

УТВЕРЖДЕНО

«19» _____ 2022г.

Заведующий МБДОУ №52 «Берёзка»



Старичкова Е.Н.

СОГЛАСОВАНО

«19» _____ 2022г.

Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищи Московской области



Грицина 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

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прочие напитки	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же пометки
			Белки	Жиры	Углеводы															
Напитки 1 День 1																				
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	47,55	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец 54-22к Пособие. Сб. рецептов меню для орг. питания детей в ДОО 2022
	Ябло пареное	50	3,95	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 меню для орг. питания детей в ДОО 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец 575 Единый сб. рецептов меню для орг. питания детей в ДОО 2021
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,71	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 54-10н Пособие. Сб. рецептов меню для орг. питания детей в ДОО 2022
Второй завтрак печенье запеканка/хлеб	Сред/квас	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 меню для орг. питания детей в ДОО 2021
	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	14,00	20,12	102,65	0,08	19,69	0,00	Рец 54-11с Пособие. Сб. рецептов меню для орг. питания детей в ДОО 2022
Обед	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	3,22	4,06	14,30	106,95	18,19	31,19	16,57	1,12	0,09	0,08	247,22	32,13	76,63	490,27	0,02	35,63	0,00	Рец 54-12к Пособие. Сб. рецептов меню для орг. питания детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	200	33,04	30,80	34,30	542,78	3,25	36,16	42,71	2,67	0,15	0,23	267,55	58,95	312,54	469,30	24,81	222,34	0,00	Рец 54-12а Пособие. Сб. рецептов меню для орг. питания 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 54-14а Пособие. Сб. рецептов меню для орг. питания 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 меню для орг. питания детей в ДОО 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	1312,13	39,52	319,43	0,40	
Узатионный напиток	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	33,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец 54-15 Пособие. Сб. рецептов меню для орг. питания 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. рецептов меню для орг. питания детей в ДОО 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,52	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,30	33,00				Рец 580/581/582 Единый сб. рецептов меню для орг. питания детей в ДОО 2021
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	230,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец 470 Единый сб. рецептов меню для орг. питания детей в ДОО 2021
Итого за день участников	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,50	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	0,37	Рец 82 Единый сб. рецептов меню для орг. питания детей в ДОО 2021
		500	36,64	27,55	75,79	698,51	11,90	539,60	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	1051,20	181,91	15,49	0,81	1,72	1238,55	399,15	1489,22	2786,81	113,62	501,74	1,52	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша из овсяной крупы на молоке	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. 54-27х Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,80	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	3,80			Рец. 573 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак	Молоко створоженное (пропаренное)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	43,71	1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Сыр полутвердый сорта	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. 54-1х Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Кефир-йогурт напиток с мякотью	200	4,40	4,03	12,62	104,67	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. 54-23х Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сметана	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 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Пюре картофельное	540	17,06	21,67	67,22	535,32	3,45	458,92	44,99	3,45	0,16	0,41	133,34	64,41	344,89	573,78	9,04	55,74	0,25	Прод./
	Салат из свежих помидоров	30	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		Рец. 17 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Суп картофельный с крупой (гречневой) 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 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша гречневая с маслом	200	24,77	21,02	18,00	349,00	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. 54-10х Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Полдник	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 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Рис, запеченный в духовке	695	31,00	30,89	65,53	652,69	47,09	160,35	92,69	7,59	0,29	0,34	396,49	114,51	419,17	1668,33	15,46	133,53	0,00	
	Хлеб пшеничный	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. 500 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ужин	Салат овощной	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,80	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	3,80			Рец. 573 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сметана обезжиренная	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. 54-13х Пособие. Сб. реч. 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. 54-31х Пособие. Сб. реч. 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	1,43	Рец. 82 Единицы ед. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		1785	84,12	66,08	209,36	1760,58	62,19	774,22	399,51	17,28	0,73	1,15	640,45	279,25	1242,61	3199,24	63,17	1063,86	1,68	

Примеры пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/100)	Са (г/100)	I (г/100)	Fe (г/100)	H1 (г/100)	B2 (г/100)	A (мкг)	Mg (мг)	P (г/100)	K (г/100)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Посуда 1 День 3	Каши жидкие молочные протертые	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	59,44	188,65	264,88	4,06	30,80	0,04	Рец. 54-206 Пособие. С6. реч. 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	2,46	5,80		Рец. 573 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясно-сырные (поршань)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,30	0,07	Рец. 79 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каши с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	119,89	9,30	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,31	2,11	32,12	0,00	Рец. 54-211 Пособие. С6. реч. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сырники	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00					Рец. 501 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак позднее	Салат из свежих овощей (Салат из свежих овощей 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	142,34	0,37	10,47	0,00	Рец. 54-133 Пособие. С6. реч. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/Рец. 54-51 Пособие. С6. реч. блюда 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	500,33	17,77	223,18	5,26	Рец. 54-126 Пособие. С6. реч. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Печен. говядина по-строгановски	80	18,41	12,98	6,58	216,62	14,01	35,84	25,07	6,42	0,23	1,87	5314,33	18,43	301,37	264,35	37,15	217,62	0,01	Рец. 54-160 Пособие. С6. реч. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,11	150,13	11,07	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,90	90,28	706,93	0,76	41,92	0,06	Рец. 54-117 Пособие. С6. реч. блюда 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. 54-200 Пособие. С6. реч. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,34	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,35	13,91			Рец. 574 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Макароны отварные с сыром	705	38,08	26,45	86,71	736,03	57,01	229,15	96,37	11,69	0,58	2,18	5606,65	144,80	673,89	1929,10	70,35	493,57	5,33	
	Пирожок пшеничный с капустой	130	8,03	7,36	24,80	199,45	0,05	151,35	14,59	0,71	0,05	0,06	41,40	11,08	110,48	53,35	2,39	7,89	0,21	Рец. 54-17 Пособие. С6. реч. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	60	5,93	5,53	22,86	164,90	13,50	45,35	22,59	1,01	0,06	0,09	44,34	16,06	68,06	234,32	5,74	19,31	0,18	Рец. 535/551 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с сахаром	200	0,21	0,03	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. 575 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ужин	Ореховое желе (по рецепту)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	0,00	Рец. 54-210 Пособие. С6. реч. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Ужин	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	10,85	41,00	0,58	Рец. 82 Единый сбор реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за день	1762	71,01	57,94	238,00	1759,63	83,05	707,67	196,77	21,76	0,99	2,78	5872,30	209,27	1236,32	3187,35	89,76	603,48	6,03	

Присоединение	Инициальное обозначение	Всего баллов	Полные значения			Классификация по ГОСТу (ККкал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	Mn (мг)	K (мг)	Se (мг)	F (мг)	D (мг)	Длительность			
			Белки	Жиры	Углеводы														
Завтрак	Каша овсяная молочная (с сахаром)	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
	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	
	Молоко створоженное (попечен)	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
	Кефирный напиток с мясом	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	150,88	9,30	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,30	2,11	21,12	0,00
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				
		527	15,30	18,45	74,50	528,33	3,35	305,91	62,59	3,76	0,23	0,39	100,89	56,34	261,57	538,34	7,09	51,89	0,12
Обед	Орехи/сладости/сметана или сливки/сметана	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			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и маслом	208	11,62	11,18	23,22	235,65	18,24	74,30	24,12	3,07	0,11	0,15	300,70	56,01	172,31	793,22	0,90	77,29	0,00
	Котлеты из говядины	70	13,62	13,85	11,93	220,66	0,08	32,73	16,52	2,29	0,07	0,14	21,21	22,91	153,22	229,76	3,06	42,22	0,05
	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
	Суп с топинкой с овощами	30	0,73	2,25	4,32	40,39	1,40	11,09	8,36	0,32	0,02	0,02	240,35	9,84	21,60	75,61	0,22	14,33	0,03
	Котлет из свинины с картошкой	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
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,73		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91		
		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	1310,50	24,58	154,60	0,14
	Омлет с мясным фаршем	160	12,77	13,89	6,39	202,06	5,13	127,31	36,75	2,16	0,11	0,40	154,41	26,32	214,72	218,74	23,41	50,12	1,81
	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	
Углеводный напиток	Напиток кефирный	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00
	Бюджетное питание	50	3,73	4,90	37,20	208,50		13,60		0,70	0,05	0,03		15,00	42,00	55,00			
	Бюджетное питание	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	
	Бюджетное питание (по сценарю)	550	20,05	19,60	85,61	597,49	16,61	157,77	40,43	5,95	0,34	0,46	160,07	57,65	295,83	640,01	26,17	65,47	1,81
Итого за день		1810	68,24	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

Примечание	Наименование биода	Всё биода	Питательные вещества			Калорийность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	B1 (г/г)	B2 (г/г)	A (г/г)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за 5 дней																				
Завтрак	Каши "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		Рец. 54-16: Пособие. Сб. рецептов меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	92,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573: Единый сбор рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао сливочное (порцики)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,65	0,07	0,20		Рец. 79: Единый сбор рецептов меню 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	209,31	2,11	32,12		Рец. 54-21: Пособие. Сб. рецептов 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 сбор рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Всего за завтрак		527	13,74	18,04	66,34	485,91	3,35	340,83	59,63	3,47	0,17	0,37	99,11	69,28	298,92	566,63	9,08	71,14	0,12	
Обед	Салат из свежих овощей с морковью/Салат из свежих овощей 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	141,32	0,14	7,68		Рец. 54-45: Пособие. Сб. рецептов меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/Рец. 9: Единый сбор рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Рассольник, куриный (с луком)	208	3,02	5,08	20,47	130,17	9,39	82,75	17,08	1,22	0,11	0,08	307,51	35,06	85,51	553,88	0,91	46,18		Рец. 54-16: Пособие. Сб. рецептов меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с картофелем	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		Рец. 567: Единый сбор рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каши гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,60	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27		Рец. 54-16: Пособие. Сб. рецептов 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	0,15	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55		Рец. 185: Единый сбор рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75	59,97	1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,35	13,91			Рец. 574: Единый сбор рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ужин	Жаркое из свинины	713	30,41	32,51	89,48	769,70	23,70	159,73	59,97	8,76	0,48	0,36	1083,90	203,54	488,66	1287,35	27,96	173,32	0,11	
	Булочки пшеничные	200	17,85	3,62	28,41	216,95	15,34	40,14	43,35	5,59	0,40	0,08	513,14	66,04	283,29	1008,37	18,62	109,31		Рец. 162: Единый сбор рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,60	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60		Рец. 54-106: Пособие. Сб. рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	40	3,04	0,32	19,68	92,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573: Единый сбор рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Углеводороды	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	13,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20		Рец. 469: Единый сбор рецептов меню и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за ужин		510	31,83	14,84	92,86	632,17	16,38	302,00	93,63	6,88	0,57	0,97	569,39	303,66	513,90	1346,08	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	1753,00	376,48	1301,48	3200,46	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	14863,32	389,57	2847,40	1,69	
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	2,31	

Присып иппи	Наименование блока	Вс блочно	Питательные вещества			Калорий- ность (кКал)	С (г/г)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исход 2 Дети 6	Исход 2																			
	Исход 2	180	6,72	8,04	26,96	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	Рес-54-254 Пробиотик С6, рел-блочно и типовой менио для орг-пит-детей в ДОО 2022
	Исход 2	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		Рес-575 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов А.Я. 2021
	Исход 2	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,95	0,07	0,20	0,07	Рес-59 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов А.Я. 2021
	Исход 2	13	3,13	1,98		48,17	0,09	1,88,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,30	11,88	1,96		0,13	Рес-54-13 Пробиотик С6, рел-блочно и типовой менио для орг-пит-детей в ДОО 2022
Затяжки	Чай с медом и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	1,48,30	9,30	0,84	0,04	0,13	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,06	Рес-54-14 Пробиотик С6, рел-блочно и типовой менио для орг-пит-детей в ДОО 2022
	Сырок	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 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов А.Я. 2021
	Второй завтрак	540	16,87	21,63	69,02	541,40	3,49	460,40	49,58	3,62	0,22	0,41	133,94	65,45	361,54	554,04	9,69	58,52	0,25	Прес.
	Завтрак	50	2,39	0,15	5,03	30,80	7,70	15,40		0,54	0,08	0,06		16,17	47,24	76,13	1,06			
	Зеленый горошек консервированный	208	3,65	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	58,10	1,38	0,11	0,10	234,97	38,03	87,93	688,45	0,52	44,77	0,06	Рес-89/104 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов А.Я. 2021
Обед	Ци в сетке капуста с картошкой на масле	80	13,60	13,10	4,88	185,21	0,88	28,71	10,48	1,95	0,05	0,11	239,54	22,95	142,97	261,18	0,19	55,19	0,01	Рес-54-14 Пробиотик С6, рел-блочно и типовой менио для орг-пит-детей в ДОО 2022
	Бифидо-пюре из отварной говядины	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	Рес-54-14 Пробиотик С6, рел-блочно и типовой менио для орг-пит-детей в ДОО 2022
	Конфит из мяса заморозенных	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	0,06	Рес-491 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,73		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,75	13,91			Рес-574 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов А.Я. 2021
	Молоко ступинское	713	27,39	22,83	84,18	644,54	46,51	130,91	78,94	6,52	0,38	0,33	499,66	309,95	390,31	1310,50	15,86	112,07	0,07	
Углеводный напиток	Завтрак из творога с мороженым	150	17,24	12,37	27,03	288,74	6,18	181,93	24,96	1,83	0,13	0,27	2420,52	69,03	268,56	142,17	24,13	34,73	0,45	Рес-54-24 Пробиотик С6, рел-блочно и типовой менио для орг-пит-детей в ДОО 2022
	Молоко ступинское	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	0,05	Рес-571 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,12	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	23,20	33,00				Рес-580/581/582 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	2,40,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рес-470 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов 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		Рес-52 Еднотный сбр-рел-блочно и кутиварных иппи-детей Перевозов А.Я. 2021
Итого за день		500	27,11	23,11	78,39	650,68	17,78	572,13	46,36	4,69	0,26	0,68	2475,12	121,83	540,56	821,17	29,02	83,33	0,45	
		1753	71,36	67,56	231,59	1816,61	67,77	1103,43	174,88	14,83	0,86	1,42	3108,72	297,24	1293,41	2615,71	54,58	253,92	0,77	

Источники	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/100г)	Са (г/100г)	Т (мг/100г)	Fe (мг/100г)	H1 (мг/100г)	H2 (мг/100г)	А (мкг/100г)	Mg (мг/100г)	P (мг/100г)	K (мг/100г)	Se (мкг/100г)	F (мкг/100г)	D (мкг/100г)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
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	1249,64	331,71	57,51	812,15	1,55	
Завтрак	Каша ячневая 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.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ябло вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	3,80	1,09	0,05	0,18	78,09	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.26г Единый сбор рцц. блюда и кулинарных вклещий Персидова А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,09	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.27г Единый сбор рцц. блюда и кулинарных вклещий Персидова А.Я. 2021
	Компот с яблоком	200	4,40	4,05	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.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/кефир	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,10				Рец.30г Единый сбор рцц. блюда и кулинарных вклещий Персидова А.Я. 2021
	Овощи	570	19,83	16,96	67,37	808,68	3,35	163,48	53,79	4,39	0,18	0,54	130,43	64,91	359,58	618,35	20,53	90,74	1,15	
Обед	Овощи/салат из свежих овощей	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 сбор рцц. блюда и кулинарных вклещий Персидова А.Я. 2021
	Суп/салат из мясной бульона со сметаной	208	4,15	3,37	26,15	151,04	13,37	62,39	23,46	2,38	0,12	0,11	387,22	52,94	117,71	789,83	1,02	65,07	0,00	Рец.54-18к Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Утка из говядины	80	13,46	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.54-2л Пособие. Сб.рцц.блюда 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	3,06	12,27	0,06	Рец.54-4г Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Компот из свежих овощей/фруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	32,94	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.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		13,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,35	13,91			Рец.57а Единый сбор рцц. блюда и кулинарных вклещий Персидова А.Я. 2021
	Пюре из картофеля, тушеное в соусе томатном с овощами	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	
	Картофельное пюре	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.27г/36г/67г Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Углетенный напиток	Хлеб пшеничный	130	3,34	5,37	22,31	150,34	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,64	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-11г Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Салат овощной	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,09	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.57г Единый сбор рцц. блюда и кулинарных вклещий Персидова А.Я. 2021
	Салат овощной	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	24,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец.54-13г Пособие. Сб.рцц.блюда 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	9,66	2,98	4,40	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.48г Единый сбор рцц. блюда и кулинарных вклещий Персидова А.Я. 2021
Итого за ужин		510	35,92	12,23	100,16	613,81	16,52	113,33	171,01	3,85	0,35	0,25	432,19	303,16	373,92	1282,54	18,68	590,75	0,30	

Испытание	Наименование блока	Вес блока	Питательные вещества			Калорийность (ккал)	C (г/г)	Ca (г/г)	I (мкг)	Fe (г/г)	B ₁ (г/г)	B ₂ (г/г)	A (мкг)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (мкг)	F (мкг)	D (г/г)	Жиропуститель
			Белки	Жиры	Углеводы															
Испытание 2 Дети 8	Какао жидкая молочная основа*	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	186,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рек. 54-22* Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	128	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рек. 573 Единицы сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2021
	Молоко сгущенное (пастеризованное)	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	Рек. 79 Единицы сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2021
	Копченый напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,95	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рек. 54-23** Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022
Вспомогат. ингредиенты	Соевый лецитин	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рек. 501 Единицы сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2021
	Жир растительный*	577	14,92	18,57	66,48	499,46	3,35	349,86	66,50	3,97	0,22	0,38	98,14	86,62	338,43	612,09	13,95	62,56	0,12	Рек. 17 Единицы сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2021
	Смесь из сахарных полигидратов	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	10,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,35	0,00	Рек. 60/66 Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2015
	Сухая заправочная с вкусовой (густой) и натуральной	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	138,38	772,76	3,35	86,75	0,00	Рек. 54-30 Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022
Обед	Горбуша филе	200	17,82	17,16	16,07	285,24	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	Рек. 186 Единицы сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2021
	Конфит из свиных ребрышек	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	0,05	1,55	0,00	Рек. 574 Единицы сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 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			Рек. 574 Единицы сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2021
	Хлеб пшеничный	695	29,89	28,28	72,98	657,22	44,46	150,41	86,15	7,29	0,34	0,25	387,43	120,58	426,37	1773,26	19,10	158,04	0,00	Рек. 54-16* Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022/Р Сб. рецептов для детей 0-5 лет. Тиражи Б. А. 2015
Итого за обед	Витаминизированный напиток/Смесь из сахарных полигидратов	110	1,67	9,92	9,49	131,64	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	Рек. 54-60 Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022
	Смесь из сахарных полигидратов	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	0,00	Рек. 54-10* Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	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	Рек. 573 Единицы сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рек. 54-20** Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022
Итого за завтрак	Смесь из сахарных полигидратов	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		Рек. 54-20** Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	500	27,52	32,34	99,34	796,74	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	Рек. 54-20** Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	1722	72,34	79,59	238,80	1947,42	74,36	618,13	209,27	16,32	0,83	1,02	716,10	280,50	1096,62	3209,11	43,50	314,52	0,33	Рек. 54-20** Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для опр. нут. детей в ДОО 2022
	Итого за день																			

Примечание	Наименование блока	Всего бумага	Плановые потребности			Классифи- кация (ККМ)	С (ур)	Са (ур)	I (ур)	Fe (ур)	B1 (ур)	B2 (ур)	A (ур)	Mg (ур)	P (ур)	K (ур)	Se (ур)	F (ур)	D (ур)	№ ресурса
			Всего	Журнал	Учебники															
Начало 2 день 9	Каши 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	Рес.54-21к Пособие. Сб.реч.блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Учеб. пособие	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		Рес.57к Единый сб.реч. блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2021	
Завтрак	Масло сливочное (жирность)	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 сб.реч. блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2021
	Сыр твердых 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.54-11к Пособие. Сб.реч.блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2022
Второй завтрак пиво/чай	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	Рес.54-21г Пособие. Сб.реч.блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Сок/ягодный напиток	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 сб.реч. блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2021
Завтрак/второй	Салат из свежих овощей/Салат из свежих фруктов и овощей	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.54-131 Пособие. Сб.реч.блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2022/
	Суп картофельный с картофелем и капустой 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	Рес.54-51 Пособие. Сб.реч.блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2022
Обед	Супчик 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	362,68	18,83	134,17	0,64	Рес.54-22а Пособие. Сб.реч.блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Рис с овощами	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.54-9г Пособие. Сб.реч.блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Каша из гречки с овощами	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	3,39	3,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Рес.491 Единый сб.реч. блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2021
	Учеб. пособие	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.571 Единый сб.реч. блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2021
Учебно-научный подсказки	Зачеки из тетради	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	Рес.54-11 Пособие. Сб.реч.блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Список литературы	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 сб.реч. блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2021
Итого за учебно-научный	Молоко цельное	100	0,4	0,4	9,3	44,4	10	16	2	2,2	0,03	0,02	5	9	11	2,78	0,3	8		Рес.82 Единый сб.реч. блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2021
	Молоко цельное	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	13,81	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,56	3,52	35,30		Рес.460 Единый сб.реч. блок и типовых метод. для орг. инт. детей в ДОО 2021
Итого за день		1745	87,09	83,59	229,54	2020,11	68,50	1156,03	179,90	15,27	0,83	1,61	1130,99	302,95	1408,81	3425,01	93,01	436,31	1,36	

Источники пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Рг (г)	H1 (г)	H2 (г)	A (мкг)	Mg (мкг)	P (мкг)	K (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Печенье 2 Апельс. 10	Каша жидкая молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	104,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,38	4,00	30,80	0,04	Печ. 54-30к 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	Печ. 267 Единицы. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Печ. 373 Единицы. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Кефирный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	13,93	33,47	123,02	209,30	2,11	21,12	0,00	Печ. 54-27к Пособие. Сб. рецептов 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				Печ. 501 Единицы. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Вареный завтрак из творога/завтрак/второй	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками/Салат из капустной 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	Печ. 54-9к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/Печ. 9 Единицы. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 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	2,35	87,50	0,00	Печ. 54-8к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	I ренг и из пшеничного хлеба	15	1,57	0,14	8,86	42,19		3,60	0,58	0,20	0,02	0,01		2,32	11,70	16,74	1,08	2,61	0,42	Печ. 143 Единицы. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Колбаса вареная Любимская (минимум)	80	15,05	3,81	7,28	123,63	1,67	60,23	125,31	1,25	0,10	0,15	481,68	57,45	229,30	408,69	15,12	543,50	0,00	Печ. 54-10к Пособие. Сб. рецептов 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	0,00	Печ. 54-11к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Конфит 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	Печ. 54-12к Пособие. Сб. рецептов 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			Печ. 574 Единицы. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	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	Печ. 54-13к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Оладьи из теста по-домашнему	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	0,00	Печ. 54-14к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Ватрушка с повидлом	80	14,53	9,99	13,56	202,16	9,28	21,82	17,92	4,60	0,18	1,24	3603,34	22,05	228,14	225,06	27,73	156,12	0,39	Печ. 54-15к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Углеводный напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	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	0,00	Печ. 54-16к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,60	18,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Печ. 54-17к Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Итого за полдник	510	24,85	19,16	92,71	642,78	24,76	211,45	58,76	8,81	0,35	1,49	3038,90	73,26	421,59	951,84	36,17	216,74	0,54	Печ. 82 Единицы. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Итого за день	1800	81,22	61,05	270,21	1965,40	61,14	818,11	306,32	23,15	1,30	2,56	5120,40	276,11	1482,71	3979,18	91,52	984,27	2,16	
	Итого за 5 дней	8813	391,37	345,01	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	
Среднее значение за 10 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	
		1769	78,75	69,11	243,69	1906,00	57,62	846,58	231,71	17,97	0,92	1,63	2155,20	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	Фактически за 1 день среднее										Норма по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	шн	вт	ср	чтв	птн	
Молоко	512,63	408,60	290,00	280,60	340,00	460,00	542,63	280,60	280,00	500,00	405
Творог	145,00	-	-	-	-	-	70	-	-	145	36
Сметана	12,00	-	-	20,00	8,00	11,00	27,00	8,00	-	18,60	9,9
Сыр	-	-	13,00	17,41	-	-	13	-	-	13	5,4
Масо	-	105,40	-	99,00	-	64,40	73,80	150,00	-	40	49,5
Птица	100,00	-	-	-	-	60	-	-	20,00	72,2	21,6
Субпродукты	-	63,8	-	90	-	82	-	-	-	-	22,5
Рыба	-	75,00	120	48	-	-	-	70	-	-	33,3
Яйцо	58,00	80,30	51,60	15,00	80,00	4,70	15,00	51,60	4,70	33,00	36
Картофель	40,00	231,40	60,00	168,40	40,00	179,30	70,00	178,40	124,30	186,00	126
Овощи, зелень	157	174,8	260,3	147,60	260	219,9	255,00	254,00	304,60	191,50	198
Фрукты, свеж.	115,00	110,00	127,10	159,9	120,00	20,00	120,00	30,00	79,90	120,00	90
Фрукты, сухие	20,00	25	-	-	25	-	-	25	-	-	9,9
Соки	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
Хлеб пшеничный	47,80	61,40	80,00	80,00	104,75	80,00	46,00	90,00	108,40	47,80	72
Крупы, бобовые	81,90	46,00	26,00	34,00	81,80	87,10	37,00	81,90	41,00	36,70	38,7
Макарон, изл.	-	-	-	38,6	-	-	44,3	-	-	15	10,8
Мука пшеничн.	-	56,20	54,90	28,80	1,50	48,40	1,10	53,80	47,40	3,30	26,1
Мука карт. (крахмал)	-	-	-	7,2	-	-	-	-	7,2	-	2,7
Масло сливочное	9,80	22,40	14,90	29,00	31,50	28,60	23,60	24,90	23,10	26,40	18,9
Масло растительн.	15,60	12,00	12,50	9,20	4,00	9,00	3,00	4,00	19,00	7,90	9,9
Кондитерск. изд.	30,00	30,00	0,00	0,00	50,00	0,00	30,00	0,00	0,00	30,00	18
Чай	1,00	1,00	1,10	1,10	-	-	1,00	-	-	-	0,54
Какао-порошок	-	-	-	5,1	-	5,1	-	5,1	-	5,1	0,54
Кофейн, напиток	-	5,10	5,1	-	5,1	-	-	-	5,1	-	2,0
Дрожжи	-	0,4	0,70	0,3	-	0,9	-	0,7	0,9	-	0,45
Сахар	25,80	25,80	36,80	27,50	29,60	28,30	27,60	32,90	34,20	30,90	27
Соль	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	48,6
Жиры	85,15	66,08	57,94	70,62	65,39	67,56	54,12	79,59	83,59	61,05	54
Углеводы	228,89	209,26	238,00	267,67	248,68	231,59	268,32	238,80	229,54	270,21	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	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 настоящем документе прошито и пронумеровано 18 листов

Spargane usmol

Е.Н. Старченко

