

УТВЕРЖДЕНО « » 2022г. МБДОУ № 60 «Теремок» _____ Мартьянова Е.В. М.П.	СОГЛАСОВАНО « » 2022г. Начальник управления образования администрации городского округа Мытищи Московской области _____ Тишина И.В. М.П.
--	---



«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

Воспитанная категория: от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг/г)	B1 (мг/г)	B2 (мг/г)	A (мг/г)	Mg (мг/г)	P (мг/г)	K (мг/г)	Se (мкг/г)	F (мкг/г)	D (мкг/г)	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несеня 1																				
Завтрак	Каши 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. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Ябло вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец. 267 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-4гн Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	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				Рец. 501 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Замыкает второй завтрак		570	19,86	17,62	66,31	506,59	3,39	371,83	69,30	4,78	0,24	0,55	130,64	76,81	398,74	625,85	27,39	86,57	1,15	
Обед	Салат из моркови и яблок/кукуруза сахарная	50	0,55	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. 54-11г Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-21г Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	3,22	4,06	14,50	106,95	18,19	51,19	16,57	1,12	0,09	0,08	247,22	32,13	76,63	490,27	0,62	35,63	0,00	Рец. 54-17с Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	200	33,04	30,80	34,20	542,74	3,25	36,16	42,71	2,67	0,15	0,23	267,53	58,95	312,54	469,20	24,81	222,34	0,00	Рец. 54-12гн Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	200	0,45	0,08	19,15	79,11	0,00	14,43	0,14	0,55	0,02	0,01	0,73	7,42	22,78	140,06	0,11	41,78	0,00	Рец. 54-4гн Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Итого за обед		703	40,21	39,98	86,79	863,84	22,88	129,77	68,44	6,67	0,37	0,38	974,39	133,64	503,18	1312,43	39,52	319,43	0,00	
Ужин/поздний полдник	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец. 54-1г Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Молоко стуженное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец. 471 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Компьютерное питание	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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Компьютерный 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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Итого за ужин/полдник		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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Итого за день		500	36,64	27,55	75,78	698,51	11,90	549,60	45,17	4,04	0,30	0,79	133,52	88,70	587,30	848,54	46,71	95,74	0,37	
		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

Продукт пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	А (мг)	Мg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 1																				
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец. 54-27к. Пюребюб. Сб.реч.бюбл и типовак. меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных 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.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных 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. 54-11з. Пюребюб. Сб.реч.бюбл и типовак. меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	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	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-27гн. Пюребюб. Сб.реч.бюбл и типовак. меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/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 Единый сб.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за завтраки/второй	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	Проч./
	Итого за завтраки/второй	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		Рец. 17 Единый сб.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с курицей (рисовой) на мясном бульоне	200	2,22	4,79	16,71	118,47	7,22	21,59	47,16	0,93	0,08	0,06	301,35	27,42	64,93	424,49	0,81	38,54	0,00	Рец. 89/114 Единый сб.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кашка тушенная с мясом	200	24,77	21,02	18,00	349,09	35,49	99,06	44,89	4,11	0,11	0,21	94,48	56,52	262,54	869,18	0,69	89,89	0,00	Рец. 54-10ы. Пюребюб. Сб.реч.бюбл и типовак. меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
Обед	Компот из свежих яблов	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.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных 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.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных изделий Перевалов А.Я. 2021
		695	31,00	30,89	65,53	652,69	47,09	160,35	92,69	7,59	0,29	0,34	396,49	114,31	419,17	1668,33	15,46	132,53	0,00	
	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.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных изделий Перевалов А.Я. 2021
Удотененный полдник	Сдобы обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	25,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец. 54-13а. Пюребюб. Сб.реч.бюбл и типовак. меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,06	7,35	30,39	1,23	7,54	0,00	0,84	0,00	0,01	0,33	4,98	9,31	22,86	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-3гн. Пюребюб. Сб.реч.бюбл и типовак. меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сб.р.ч.р.ч. бюбл и кушмариных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за полдник	550	36,06	13,53	76,50	572,57	11,65	154,95	261,82	6,21	0,28	0,40	110,71	100,52	478,54	957,14	38,66	875,58	1,43	
	Итого за день	1785	84,12	66,08	209,26	1760,58	62,19	774,22	399,51	17,25	0,73	1,15	640,45	279,25	1242,61	3199,24	63,17	1063,86	1,68	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прочие и иные	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несезон 1																				
День 3																				
Завтрак	Каша жидкая молочная протертая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец. 54-20х 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	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.р.ч. блюда и кулинарных изделий Перепалов 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.р.ч. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец. 54-21гн Пособие. С6, реч.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				120,00				Рец. 501 Единый сб.р.ч. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Пшеница замороз./второй	527	15,33	17,63	67,00	491,21	3,35	342,68	59,94	4,87	0,23	0,41	94,59	108,52	339,00	632,64	8,58	68,91	0,11	Рец. 54-13х Пособие. С6, реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-5х Пособие. С6, реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,83	2,26	4,76	42,69	2,38	20,02	10,71	0,73	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,24	0,37	10,47	0,00	Рец. 54-12с Пособие. С6, реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Печень, говяжья по-строгановски	200	11,82	5,13	17,91	164,76	7,85	99,20	36,98	1,37	0,10	0,12	319,35	52,35	166,32	560,53	17,77	223,18	5,26	Рец. 54-16м Пособие. С6, реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец. 54-11г Пособие. С6, реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Кисель из анисового	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,39	0,00	Рец. 54-20х Пособие. С6, реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Ночью за обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	13,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сб.р.ч. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
		705	38,08	26,45	86,71	736,03	57,01	229,15	96,37	11,69	0,58	2,18	568,65	144,80	673,89	1929,10	70,35	493,57	5,33	Рец. 574 Единый сб.р.ч. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Макароны отварные с сыром	130	8,03	7,56	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. 54-3г Пособие. С6, реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,90	13,30	45,55	22,59	1,04	0,06	0,09	44,34	16,06	68,06	234,22	5,74	19,31	0,38	Рец. 535/551 Единый сб.р.ч. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Уютный чай подают	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.р.ч. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Чай с сахаром	200	0,21	0,05	7,16	29,88	0,04	4,93	0,00	0,81	0,00	0,01	0,33	4,21	7,90	22,86	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-2гн Пособие. С6, реч.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сб.р.ч. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Пшеница уютный чай	530	17,61	13,86	84,30	532,39	23,60	225,84	40,46	5,20	0,19	0,19	91,07	45,96	223,43	625,62	10,83	41,00	0,59	Рец. 82 Единый сб.р.ч. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
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

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	B1 (г/г)	B2 (г/г)	A (мкг)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несезон 1 лет. 4																				
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	180	7,31	8,22	32,04	231,58	0,73	200,18	49,81	0,80	0,14	0,20	39,25	17,26	111,21	170,49	2,51	24,77	0,05	Рец.54-1к Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.57г Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
	Мясо свиное (порканин)	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.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофе/чай напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-2г Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню 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.50г Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
	Итого за завтрак	527	15,30	18,45	74,50	528,33	3,25	365,91	62,59	3,76	0,23	0,29	100,89	56,34	261,57	538,24	7,09	51,89	0,12	Пром./Рец.14 Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
	Отруби овсяный/Смет. из свежих фруктов	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	0,90	77,29	0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и маслом	208	11,62	11,18	23,22	233,65	18,24	74,30	24,12	3,07	0,11	0,15	390,70	56,01	172,31	793,22				Рец.54-4м Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	70	13,62	13,85	11,93	220,66	0,08	32,75	16,52	2,29	0,07	0,14	21,31	22,91	153,22	229,76	3,06	42,22	0,05	Рец.54-4м Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рис отварной	130	3,12	4,70	31,54	180,94	0,00	5,54	18,18	0,43	0,03	0,02	23,12	20,45	62,38	39,62	6,27	20,74	0,06	Рец.54-6г Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Сок томатный с овощами	30	0,73	2,25	4,32	40,39	1,40	11,09	8,36	0,32	0,02	0,02	240,95	9,84	21,60	75,81	0,22	14,35	0,03	Рец.420 Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1м Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	13,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.57д Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
	Итого за обед	733	33,00	32,57	108,16	817,08	20,81	203,09	67,18	8,23	0,32	0,37	603,69	139,09	496,47	1310,90	24,35	154,60	0,14	
	Омлет с зеленым горошком	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	Рец.54-2с Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.57с Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
	Уютный/Натоп. картофель	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.48г Сб.реп.блюда и кулинар. Кулинар. В.Р. 2016г
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,05	0,03		15,00	42,00	55,00				Рец.580/581/582 Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
Полдник	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.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за полдник	550	20,05	19,60	85,01	597,49	16,01	167,77	40,42	5,95	0,24	0,46	160,07	57,65	295,83	640,01	26,17	65,47	1,81	
Итого за день		1810	68,34	70,62	267,67	1972,90	40,18	736,76	170,18	17,94	0,78	1,22	954,64	253,07	1053,87	2489,14	57,61	271,95	2,08	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Препарат или Несен 1 Детей 5	Наименование биода	Вес биода	Пищевые вещества			Калории- ность (ККкал)	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	Какао "Дружба"	180	5,76	7,81	23,78	188,76	0,73	175,11	46,85	0,51	0,08	0,18	37,47	30,21	148,56	198,88	4,50	33,03	0,05	Рец 54-16х Пособие. Сб рец биода и типовых меню для орг. лит. 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	0,07	Рец 573 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Мясно-сырный (горшочек)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец 79 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Второй завтрак активна завтрака/второй	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец 54-21гн Пособие. Сб рец биода и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	Сок/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 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Обед	Салат из бездрожжевой капусты с морковью/Салат из капустной капусты с луком	50	0,97	4,45	5,15	64,47	9,39	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 54-83 Пособие. Сб рец биода и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022/ Рец 9 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Рис/салатик, ленинградский на курином бульоне со сметаной	208	3,02	5,08	20,47	139,17	9,39	32,75	17,08	1,22	0,11	0,08	307,51	35,06	85,51	553,88	0,91	46,18	0,00	Рец 54-36 Пособие. Сб рец биода и типовых меню для орг. лит. 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	0,05	Рец 367 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итого за 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 рец биода и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец 486 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец 574 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итого за день		713	30,41	32,51	89,48	769,70	23,70	119,73	59,97	8,76	0,48	0,36	1083,90	203,54	488,66	1287,35	27,96	173,32	0,11	
	Жаркое из сердца	200	17,85	3,62	28,41	216,95	15,34	40,34	43,35	5,59	0,40	0,68	513,14	66,04	283,29	1008,27	18,62	109,31	0,00	Рец 362 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Булочка выпеченная	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 54-10х Пособие. Сб рец биода и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
Учтотенный покупки	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец 573 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20		Рец 469 Единый сбр рец биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
		510	31,83	14,84	92,86	632,17	16,38	302,00	93,63	6,88	0,57	0,97	569,99	103,66	513,90	1346,68	28,37	161,91	0,16	
Итого за 5 дней		1750	75,99	65,39	248,68	1887,77	43,43	762,56	213,23	19,41	1,22	1,70	1753,00	376,48	1301,48	3200,66	65,40	406,37	0,39	
		8880	396,16	345,17	1192,49	9440,80	267,92	4122,41	1162,61	91,55	4,54	8,58	10458,94	1507,21	6323,50	14863,22	389,57	2847,40	11,69	
	Средняя за 5 дней	1776	79,23	69,03	238,50	1889,96	53,58	824,48	232,52	18,31	0,91	1,72	2091,79	301,44	1264,70	2972,64	77,91	569,48	2,34	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прочие жиры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (г)	B1 (г)	B2 (г)	А (г)	Mg (г)	P (г)	K (г)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Насыщен 2																				
Доп. 6																				
Завтрак	Каши жидкая молочная питательная	180	6,72	8,04	26,98	207,49	0,73	177,26	36,80	0,79	0,12	0,18	36,99	36,68	165,57	217,70	3,13	31,41	0,05	Рец. 54-25к 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		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рец. 573 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясно-сырочное (поршани)	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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр подваренный сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,30	11,88	1,96		0,13	Рец. 54-1г Пособие. Сб. реч. 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. 54-1г Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/кефир	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Ягодный напиток	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	Пром.
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		0,00	Рец. 89/104 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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	0,01	Рец. 54-1м Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Бифштекс из отпальной 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	0,06	Рец. 54-1г Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Макаронные отварные	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,90	9,65	18,18	0,64	0,05	0,02	23,12	6,26	34,83	46,00	0,05	9,11	0,06	Рец. 54-1г Пособие. Сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	2,07	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91		0,07	Рец. 574 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		713	27,39	22,83	84,18	644,54	46,51	130,91	78,94	6,52	0,38	0,33	499,66	109,95	390,31	1240,50	15,86	112,07	0,45	Рец. 54-2г Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Запеканка из творога с морковью	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	Рец. 471 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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. 580/581/582 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Угнетенный напиток	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец. 470 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за угнетенный	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. 82 Единый сб. реч. 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	0,45	
Итого за день		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	1292,41	2615,71	54,58	253,92	0,77	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг/г)	B1 (мг/г)	B2 (мг/г)	А (мг/г)	Мg (мг/г)	P (мг/г)	К (мг/г)	Se (мг/г)	F (мг/г)	D (мг/г)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несладкий десерт 2																				
Завтрак	Каши 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	33,45	0,05	Рец. 54-22к Пособие. Сб. рецептов 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	0,07	Рец. 573 Единый сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 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. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Второй завтрак	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	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-23гн Пособие. Сб. рецептов 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. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Итого за завтрак/второй	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	Протокол
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,30	18,50	213,35		2,55	0,00	Рец. 17 Единый сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Суп картофельный с курицей (пшено) и крупами	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,58	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец. 60/86 Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Горбуша ленивая	200	17,82	17,16	16,07	282,24	27,59	76,80	34,33	2,92	0,08	0,15	2,70	42,89	196,08	625,83	1,78	67,19	0,00	Рец. 54-3м Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за обед	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 и типовых меню для орг. пит. 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		0,00	Рец. 574 Единый сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Винегрет с растительным маслом/Салат летний	695	29,89	28,28	72,98	657,22	44,46	150,41	86,15	7,29	0,34	0,35	387,43	120,58	426,37	1773,26	19,10	158,04	0,00	Рец. 54-16г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/Рец. 16 Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2015
Удобрительный десерт	Виточки из говядины	110	1,67	9,92	9,49	133,64	5,35	27,39	8,78	0,95	0,05	0,04	171,28	22,67	50,12	303,54	0,31	24,60	0,06	Рец. 54-6м Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Булочка вафельная	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	0,16	Рец. 54-10в Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. 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	Рец. 573 Единый сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Итого за ужин	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. 54-20хм Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		500	27,52	32,34	99,34	790,74	26,55	117,84	62,63	5,06	0,27	0,28	230,52	73,30	331,82	823,76	10,45	93,93	0,22	
	Итого за день	1722	72,34	79,59	238,80	1947,42	74,36	618,11	209,27	16,32	0,83	1,02	716,10	280,50	1096,62	3209,11	43,50	314,52	0,33	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
После 2 лет, 10 дней																				
Завтрак	Каша ячменная молочная сгущенная	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ябло парное	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.26г7 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.57г3 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 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	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-2г7к Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Смеськислор	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.50г1 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Яблога запарка/второй	570	21,23	16,91	67,14	509,14	3,35	366,04	68,74	5,95	0,25	0,58	126,88	113,74	421,19	689,68	22,02	81,92	1,14	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	4,49	3,34	56,82	7,13	20,38	8,73	0,48	0,02	0,02	150,98	10,03	16,92	135,96	0,13	9,99	0,00	Рец.54-9г1 Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с горохом и мясом	200	14,10	10,64	32,22	276,33	12,54	48,35	22,14	3,44	0,25	0,17	378,19	64,21	216,06	960,86	2,33	87,50	0,00	Рец.54-8гс Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гречка из пшеничного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19		3,60	0,58	0,20	0,02	0,01		2,52	11,70	16,74	1,08	2,61		Рец.14г3 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Колбаса рубленая Любительская (миним)	80	15,05	3,81	7,28	123,63	1,67	60,25	125,31	1,25	0,10	0,15	481,68	57,45	229,30	406,69	15,12	543,59	0,42	Рец.54-1г6р Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-1г7г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1г8г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.57г4 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед	720	38,14	24,98	110,35	813,47	33,04	240,62	178,82	8,39	0,60	0,49	1054,92	189,11	639,94	2337,66	33,33	685,61	0,48	
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,70	3,24	6,43	61,48	4,09	11,85	9,85	0,53	0,05	0,05	198,06	14,66	38,65	189,21	1,42	17,88	0,00	Рец.54-3г1 Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Оладьи из пшеницы по-кузнецки	80	14,53	9,99	13,56	202,16	9,28	21,82	17,92	4,60	0,18	1,24	3693,34	22,05	228,14	225,06	27,73	156,12	0,39	Рец.54-35гн Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Уютный ужин	Ватрушка с повидлом	80	4,79	2,13	50,72	241,32	0,72	13,28	19,49	0,64	0,06	0,03	25,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,06	Рец.54-14г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-4гн Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за полдник		510	24,85	19,16	92,71	642,78	24,76	211,45	58,76	8,81	0,25	1,49	3938,50	73,26	421,59	951,84	36,17	216,74	0,54	
Итого за день		1800	84,22	61,05	270,21	1965,40	61,14	818,11	306,32	22,15	1,20	2,56	5120,30	376,11	1482,71	3979,18	91,52	984,27	2,16	
Итого за 5 дней		8813	391,37	345,91	1238,45	9610,18	308,28	4343,41	1154,48	88,13	4,70	7,77	11093,84	1634,46	6530,20	16560,71	340,12	2801,17	6,07	
Средняя за 5 дней		1763	78,27	69,18	247,69	1922,04	61,66	868,68	230,90	17,63	0,94	1,55	2218,77	326,89	1306,04	3312,14	68,02	560,23	1,21	
Среднее значение за 10 дней:		1769	78,75	69,11	243,09	1906,00	57,62	846,58	231,71	17,97	0,92	1,63	2155,28	314,17	1285,37	3142,39	72,97	564,86	1,78	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

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

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