





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

«Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные
образовательное учреждение (с пребывание 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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1 День 1																				
Завтрак	Каши 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.54-22х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,79		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,30	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-4ш Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		570	19,86	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	
Обед	Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	50	0,53	4,50	3,92	58,18	1,44	12,24	9,02	0,56	0,02	0,02	458,91	14,09	20,12	102,65	0,08	19,69	0,00	Рец.54-11з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-21з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	3,22	4,06	14,50	106,95	18,19	51,19	16,57	1,12	0,09	0,08	247,22	32,13	76,63	490,27	0,62	35,63	0,00	Рец.54-17с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	200	33,04	30,80	34,20	542,74	3,25	36,16	42,71	2,67	0,15	0,23	267,53	58,95	312,54	469,20	24,81	222,34	0,00	Рец.54-12ш Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	200	0,45	0,08	19,15	79,11	0,00	14,43	0,14	0,55	0,02	0,01	0,73	7,42	22,78	140,06	0,11	41,78	0,00	Рец.54-4ш Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		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	0,00	
Увлажненный полдник	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец.54-1т Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко стуженное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец.471 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец.470 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за увлажненный		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	
Итого за день		1773	96,70	85,15	228,89	2068,93	38,17	1051,40	182,91	15,49	0,81	1,72	1238,55	299,15	1489,22	2786,81	113,62	501,74	1,52	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 2																				
Завтрак	Каша 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.54-27а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (поршени)	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 сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	Рец.54-13 Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23гн 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								Рец.501 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй завтрак		540	17,06	21,67	67,22	535,32	3,45	458,92	44,99	3,45	0,16	0,41	133,24	64,41	344,89	573,78	9,04	55,74	0,25	
Обед	Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03	7,50	18,50	213,35			2,35		Пром./Рец.17 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	200	2,22	4,79	16,71	118,47	7,22	21,59	47,16	0,93	0,08	0,06	301,35	27,42	64,93	424,49	0,81	38,54	0,00	Рец.89/114 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Капуста тушеная с мясом	200	24,77	21,02	18,00	349,09	35,49	99,06	44,89	4,11	0,11	0,21	94,48	56,52	262,54	869,18	0,69	89,89	0,00	Рец.54-10н Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.486 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		695	31,06	30,89	65,53	652,69	47,09	160,35	92,69	7,59	0,29	0,34	396,49	114,31	419,17	1668,33	15,46	132,53	0,00	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	150	27,34	9,67	6,04	221,00	0,42	112,44	232,98	2,16	0,15	0,33	89,96	73,88	391,48	566,32	33,06	831,96	1,37	Рец.300 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.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.54-13в Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,06	7,35	30,99	1,23	7,54	0,00	0,84	0,00	0,01	0,33	4,98	9,31	22,86	0,00	0,00	0,00	Рец.54-3гн Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		550	36,06	13,53	76,50	572,57	11,65	154,95	261,82	6,21	0,28	0,40	110,71	100,52	478,54	957,14	38,66	875,58	1,43	
Итого за день		1785	84,12	66,08	209,26	1760,58	62,19	774,22	399,51	17,25	0,73	1,15	640,45	279,25	1242,61	3199,24	63,17	1063,86	1,68	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Присл. пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Питательные 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)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 1																					
День 3																					
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (порошковое)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20		0,07	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12		0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00					Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		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		
Обед	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,83	2,26	4,76	42,69	2,38	20,02	10,71	0,73	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,24	0,37	10,47	0,00	Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	11,82	5,13	17,91	164,76	7,85	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.54-12с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Печень говяжья по-строгановски	80	18,41	12,98	6,58	216,62	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	5334,33	18,43	301,37	264,25	37,15	217,62	0,01	Рец.54-16м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	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.54-20х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91				Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		705	38,08	26,45	86,71	736,03	57,01	229,15	96,37	11,69	0,58	2,18	5686,65	144,80	673,89	1929,10	70,35	493,57	5,33		
Уютный полдник	Макарон отварные с сыром	130	8,03	7,56	24,80	199,45	0,05	151,35	14,39	0,71	0,05	0,06	41,40	11,08	110,48	53,35	2,39	7,89	0,21	Рец.54-3г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Пирожок печеный с капустой	60	3,93	5,53	22,86	164,90	13,50	45,55	22,59	1,04	0,06	0,09	41,34	16,06	68,06	234,22	5,74	19,31	0,38	Рец.535/551 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Чай с сахаром	200	0,21	0,05	7,16	29,88	0,04	4,93	0,00	0,81	0,00	0,01	0,33	4,21	7,90	22,86	0,00	0,00	0,00	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за уютный		530	17,61	13,86	84,30	532,39	23,60	225,84	40,46	5,20	0,19	0,19	91,07	45,96	223,43	625,62	10,83	41,00	0,59		
Итого за день		1762	71,01	57,94	238,00	1759,63	83,95	797,67	196,77	21,76	0,99	2,78	5872,30	299,27	1236,32	3187,35	89,76	603,48	6,01		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1 День 4																				
Завтрак	Каша из дробяной молочной кукурузы	180	7,31	8,22	32,04	231,58	0,73	200,18	49,81	0,80	0,14	0,20	39,25	17,26	111,21	170,49	2,51	24,77	0,05	Рец.51-1к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (нормини)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		527	15,30	18,45	74,50	528,33	3,35	365,91	62,59	3,76	0,23	0,39	100,89	56,34	261,57	538,24	7,09	51,89	0,12	
Обед	Огурец соленный/Салат из свежих огурцов	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Пром./Рец.14 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	208	11,62	11,18	23,22	235,65	18,24	74,30	24,12	3,07	0,11	0,15	390,70	56,01	172,51	793,22	0,90	77,29	0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	70	13,62	13,85	11,93	220,66	0,08	32,75	16,52	2,29	0,07	0,14	21,31	22,91	153,22	229,76	3,06	42,22	0,05	Рец.54-4м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рис отварной	130	3,12	4,70	31,54	180,94	0,00	5,54	18,18	0,43	0,03	0,02	23,12	20,45	62,38	39,62	6,27	20,74	0,06	Рец.54-6г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Соус томатный с овощами	30	0,73	2,25	4,32	40,39	1,40	11,09	8,36	0,32	0,02	0,02	240,95	9,84	21,60	75,81	0,22	14,35	0,03	Рец.420 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1кн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		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	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	160	12,77	13,89	6,39	202,66	5,13	127,31	36,75	2,16	0,11	0,40	154,41	26,32	214,72	218,74	23,41	50,12	1,81	Рец.54-2о Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Напиток абрикотовый	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.481 Сб.рец.блюд и кул.мд. Кучма В.Р. 2016г
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,05	0,03		15,00	42,00	55,00				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 уплотненный		550	20,05	19,60	85,01	597,49	16,01	167,77	40,42	5,95	0,24	0,46	160,07	57,65	295,83	640,01	26,17	65,47	1,81	
Итого за день		1810	68,34	70,62	267,67	1972,90	40,18	736,76	170,18	17,94	0,78	1,22	954,64	253,07	1053,87	2489,14	57,61	271,95	2,08	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 5																				
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,76	7,81	23,78	188,76	0,73	175,11	46,85	0,51	0,08	0,18	37,47	30,21	148,56	198,88	4,50	33,03	0,05	Рец.54-16к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (нормализованное)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,60	Рец.54-21г Пособие. Сб.рец.блюд 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								Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		527	13,74	18,04	66,34	485,91	3,35	340,83	59,63	3,47	0,17	0,27	99,11	69,28	298,92	566,63	9,08	71,14	0,12	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	50	0,97	4,45	5,15	64,47	9,59	24,41	8,71	0,32	0,01	0,02	76,55	9,44	17,42	141,52	0,14	7,68	0,00	Рец.54-8з Пособие. Сб.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
	Рисовый суп с куриным бульоном 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.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	80	16,26	16,33	3,70	233,01	3,83	30,58	14,47	1,49	0,09	0,12	675,36	31,84	153,93	240,94	9,88	105,64	0,05	Рец.367 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих яблок	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		13,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			
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	
Уютный полдник	Жаркое из ошейя	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20		Рец.469 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уютный полдник		510	31,83	14,84	92,86	632,17	16,38	302,00	93,63	6,88	0,57	0,97	569,99	103,66	513,90	1346,68	28,37	161,91	0,16	
Итого за день		1750	75,99	65,39	248,68	1887,77	43,43	762,56	213,23	19,11	1,22	1,70	1783,00	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес 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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 6																				
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеница	180	6,72	8,04	26,98	207,49	0,73	177,26	36,80	0,79	0,12	0,18	36,99	36,68	165,57	217,70	3,15	31,41	0,05	Рец.54-25к Пособие. Сб.рец.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 сбр.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (нормежи)	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 сбр.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	67,50	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	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-4гг Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		540	16,87	21,63	69,02	541,40	3,49	460,40	49,58	3,62	0,22	0,41	133,94	65,45	361,54	554,04	9,69	58,52	0,25	
Обед	Зеленый горошек консервированный	50	2,39	0,15	5,01	30,80	7,70	15,40		0,54	0,08	0,06		16,17	47,74	76,23	1,00			Прем.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	3,65	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	50,10	1,38	0,11	0,10	234,97	38,03	87,93	688,45	0,52	44,77	0,00	Рец.89/164 Единый сбр.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,60	13,10	4,88	185,21	0,88	25,71	10,48	1,95	0,05	0,11	239,54	22,95	142,97	261,18	0,19	55,19	0,01	Рец.54-1н Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макаронны отварные	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,00	9,65	18,18	0,64	0,05	0,02	23,12	6,26	34,83	46,00	0,05	9,11	0,06	Рец.54-1г 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 сбр.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 сбр.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	
Уютный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	17,24	12,37	27,03	288,74	6,18	184,93	24,96	1,83	0,13	0,27	2420,52	69,03	268,56	142,17	24,13	34,73	0,45	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 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.471 Единый сбр.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сбр.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 сбр.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 сбр.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уютный		500	27,11	23,11	78,39	630,68	17,78	512,13	46,36	4,69	0,26	0,68	2475,12	121,83	540,56	821,17	29,03	83,33	0,45	
Итого за день		1753	71,36	67,56	231,59	1816,61	67,77	1103,43	174,88	14,83	1,42	3108,72	297,24	1292,41	2615,71	54,58	253,92	0,77		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2																					
День 7																					
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец.54-27к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	38,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Каша с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	Соя/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Итого за завтрак/второй	570	19,83	16,96	67,87	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		
Обед	Огурец соевый/Салат из свежих огурцов	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Пром./Рец.14 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Снедькольник на мясном бульоне со сметаной	208	4,15	3,37	26,15	151,04	13,37	62,39	23,46	2,38	0,12	0,11	387,32	52,94	117,71	789,83	1,02	65,07	0,00	Рец.54-18с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Гуляш из говядины	80	15,46	14,96	6,10	213,25	1,78	16,33	16,51	2,31	0,05	0,11	26,45	22,47	156,07	307,81	0,32	53,32	0,04	Рец.54-2м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,05	12,27	0,06	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91				Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		713	30,61	24,94	100,58	741,15	16,23	170,92	59,31	10,32	0,44	0,37	455,11	209,59	517,14	1459,82	18,31	130,66	0,10		
Успокоительный полдник	Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	14,34	3,36	12,28	136,71	2,05	47,33	121,72	1,16	0,11	0,10	388,06	56,03	211,50	404,97	12,55	531,67	0,17	Рец.277/366/367 Сб.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Сдоба обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	25,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец.54-13в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,18	0,10	12,26	50,58	2,80	7,68	0,39	0,51	0,01	0,01	0,66	2,98	4,40	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.487 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за успокоительный		510	25,92	12,23	100,16	613,81	16,52	113,33	171,01	3,85	0,35	0,25	432,19	103,16	372,92	1252,94	18,68	590,75	0,30		
Итого за день		1793	76,37	54,12	268,32	1860,64	36,11	647,73	284,12	18,56	0,97	1,16	1017,73	377,66	1219,64	3331,71	57,51	812,15	1,55		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 8																				
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,50	47,53	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец. 54-22к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (первизем)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй завтрак		527	14,92	18,97	66,48	499,46	3,35	349,86	60,50	3,97	0,22	0,38	98,14	86,62	338,43	612,09	13,95	62,56	0,12	
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03	7,50	18,50	213,35			2,55		Пром / Рец. 17 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (пшено) и куражи	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,58	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец. 60/86 Сб.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые	200	17,82	17,16	16,07	282,24	27,59	76,80	34,33	2,92	0,08	0,15	2,70	42,89	196,08	625,83	1,78	67,19	0,00	Рец. 54-3м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец. 486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		695	29,89	28,28	72,98	657,22	44,46	150,41	86,15	7,29	0,34	0,35	387,43	120,58	426,37	1773,26	19,10	158,04	0,00	
Уплотненный полдник	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 Сб.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Биточки из творожника	80	16,56	16,63	13,89	263,93	0,10	39,79	17,85	2,75	0,09	0,17	24,58	27,43	185,28	279,30	3,53	51,54	0,06	Рец. 54-6м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Булочка вафельная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец. 54-10а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисель из апельсина	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,39		Рец. 54-20жн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за уплотненный		500	27,52	32,34	99,34	790,74	26,55	117,84	62,63	5,06	0,27	0,28	230,52	73,30	331,82	823,76	10,45	93,93	0,22	
Итого за день.		1722	72,34	79,59	238,80	1947,42	74,36	618,11	209,27	16,32	0,83	1,02	716,10	280,50	1096,62	3209,11	43,50	314,52	0,33	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С (г)	Са (г)	Т (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Ca (мг)	F (мг)	D (мкг)	И результаты	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2 День 9																					
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180	5,58	6,78	27,01	191,61	0,73	173,58	46,62	0,40	0,06	0,18	32,58	28,99	146,10	192,67	6,08	36,61	0,04	Рец.54-21к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (порция)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20		Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96			0,13	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй завтрак		540	16,70	20,99	69,57	537,13	3,45	458,10	59,40	3,50	0,15	0,41	129,33	72,79	363,95	572,31	12,62	74,72	0,24		
Обед	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,83	2,26	4,76	42,69	2,38	20,02	10,71	0,73	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,24	0,37	10,47	0,00	Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	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.54-7с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суфле из курицы	80	21,89	24,24	2,71	314,75	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.54-22м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Рагу из овощей	130	4,44	6,19	24,75	171,76	22,47	64,83	24,09	1,65	0,14	0,12	403,72	47,05	112,36	806,79	0,69	60,93	0,01	Рец.54-9г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Рец.491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Итого за обед		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	524,27	2110,66	34,44	268,44	0,65	
Уютный десерт	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Соус молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70	0,08	18,25	1,20	0,03	0,01	0,02	5,11	1,94	12,48	19,15	0,31	2,81	0,01	Рец.406 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	16	2	2,2	0,03	0,02	5	9	11	278	0,3	8		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	33,20		Рец.369 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за уютный десерт		500	35,31	26,76	68,30	656,57	11,41	504,45	42,81	4,00	0,20	0,67	115,44	80,20	520,58	742,04	45,95	93,15	0,38		
Итого за день		1745	87,09	83,59	229,54	2020,11	68,90	1156,03	179,90	15,27	0,83	1,61	1130,99	302,95	1408,81	3425,01	93,01	436,31	1,26		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Be (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2																					
День 10																					
Завтрак	Каша ядкая 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.54-20а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Лягдо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй завтрак		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		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками/Салат из кашеиной капусты с луком	50	0,80	4,49	3,34	56,82	7,13	20,38	8,73	0,48	0,02	0,02	150,98	10,03	16,92	135,96	0,13	9,99	0,00	Рец.54-9а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Суп картофельный с горохом и мясом	200	14,10	10,64	32,22	276,33	12,54	48,35	22,14	3,44	0,25	0,17	378,19	64,21	216,06	960,86	2,33	87,50	0,00	Рец.54-8с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19		3,60	0,58	0,20	0,02	0,01		2,52	11,70	16,74	1,08	2,61		Рец.143 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	15,05	3,81	7,28	123,63	1,67	60,25	123,31	1,25	0,10	0,15	481,68	57,45	279,30	406,69	15,12	543,59	0,42	Рец.54-16р Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Картофельные шоре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91				Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		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		
Углеотенный напиток	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,70	3,24	6,43	61,48	4,09	11,85	9,85	0,53	0,05	0,05	198,06	14,66	38,65	189,21	1,42	17,88	0,09	Рец.54-34з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Оладьи из печени по-дуневски	80	14,53	9,99	13,56	202,16	9,28	21,82	17,92	4,60	0,18	1,24	3693,34	22,03	228,14	225,06	27,73	156,12	0,39	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	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-4гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	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 напиток		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	36,47	216,74	0,54		
Итого за день		1800	84,22	61,05	270,21	1965,40	61,14	818,11	306,32	23,15	1,20	2,56	5120,30	376,11	1482,71	3979,18	91,52	984,27	2,16		
Итого за 5 дней		8813	391,37	345,91	1238,45	9610,18	308,28	4343,41	1154,48	88,13	4,70	7,77	11093,84	1634,46	6530,20	16560,71	340,12	2801,17	6,07		
Средний за 5 дней		1763	78,27	69,18	247,69	1922,04	61,66	868,68	230,90	17,63	0,94	1,55	2218,77	326,89	1306,04	3312,14	68,02	560,23	1,21		
Среднее значение за 10 дней:		1769	78,75	69,11	243,09	1906,00	57,62	846,58	231,71	17,97	0,92	1,63	2155,28	314,17	1285,37	3142,39	72,97	564,86	1,78		

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

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

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

В документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью _____ листов

Дата 20.08.2012

Подпись И.В.Соболев

