

УТВЕРЖДЕНО

« ____ » _____ 2022г.

Заведующий МБДОУ № 73 «Городок»



Левицкая Н.С.

М.П.



СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 2022г.

Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищи Московской области



Тышина И.В.

М.П.



Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области, в части организации питания детей от 1 до 3 лет с уплотненным полдником», экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» от 19.09.2022 № 13-Э/1551.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Всё блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (кг)	Са (кг)	I (кг)	Fe (кг)	B1 (кг)	B2 (кг)	А (кг)	Mg (кг)	P (кг)	К (кг)	Se (кг)	F (кг)	D (кг)	№ рецептуры
			Жиры																	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1 День 1																				
	Каши 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	137,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец. 54-22а Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Ябло варенье	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец. 267 Единый сб рецептов, 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 сб рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец. 54-4а Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак: Итого за завтраком/второй	Сырбизастар	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, блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		510	17,67	15,83	56,07	440,77	3,23	329,92	59,30	4,34	0,21	0,51	123,49	65,34	352,78	562,23	24,99	77,84	1,14	
	Салат из моркови и яблок/Кукуруза с сахаром	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. 54-11а Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-21а Пособие. Сб рецептов 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. 54-7с Пособие. Сб рецептов 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. 54-12а Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Компот из яблок	150	0,34	0,06	14,45	59,72	0,00	10,88	0,11	0,42	0,02	0,01	0,55	5,59	17,17	105,56	0,08	31,49	0,00	Рец. 54-4м Пособие. Сб рецептов 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 рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		573	34,09	33,31	71,31	718,00	30,49	108,56	55,46	5,17	0,31	0,32	732,49	110,75	422,57	1108,31	32,91	265,26	0,00	
	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,66	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец. 54-1н Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Молоко стухшее	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 рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ужиномедный полдник	Компотное 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 рецептов, 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 рецептов, 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 рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	428,74	1,46	

Прием 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)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Начало 1 День 2																				
		150	5,01	6,28	20,54	138,02	0,62	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,53	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04	Рец. 54-27к Пособие. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Завтрак	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 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порционная)	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 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45	29,74	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. респ. 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	117,31	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. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак: Итого за завтрак/второй	Сок/вексил	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
	Итого за завтрак/второй	474	13,77	17,71	56,89	445,11	3,25	373,43	38,78	3,12	0,13	0,35	106,49	55,04	282,71	512,67	7,14	48,26	0,18	Пром. / Рец. 17 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
Обед	Нера. каб.-овощ./ Салат из свежих овощей/бобов	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		Рец. 89/114 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с жареной (рыбной) на масле	180	2,66	4,59	15,18	111,06	6,68	19,95	43,28	0,86	0,08	0,06	279,65	25,41	60,13	393,28	0,75	35,71	0,00	Рец. 54-10к Пособие. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Каша кушанная 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. 486 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
	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. 574 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
Итого за обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	58,88	88,20	11,12			
	Итого за обед	566	25,62	25,14	54,67	537,87	38,17	127,83	79,25	6,31	0,24	0,28	356,12	94,31	346,79	1358,49	12,47	112,82	0,00	Рец. 300 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
Ужины/поздний ужин	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. 54-13к Пособие. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	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. 573 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов 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 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,34	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. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за поздний ужин	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 Единиц. собр. респ. блюд и кулинарных изделий Перовалов А.Я. 2021
	Итого за поздний ужин	570	35,27	13,45	70,86	546,09	11,53	152,25	261,50	6,02	0,27	0,40	110,68	98,67	471,19	945,76	38,06	874,13	1,43	
Итого за день		1560	74,67	56,30	182,41	1529,07	52,96	653,42	379,53	15,35	0,65	1,03	572,89	248,02	1100,59	2816,92	57,68	1035,21	1,61	

Примечание	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)	Дополнительно
			Белки	Жиры	Углеводы															
Всего за день	Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,53	221,45	3,39	26,23	0,03	Реш.54-20м Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Реш.573 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (топленое)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01			39,18		1,14	0,90	0,06	0,17		Реш.79 Единый сб.реш. блюда 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	1,60	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	20,28	0,00	Реш.54-21м Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Реш.501 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Всего за завтрак	Салат из овощей (Салат из свежих помидоров и огурцов)	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	Реш.54-13м Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Реш.54-53 Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	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	Реш.54-12м Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Печенье галетное (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	Реш.54-12м Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Печенье галетное (горбуша)	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	236,00	198,16	27,86	163,17	0,01	Реш.54-10м Пособие. Сб.реш.блюда 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	Реш.54-11м Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Всего за обед	Каша из пшеницы	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	Реш.54-20м Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Реш.574 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Макаронная отварная с соусом	566	30,95	21,01	70,12	592,39	41,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	4323,62	119,80	542,41	1598,38	56,60	411,53	4,94	
	Пирожок печеный с капустой	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	95,76	45,31	2,03	6,71	0,18	Реш.54-3г Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	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	Реш.55/551 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Всего за ужин	Чай с сахаром	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		Реш.573 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	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	Реш.54-2гм 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 Перевалов А.Я. 2021
		480	15,62	12,62	74,95	475,85	23,58	200,36	36,55	4,91	0,17	0,18	84,71	42,49	199,50	606,20	9,87	38,36	0,56	
		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	599,93	5,59	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (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)	Же рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша жидкая молочная (кукурузная)	150	6,17	6,93	26,73	194,20	0,62	170,63	41,18	0,67	0,11	0,17	33,08	14,79	95,27	146,11	2,15	21,23	0,04	Рец. 54-1а Пособие. Сб. рецептов 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 Единицый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия 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 Единицый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Кофе/чай: 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	112,24	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец. 54-23а Пособие. Сб. рецептов меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/кефир	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единицый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Итого за завтрак/второй	466	13,00	15,91	63,10	450,66	3,20	321,66	52,86	3,41	0,19	0,25	86,86	49,39	228,26	486,01	5,95	45,11	0,10	
	Огурец соевый/Салат из свежих овощей	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Протокол 14 Единицый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Вареное куриное филе/Картофель со сметаной и маслом	187	11,32	10,76	21,64	274,33	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. 54-2а Пособие. Сб. рецептов меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	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. 54-4а Пособие. Сб. рецептов 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	52,50	33,60	5,32	17,59	0,05	Рец. 54-6а Пособие. Сб. рецептов меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп: 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 Единицый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия 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	Рец. 54-1а Пособие. Сб. рецептов меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за обед	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 Единицый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Омлет с жареным горошком	593	28,96	28,41	90,10	722,32	18,61	167,57	50,84	7,06	0,27	0,33	576,53	118,55	429,64	1149,28	20,05	136,20	0,11	
	Омлет с жареным горошком	130	10,21	11,10	5,11	161,52	4,11	101,85	29,40	1,73	0,09	0,32	123,45	21,06	171,77	174,99	18,73	40,09	1,45	Рец. 54-20 Пособие. Сб. рецептов меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,21	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 Единицый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
Ужин/последний прием пищи	Напиток ягодный	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	1,50	46,19	0,05	1,40	0,00	Рец. 481 Сб. рецептов и кулинарии. Кулинария В.Р. 2016г
	Компот/фруктовое 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 Единицый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия 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 Единицый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Итого за ужин/последний прием пищи	470	15,22	14,76	62,74	445,27	14,90	134,77	35,71	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	214,77	886,68	2195,37	46,88	235,15	1,67	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			С (кг)	Са (кг)	I (кг)	Fe (кг)	B1 (кг)	B2 (кг)	A (кг)	Mg (кг)	P (кг)	K (кг)	Se (кг)	F (кг)	D (кг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы														
Всего за день Лит. 5	Каша "Дружба"	150	4,89	6,60	19,91	138,84	149,81	38,13	0,43	0,07	0,15	31,66	23,55	126,32	169,71	3,81	28,10	0,04	Рец. 54-16а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. питания в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,67	4,20	19,30	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Емкий сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	6	0,04	4,95	0,05	44,89	0,72		0,01		0,01	30,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец. 79 Емкий сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	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. рецептов и типовых меню для орг. питания в ДОО 2022
Второй завтрак Лит. 6	Сырники	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Емкий сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	466	11,72	15,58	56,36	415,70	320	300,84	49,80	3,17	0,14	85,44	60,15	259,31	509,61	7,60	61,90	0,10	Рец. 54-8а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. питания в ДОО 2022/ Рец. 9 Емкий сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Расходники: ленинградский на курином бульоне со сметаной	30	0,58	2,07	3,09	38,69	5,77	14,58	4,52	0,19	0,01	46,17	5,66	10,43	84,80	0,09	4,61	0,00	Рец. 54-3е Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. питания в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	187	2,79	4,64	18,97	128,40	8,71	29,82	13,05	1,13	0,10	285,09	32,47	79,08	513,31	0,84	42,80	0,00	Рец. 54-3е Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. питания в ДОО 2022
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	60	12,20	12,29	4,31	175,34	2,88	22,92	9,98	1,12	0,07	307,25	23,90	117,04	180,88	7,41	79,26	0,04	Рец. 367 Емкий сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Курица тушеная с овощами	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец. 54-4г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. питания в ДОО 2022
	Компот из свежих фруктов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,51	1,33	1,65	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец. 486 Емкий сб. рецептов 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 Емкий сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ужин Лит. 7	Жаркое из свинины	573	24,08	25,21	75,35	622,56	18,03	43,40	7,18	0,40	0,29	859,21	168,76	397,85	1087,55	22,10	138,27	0,09	Рец. 362 Емкий сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бульон куриный	170	15,60	3,16	23,27	183,46	12,61	33,13	4,85	0,34	0,59	419,00	55,20	233,67	836,59	16,53	92,16	0,00	Рец. 54-10а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. питания в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец. 573 Емкий сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,20	19,30	27,90	1,80	4,35		Рец. 469 Емкий сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день Лит. 8	Итого за день	450	28,28	13,75	81,94	564,56	13,55	268,78	82,33	6,01	0,49	473,21	88,99	452,12	1141,46	25,32	135,79	0,16	
	Итого за 5 дней	1489	64,05	54,54	213,65	1602,82	34,78	663,01	175,53	16,36	1,04	1417,87	317,90	1109,27	2718,63	55,03	339,96	0,35	
	Средняя за 5 дней	7033	339,84	292,63	1013,06	8037,60	231,45	3568,86	1013,30	79,28	3,86	728	8348,04	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	0,77	1,46	1549,61	258,20	1086,76	2591,54	66,41	509,80	2,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (г)	Са (мг)	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															
Завтрак	Каши жидкая молочная пшеница	150	5,68	6,77	22,53	174,02	0,62	151,74	31,51	0,66	0,10	0,15	31,13	30,91	140,39	185,28	2,68	26,73	0,04	Рец.54-25х. 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	19,40	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	4,95	0,03	44,89		0,72		0,01			0,01	39,18	1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.р.р.ц. 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	41,40	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1х 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.54-1гг Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	См/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 сб.р.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		474	13,54	17,62	56,51	449,97	3,29	374,11	43,18	3,17	0,18	0,35	106,65	54,47	294,40	491,34	7,68	50,61	0,48	
	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.
	Шп. из свеклы кипяти с картофелем на масле 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.89/101 Единый сб.р.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бифстрогау из отварной говядины	60	9,94	9,60	3,61	135,28	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.54-1х 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
Обед	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.р.р.ц. 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.р.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	
	Запеканка из творога с морепрод	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 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 сб.р.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Уютный обед по желанию	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.р.р.ц. 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.р.р.ц. 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.87 Единый сб.р.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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 обед	1517	59,01	56,69	204,51	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	

Против пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (кг)	Са (кг)	I (кг)	Fe (кг)	B1 (кг)	B2 (кг)	A (кг)	Mg (кг)	P (кг)	K (кг)	Se (кг)	F (кг)	D (кг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Всего 2 Единиц 7																				
	Каши жидкая молочная мясная	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	Реш.54-27% Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	Яндо 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	Реш.267 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Персикова 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		Реш.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Персикова А.Я. 2021
Утрой завтрак	Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28		Реш.54-27% Пособие. Сб.реп.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				Реш.501 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Персикова А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		510	17,76	15,36	57,24	441,59	3,20	323,77	47,58	4,41	0,16	0,50	123,33	57,36	323,59	562,57	19,39	82,21	1,14	
	Оушен солоний/Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Пром.Реш.14 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Персикова А.Я. 2021
Обед	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	Реш.54-18% Пособие. Сб.реп.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	236,59	0,25	39,11	0,03	Реш.54-2% Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каши 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	0,03	Реш.54-4% Пособие. Сб.реп.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	Реш.54-1% Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед		316	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Реш.574 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Персикова А.Я. 2021
	Теряги рыбные, тушеные в соусе томатном с овсянкой	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	1217,67	14,92	109,92	0,08	
Полдник	Картофельное пюре	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	Реш.277/66/767 Сб.реп.для лоп. сб.р. Тушман В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	21,00	26,20	75,05	387,92	0,63	34,85	0,05	Реш.54-1% Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за полдник		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		Реш.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Персикова А.Я. 2021
	Салат овощной	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	23,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Реш.54-13% Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за ужин	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	Реш.487 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Персикова А.Я. 2021
		440	21,00	30,56	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	2879,64	49,12	641,35	1,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Всё блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (кг)	Са (кг)	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															
Полдник День 8	Каша из овсяной крупы с яблоком	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	20,93	0,04	Рец. 54-23к Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,06	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (топленое)	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 сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Кофеинный 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	0,09	Рец. 54-23к Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак Итого за завтрак/всего	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. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров	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	Пром./Рец. 17 Единый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с курочкой (пшено) и курицей	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		Рец. 609к Сб рецептов для общ. орг. Тугельман В.А. 2015
	Гороховый суп	180	7,80	5,90	24,21	180,03	11,60	31,99	50,60	1,70	0,15	0,12	358,69	41,25	131,16	720,41	3,31	83,60	0,00	Рец. 54-3м Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Компот из свежих яблок	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	63,54	0,00	Рец. 486 Единый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия 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	56,98	88,20	11,12			Рец. 574 Единый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Винегрет с растительным маслом/Салат из овощей	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	383,35	1503,40	15,04	147,87	0,00	Рец. 54-1(6) Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/Рец. 16 Сб рецептов для общ. орг. Тугельман В.А. 2015
	Биточки из говядины	60	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. 51-6м Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Уютный ужин	Булочки с начинкой	70	5,54	5,20	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. 54-10м Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,06	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сб. рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Каша из пшена/пюре	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. 54-20м Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Итого за ужин	450	22,45	28,69	88,88	692,59	24,34	102,83	56,80	4,24	0,23	0,24	223,94	64,01	276,09	729,61	8,93	79,55	0,20	
Итого за день		1482	63,05	69,69	207,32	1697,09	62,62	530,36	188,09	14,17	0,72	0,89	669,68	241,72	950,92	2779,21	36,41	281,23	0,30	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (кг)	Са (кг)	I (кг)	Fe (кг)	B1 (кг)	B2 (кг)	A (кг)	Mg (кг)	P (кг)	K (кг)	Se (кг)	F (кг)	D (кг)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	4,74	5,74	22,33	161,02	0,62	148,53	37,94	0,34	0,05	0,15	27,59	24,51	124,21	164,51	5,12	31,05	0,03	Рец. 54-21к 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	19,20	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (пиршак)	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 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	41,20	7,30	1,20		0,08	Рец. 54-1г Пособие. Сб. рец. 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	0,00	Рец. 54-21г Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Суп/пюре	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 завтраком/обедом	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	
	Салат из свежих овощей/Салат из свежих овощей и фруктов	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. 54-5г Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп картофельный с макаронными изделиями на овощном 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	98,10	677,72	0,42	55,65	0,00	Рец. 54-7з Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп/фас. и 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. 54-22а Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Ужин	Рыба из окуней	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. 54-9з 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	0,33	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	56,58	88,20	11,12			Рец. 571 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обедом	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	
	Закусочная 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. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Ужин	Суп молочный сливочный	20	0,49	1,01	3,16	23,70	0,08	18,25	1,20	0,05	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. 380/381/382 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
	Молоко кипяченое	180	4,86	5,04	7,74	96,12	0,94	216,00	14,26	0,16	0,05	0,22	23,76	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68		Рец. 469 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за ужином	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	1,31	961,75	255,97	1169,88	2969,71	74,77	360,35	0,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Калорий- ность (ккал)	С (г)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептура	
			Белки	Жиры																Углеводы
Завтрак	Каша из злаков с молоком и фруктами	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,53	224,45	3,39	26,23	0,03 Рец. 54-20к Пособие. Сб рецептов меню для орг.пит. детей в ДОО 2022	
	Яблоко вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10 Рец. 267 Единица сбаланс. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единица сбаланс. блюда 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	34,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00 Рец. 54-23г Пособие. Сб рецептов меню для орг.пит. детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	Сок/фрукт	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 Единица сбаланс. блюда 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 Рец. 54-9г Пособие. Сб рецептов меню для орг.пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 9 Единица сбаланс. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками/Салат из вареной фасоли с луком	30	0,48	2,69	2,00	34,08	4,28	12,16	4,33	0,29	0,01	0,01	90,39	6,01	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00 Рец. 54-16г Пособие. Сб рецептов меню для орг.пит. детей в ДОО 2022	
	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. 54-8г Пособие. Сб рецептов меню для орг.пит. детей в ДОО 2022	
Обед	Гречка из пшеничного хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,49		2,26	0,36	0,12	0,01	0,00		1,58	7,35	10,51	0,68	1,64		Рец. 143 Единица сбаланс. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Котлета рыбная Любительская (минимум)	60	11,29	2,86	5,45	92,72	1,25	45,11	93,13	0,94	0,08	0,11	360,96	43,08	171,98	305,02	11,35	407,83	0,31 Рец. 54-16г Пособие. Сб рецептов 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 рецептов 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	3,40	0,16	0,00	0,00	0,00 Рец. 54-1м Пособие. Сб рецептов меню для орг.пит. детей в ДОО 2022	
Итого за обед	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 Единица сбаланс. блюда 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 Рец. 54-3г Пособие. Сб рецептов меню для орг.пит. детей в ДОО 2022	
	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. 54-35м Пособие. Сб рецептов меню для орг.пит. детей в ДОО 2022	
	Оладьи из теста по-кушине	60	10,90	7,53	10,17	152,00	6,96	16,31	12,56	3,45	0,13	0,93	277,06	16,55	171,19	168,94	20,80	117,17	0,29 Рец. 54-14г Пособие. Сб рецептов меню для орг.пит. детей в ДОО 2022	
Успокоительный попозитив	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	95,37	4,61	13,61	0,06 Рец. 54-14г Пособие. Сб рецептов 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 рецептов 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 Единица сбаланс. блюда 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	2336,16	59,90	339,89	803,62	28,50	168,86	0,41	
Итого за день	Итого за день	1536	70,97	51,42	232,26	1674,18	50,83	703,74	243,56	19,77	1,01	2,09	3897,07	313,49	1245,24	3398,32	75,16	776,34	1,91	
	Итого за 5 дней	7608	327,41	291,45	1073,16	8209,40	266,05	3706,81	967,21	75,69	3,97	6,55	9078,26	1383,16	5198,58	14297,09	281,19	2277,05	5,12	
	Среднее 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	

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 за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	сб	вс	пн	вт	ср		
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, свежие	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 пшенич.	-	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

Заверительная надпись

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

(цифрами и прописью)

Заведующий МБДОУ № 73 «Городок»

Левицкая Н.С.

« »

20

г.г.

