233,71	123,66	21,01	30,21	0,39	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.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
	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 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
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,90	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		460	24,30	20,90	74,05	582,13	16,83	463,96	39,62	4,43	0,24	0,61	2155,70	110,06	486,71	773,46	25,51	74,81	0,39	
Итого за день		1537	59,01	56,69	203,51	1558,81	60,04	946,69	155,67	12,81	0,72	1,22	2680,78	253,45	1087,32	2320,21	45,75	217,79	0,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (г)	В1 (г)	В2 (г)	А (мг)	Mg (мг)	P (г)	K (г)	Na (г)	F (г)	B (г)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2 Зем. 7																					
Завтрак	Каша овсяная молочная манная	150	5,01	6,28	30,54	158,92	0,62	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,53	104,23	163,46	3,13	24,38	0,04	Рец.54-27а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Ябло вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сбр.рец. 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28		Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Итого завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00		2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтраком/поздней		510	17,76	15,26	57,24	441,59	3,20	323,77	47,58	4,11	0,16	0,50	123,33	57,36	323,59	562,57	19,39	82,21	1,14		
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,36	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Пром./Рец.14 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	187	3,85	3,11	24,27	140,01	12,42	57,40	18,99	2,21	0,11	0,10	361,04	49,18	109,12	733,22	0,95	60,40	0,00	Рец.54-18с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Гуляш из говядины	60	11,32	10,97	4,62	156,93	1,34	12,06	11,40	1,69	0,04	0,08	19,74	16,55	114,45	226,59	0,23	39,11	0,03	Рец.54-2м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,09	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.рец.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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		573	24,21	19,64	83,94	603,44	14,43	139,36	45,94	8,52	0,38	0,31	414,03	176,83	423,60	1247,67	14,92	109,92	0,08		
Плотный обед	Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	60	10,76	2,55	9,28	103,17	1,55	35,46	90,41	0,87	0,08	0,08	291,60	42,06	158,72	304,18	9,42	398,79	0,13	Рец.277/366/367 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015	
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. 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	7,05	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 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за плотным		440	21,00	10,56	87,29	527,70	13,80	92,23	138,00	3,21	0,29	0,21	331,63	82,23	298,04	1019,40	14,81	449,22	0,25		
Итого за день		1523	62,97	45,56	228,47	1572,73	31,43	585,36	231,52	15,85	0,82	1,01	868,99	316,42	1045,22	2829,64	49,12	641,35	1,47		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Источники энергии			Витамин С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	B6 (мг)	F (мг)	B (мг)	Ж (г)	В регистри
			Жиры	Углеводы	Клетчатка (клетчатка)															
Завтрак	Каша овсяная молочная овсяная	130	5,81	7,33	19,83	168,73	0,62	137,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	137,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец. 54-23г Пособие. Сб. рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	6	0,04	4,93	0,05	44,89			0,72		0,01		39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец. 79 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	93,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец. 54-23г Пособие. Сб. рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сол/лектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	12,65	16,31	56,20	425,21	3,20	308,13	50,50	3,57	0,18	0,34	84,51	74,07	290,87	546,18	11,54	53,80	0,10	
Обед	Икра кабачковая/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		Пром./Рец. 17 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крушой (пшено) и куражи	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 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Голубцы капустные	170	17,04	16,23	13,20	259,31	20,71	59,81	29,73	2,69	0,07	0,14	2,02	36,65	182,58	527,28	1,46	62,54	0,00	Рец. 54-3м Пособие. Сб. рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец. 486 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб рисовой	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. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		566	27,86	25,29	62,24	579,29	35,09	119,40	80,78	6,36	0,30	0,31	361,22	103,64	383,25	1583,40	15,94	147,87	0,00	
Уплотненный полдник	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. 54-16г Пособие. Сб. рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец. 16 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Биточки из говядины	60	12,42	12,47	10,41	197,95	0,08	29,76	12,51	2,06	0,06	0,13	18,44	20,57	138,95	209,47	2,65	38,66	0,04	Рец. 54-6м Пособие. Сб. рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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. рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сбр. рец. блюд 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. 54-20ж Пособие. Сб. рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за уплотненный		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	79,85	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	

Приниматель	Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность			Калорийность (ккал)	С (г)	Ср (г)	Жиры (г)	В (г)	Н1 (г)	Н2 (г)	А (г)	Вг (г)	Р (г)	К (г)	Вс (г)	Р (шт)	В (шт)		Литература	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)																	
Итого за День 9																						
	Завтрак	Каши жидкая молочная рисовая	130	4,74	3,74	22,33	161,03	0,63	148,53	37,94	0,34	0,03	0,13	27,59	24,51	134,23	164,31	5,13	31,03	0,03	Рец.54-21а 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		4,30	19,30	27,90	1,80	4,33		Рец.373 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		Масло сливочное (порционные)	6	0,04	4,93	0,05	44,89			0,73		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17		Рец.79 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Какао с молоком		180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,09	Рец.54-21г Пособие. Сб.реп.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 сбр.реп. 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	102,96	62,02	298,69	511,72	10,11	64,85	0,17			
Обед	Салат из свежих отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец.54-13з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5з Пособие. Сб.реп.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.54-7с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Суфле из курицы	60	15,42	17,33	1,83	223,52	0,69	34,63	16,39	1,15	0,06	0,15	63,71	15,92	139,34	183,74	11,96	96,40	0,31	Рец.54-22м Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Рагу из овощей	110	3,72	5,26	20,74	144,58	18,81	54,46	22,45	1,38	0,12	0,10	337,67	39,38	94,08	675,16	0,58	50,98	0,01	Рец.54-9г Пособие. Сб.реп.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 сбр.реп. 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 сбр.реп. 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			
Углеводный полдник	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец.54-1г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Соус молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70	0,08	18,25	1,20	0,03	0,01	0,02	5,11	1,94	12,48	19,15	0,31	2,81	0,01	Рец.406 Единый сбр.реп. 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 сбр.реп. 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 сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021		
Итого за углеводный		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			

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Нормы энергии			Калорийность (кКал)	С (г)	Ед (г)	Т (г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Ca (мг)	F (мг)	В (мг)	Вит. группы	
			Всего	Жиры	Углеводы																
Неделя 2																					
День 10																					
Завтрак	Каша овсяная молочная гречневая	130	6,20	6,36	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,40	139,33	224,43	3,39	26,23	0,03	Рец.54-20г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Яйцо вареное	30	5,93	3,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,60	3,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сбр.рец. 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	4,33		Рец.573 Единый сбр.рец. 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.54-23г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	Сол/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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй		510	18,95	15,34	57,03	445,36	3,20	325,84	58,86	5,41	0,22	0,53	120,50	97,92	374,90	621,55	20,63	74,14	1,13		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	2,69	2,00	34,08	4,28	12,16	4,53	0,29	0,01	0,01	90,59	6,01	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00	Рец.54-9г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Суп картофельный с горохом и мясом	180	13,63	10,30	29,95	262,47	11,64	44,89	17,99	3,26	0,23	0,16	352,80	60,18	205,60	899,89	2,16	83,03	0,00	Рец.54-8с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,86	0,09	5,36	26,49		2,26	0,36	0,12	0,01	0,00		1,58	7,35	10,51	0,68	1,64		Рец.143 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	60	11,29	2,86	5,45	92,72	1,25	45,11	93,13	0,94	0,08	0,11	360,96	43,08	171,98	305,02	11,35	407,83	0,31	Рец.54-16р Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Картофельное пюре	110	2,77	4,39	18,36	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,83	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	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	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.рец. 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		
Уютный полдник	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	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.54-34г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Оладьи из печени по-кушинецки	60	10,90	7,53	10,17	152,00	6,96	16,31	12,56	3,45	0,13	0,93	2772,06	16,55	171,19	168,94	20,80	117,17	0,29	Рец.54-35м Пособие. Сб.рец.блюд 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.54-14в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4г 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 сбр.рец. 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	3706,01	967,21	75,69	3,97	6,55	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 на 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		

11

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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

В документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью: 16 листов листов

Дата 29.07.2013
Подпись И.И.И.

