

УТВЕРЖДЕНО

« ____ » _____ 2022г.

Заведующий МБДОУ № 73 «Городок»


М.П. 

Левицкая Н.С.

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 2022г.

Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищи Московской области


М.П. 

Гишина 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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	C (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Ж. резистентна
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несезон 1 Доп. 1																				
	Капша жолжаа молочная осыная	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	Реш.54-22х Пособие. Сб.реш.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	Ябло паровое	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	Реш.267 Единый сб.реш. бюджет и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,34	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Реш.573 Единый сб.реш. бюджет и кулинарных изданий 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	0,34	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Реш.54-4-гм Пособие. Сб.реш.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак второго дня	Сол/пастар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,31	0,02				120,00				Реш.501 Единый сб.реш. бюджет и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
		570	19,86	17,62	66,31	506,50	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 свежая	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	102,63	0,08	19,69	0,00	Реш.51-1-н Пособие. Сб.реш.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Реш.54-2-н Пособие. Сб.реш.бюджет 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	Реш.51-7-е Пособие. Сб.реш.бюджет 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	21,81	222,34	0,00	Реш.51-12х Пособие. Сб.реш.бюджет 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	Реш.51-4-м Пособие. Сб.реш.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб расстой	45	2,97	0,51	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Реш.571 Единый сб.реш. бюджет и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		703	40,21	39,98	86,29	863,84	22,88	129,77	68,44	6,67	0,37	0,38	974,39	133,64	503,18	1312,13	39,52	319,43	0,00	
	Запеченная из картофеля	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	Реш.51-1-н Пособие. Сб.реш.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Ужин/второй поужине	Молоко сухое	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		Реш.471 Единый сб.реш. бюджет и кулинарных изданий 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	23,20	35,00				Реш.580/581/582 Единый сб.реш. бюджет и кулинарных изданий 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	41,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Реш.470 Единый сб.реш. бюджет и кулинарных изданий 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		Реш.82 Единый сб.реш. бюджет и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за ужин/второй		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	848,51	46,71	95,74	0,37	
	Итого за день	1773	96,70	85,15	228,89	2108,93	38,17	1051,20	182,91	15,49	0,81	1,72	1238,55	299,15	1489,22	2786,81	113,62	501,74	1,52	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (кг)	Са (кг)	I (кг)	Fе (кг)	B1 (кг)	B2 (кг)	А (кг)	Mg (кг)	Р (кг)	К (кг)	Se (кг)	F (кг)	D (кг)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за День 2																				
	Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,33	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец. 54-27к Пособие. Сб.респ.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		5,69	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.респ. блюд 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.респ. 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.респ.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,30	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-23т Пособие. Сб.респ.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сб.респ. 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	
	Игра-забавочка/Салат из свежих овощей	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		Прим./Рец. 17 Единый сб.респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп вегетарианский с курицей (рисовый) на мясном бульоне	200	2,22	4,79	16,71	118,47	7,22	21,59	47,16	0,93	0,08	0,06	301,35	27,42	64,93	424,49	0,81	38,54	0,00	Рец. 89/114 Единый сб.респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	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	252,54	869,18	0,69	89,89	0,00	Рец. 54-10к Пособие. Сб.респ.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.респ. 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.респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		695	31,00	30,89	66,53	652,69	47,09	160,35	92,69	7,89	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.респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Уютный полдник	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.респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Салат овощной	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. 54-13к Пособие. Сб.респ.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. 54-13к Пособие. Сб.респ.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		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.респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	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	1062,86	1,68	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Калори- ность (ккал)	C (кг)	I (кг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1 День 3																				
		180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,91	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	Реш 54-20кг Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		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	Реш 573 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перескалов А.Я. 2021	
	Завтрак	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	Реш 79 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перескалов А.Я. 2021	
		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	Реш 54-21кг Пособие. Сб.реш.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак итого за завтраком	Сое/кефир	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Реш 501 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перескалов А.Я. 2021	
		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	632,61	8,58	68,91	0,11	
	Салат из свежих овощей/Салат из свежих консервов 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	142,21	0,37	10,47	0,00	Реш 54-13кг Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Реш 54-5кг Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		200	1,82	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	5,36	Реш 54-12кг Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		80	18,11	12,98	6,58	216,62	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	533,433	18,43	301,37	264,25	37,15	217,62	0,01	Реш 54-16кг Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	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	90,28	706,95	0,76	41,02	0,06	Реш 54-11кг Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		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	Реш 54-20кг Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,34	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Реш 574 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перескалов А.Я. 2021
		705	38,08	26,45	86,71	735,03	57,01	229,15	96,37	11,69	0,38	2,18	568,65	144,80	673,89	1929,10	70,35	493,57	5,33	
	Макаронная отварная с сыром	130	8,03	7,56	21,80	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	Реш 54-3кг Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Уютный обед итого за обедом	Пирожок печеный с капустой	60	5,03	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	Реш 535/551 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перескалов 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		Реш 573 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перескалов 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	Реш 54-2кг Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		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		Реш 82 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перескалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	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	16,83	41,00	0,59	
Итого за день		1762	71,01	57,94	238,00	1759,63	83,95	797,67	196,77	21,76	0,99	2,78	5872,30	299,27	1236,32	3187,35	89,76	603,48	6,03	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Широкие вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1 День 5																				
		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	0,03	Рец.54-16х Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Завтрак	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбор.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сбор.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак итого за завтраком		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.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		527	13,74	18,04	66,34	485,91	3,35	340,83	59,63	3,47	0,17	0,37	99,11	69,28	296,92	566,63	9,08	71,14	0,12	
	Салат из брокколиной капусты с морковью/Салат из капустной 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.54-8х Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбор.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Рассольник, Ленинградский или украинский буйоне 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	33,06	85,51	553,88	0,91	46,18	0,00	Рец.54-3х Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	80	16,26	16,33	5,70	233,01	3,83	30,58	14,47	1,49	0,09	0,12	675,36	31,84	155,93	240,94	9,88	105,64	0,03	Рец.367 Единый сбор.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Каши гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Рец.54-4г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.486 Единый сбор.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,34	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сбор.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	486,66	1287,35	27,96	173,32	0,11	
	Жаркое из свинины	200	17,85	3,62	28,41	216,95	15,34	40,34	43,35	5,59	0,40	0,08	513,14	66,04	283,29	1008,27	18,62	109,31	0,00	Рец.362 Единый сбор.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Уютный обед итого за уютым обедом	Булочка ванильная	70	5,51	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.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбор.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясное копченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	21,36	156,60	242,36	3,52	33,20		Рец.469 Единый сбор.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		510	31,83	14,84	92,86	632,17	16,38	302,00	93,63	6,88	0,27	0,27	569,99	103,66	513,90	1346,68	28,37	161,91	0,16	
		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	3290,66	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	4,44	8,58	10458,94	1507,21	6323,50	14863,22	389,57	2817,40	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 (г)	Са (г)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2 День 6																				
	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	165,37	217,70	3,15	31,41	0,05	Рец.54-25к. Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95,76		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 (порошок)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		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
Завтрак	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,01	35,10	4,73	67,30	11,88	1,96		0,13	Рец.54-1г 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.54-4г Пособие. Сб.рец.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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		540	16,87	21,63	69,02	541,40	3,49	460,40	49,58	3,62	0,22	0,41	133,94	65,45	361,54	554,04	9,69	56,52	0,25	
Обед	Зеленый горошек консервированный	50	2,39	0,15	5,01	30,80	7,70	15,40		0,54	0,08	0,06		16,17	47,74	76,23	1,00			Пром.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	3,65	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.89/104 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бифстрогазов 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.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макаронная отварная	130	4,60	4,77	28,48	175,13	0,00	9,65	18,18	0,64	0,05	0,02	23,12	6,26	34,83	46,00	0,95	9,11	0,06	Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Рец.491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		713	27,39	22,83	84,18	644,54	46,51	130,91	78,94	6,52	0,38	0,33	499,66	109,95	390,21	1240,50	15,86	112,07	0,07	
	Запеканка из творога с яблоками	150	17,24	12,37	27,03	288,74	6,18	184,93	24,96	1,83	0,13	0,27	2420,52	69,03	268,56	142,17	24,13	34,73	0,45	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко ступенное	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
Уютный обед	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.83 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		500	2,00	2,00	49,00	222,00	50,00	80,00	10,00	11,00	0,15	0,10	25,00	45,00	55,00	1390,00	1,50	40,00	0,45	
	Итого за обед	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	1202,41	2615,71	54,58	253,92	0,77	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2 День 7																				
Завтрак																				
Второй завтрак																				
Обед																				
Итого за обед																				
Ужиный прием																				
Итого за ужин																				

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (кг)	Са (кг)	I (кг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Исходия 2 Десн. 8																			
	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,50	47,55	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец. 54-22а Пособие. Сб. рецептов 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	36,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Масло сливочное (порошок)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,03	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сб. рецептов 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	15,03	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-23а Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
		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	Рец. 501 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Исходия 2 Десн. 8																			Рец. 501 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Исходия 2 Десн. 8																			Рец. 501 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Исходия 2 Десн. 8																			Рец. 501 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Исходия 2 Десн. 8																			Рец. 501 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курицей	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,58	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец. 608/6 Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Голубцы мясные	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. 54-3а Пособие. Сб. рецептов 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. рецептов 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. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
Ужин	Исходия 2 Десн. 8																			Рец. 574 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Винегрет с растительным маслом/Салат листный	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	436,37	1773,26	19,10	158,04	0,00	Рец. 54-161 Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022/Рец. 16 Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Витаминизированный суп	80	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. 54-6а Пособие. Сб. рецептов 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. 54-10а Пособие. Сб. рецептов 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	36,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за день	Исходия 2 Десн. 8																			Рец. 54-20а Пособие. Сб. рецептов 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		Рец. 54-20а Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Исходия 2 Десн. 8																			Рец. 54-20а Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Исходия 2 Десн. 8																			Рец. 54-20а Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Исходия 2 Десн. 8																			Рец. 54-20а Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
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	3309,11	43,50	314,52	0,33	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	C (г)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	М. рекомендации
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несладкий Десерт																				
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180	5,58	6,78	27,01	191,61	0,73	173,58	46,62	0,40	0,06	0,18	32,38	28,99	146,10	192,67	6,08	36,61	0,04	Рес. 54-21-к Пособие. Сборник 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		3,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рес. 573 Единый сбор. Блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
	Масло сливочное (порции)	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	Рес. 79 Единый сбор. Блюда и кулинарные изделия Перевалова 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	Рес. 54-1-г Пособие. Сборник 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	121,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рес. 54-21-г Пособие. Сборник блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак итого за завтрак/второй	Соус сливочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рес. 501 Единый сбор. Блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
	Салат из овощей отварных/Салат из овощей популярных и доступных	540	16,70	20,99	69,57	557,13	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	Рес. 54-13-а Пособие. Сборник блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/
Обед	Суп картофельный с мясными изделиями на кушном 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	Рес. 54-51 Пособие. Сборник блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суфле 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	109,83	730,29	0,45	59,87	0,00	Рес. 54-7-с Пособие. Сборник блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Рыба из свинины	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	Рес. 54-23-м Пособие. Сборник блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	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	Рес. 54-9-с Пособие. Сборник блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	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	58,10	0,19	2,99	0,00	Рес. 491 Единый сбор. Блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
Итого за обед		45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рес. 574 Единый сбор. Блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
		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	
Употребительный подзаголовок	Заправка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,37	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	Рес. 54-1-г Пособие. Сборник блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Супе 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	Рес. 406 Единый сбор. Блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
	Компот из фруктов	30	2,25	2,94	22,32	124,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рес. 580/581/582 Единый сбор. Блюда и кулинарные изделия Перевалова 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		Рес. 82 Единый сбор. Блюда и кулинарные изделия Перевалова 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		Рес. 469 Единый сбор. Блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
Итого за день		500	35,31	26,76	68,30	656,57	11,41	504,45	42,81	4,09	0,30	0,67	115,44	80,20	520,58	742,04	45,95	93,15	0,38	
		1745	87,09	83,59	229,54	2020,11	68,99	1156,03	179,90	15,27	0,83	1,61	1130,99	303,95	1408,81	3425,01	93,01	436,31	1,26	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	сб	вс	пн	вт	ср		
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	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 свежие	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	83,09	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	2 088,93	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

Заверительная надпись

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
А.И.Иванов листа (ов)

(цифрами и прописью)

Заведующий МБДОУ № 73 «Городок»

Левицкая Н.С.

г.

20

»

