

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

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.

Вопреки качеству от 1 года до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исход. 1																				
	Каша 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	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Ред. 54-24х Пособие. С6 пед.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Шоколадное	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	Ред. 267 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
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		Ред. 573 Единый сбр. пед. 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	Ред. 54-4гн Пособие. С6 пед.блюд 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				Ред. 501 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за завтрак/второй	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	
Обед	Салат из моркови и яблок/курица 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	Ред. 54-11х Пособие. С6 пед.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Ред. 54-21х Пособие. С6 пед.блюд 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	Ред. 54-17х Пособие. С6 пед.блюд 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	Ред. 54-12х Пособие. С6 пед.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	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	Ред. 54-4хн Пособие. С6 пед.блюд 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			Ред. 574 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		573	34,09	33,31	71,31	718,00	20,49	108,56	55,46	5,47	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	0,06	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Ред. 54-1г Пособие. С6 пед.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Учтотененный подлики	Молоко ступенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Ред. 471 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компотируемое изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Ред. 580/581/582 Единый сбр. пед. 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		Ред. 470 Единый сбр. пед. 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		Ред. 82 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за учтотененный		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	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Продукт	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Sс (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исцели 1 Кефир 2	Каша жидкая молочная манная	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	Рец.54-27к Пособие. С6 рец.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		Рец.573 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Завтрак	Мясно-сырный (порridge)	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 сбор 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	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1г Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Кефирный 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	0,00	Рец.54-23гн Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сметанник	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 рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за данный/взвешенный		474	13,77	17,71	56,89	445,11	3,25	373,33	38,78	3,12	0,13	0,35	106,09	55,04	282,71	512,67	7,14	48,26	0,18	
	Изра. кебачковая/ Смет. из сливок помидоров	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		1Прем./ Рец.17 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Суп картофельный с курной (гусиной) на мясном бульоне	180	2,06	4,59	15,48	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.89/114 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша гречневая 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.54-10г Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед		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.486 Единый сбор 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	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Учтотенный после	Рыба, запеченная в масле	150	25,62	25,14	54,67	537,87	38,17	127,83	79,25	6,21	0,24	0,28	356,12	94,31	346,79	1358,49	12,47	112,82	0,00	
	Сдоба обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	25,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец.300 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за учтотенный		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 сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	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.54-3гн Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за дневной		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 сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	520	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	1100,69	2816,92	57,68	1035,21	1,61	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исход. 1																				
Завтрак	Каша жидкая молочная протертая	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.54-20кг Пособие. Сб.рец.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		Рец.573 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий 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.рец. 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	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец.54-21кг Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сметанар	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. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак		466	13,03	15,24	56,88	419,94	3,20	302,37	50,06	4,33	0,19	0,26	81,68	92,70	292,52	564,36	7,18	60,03	0,09	
	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	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.54-13кг Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5кг Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп с рыбными консервами (треска)	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	Рец.54-12кг Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Пюре, говяжья по-строгановски	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	226,00	198,16	27,86	163,17	0,01	Рец.54-16кг Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	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.54-11кг Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисель из яблочное	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	Рец.54-20кг Пособие. Сб.рец.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			Рец.574 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		566	30,95	21,01	70,12	592,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	4323,62	119,80	542,41	1588,38	56,60	411,53	4,94	
Итого за обед		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	93,76	45,31	2,03	6,71	0,18	Рец.54-3кг Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макароны отварные с сыром	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	Рец.53/551 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Пирожок печеный с капустой	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.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	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	Рец.54-2кг Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Употреблять поочин	Чай с сахаром	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	279,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	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	38,56	0,56	
Итого за день		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	509,93	5,59	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Приски пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	150	6,17	6,93	26,75	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.54-1м Пособие. Сб рец.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		Рец.573 Единый сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясное основное (порridge)	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 сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кефирный 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	0,00	Рец.54-23тн Пособие. Сб рец.блюда 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 сбор рец. блюда и кулинарных изделий 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	0,35	86,86	49,39	228,26	486,01	5,95	45,11	0,10	Прол./Рец.14 Единый сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	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				Рец.54-2с Пособие. Сб рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и маслом	187	11,32	10,76	21,64	224,33	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.54-4м Пособие. Сб рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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.54-6с Пособие. Сб рец.блюда и типовых 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	52,90	33,60	5,32	17,59	0,05	Рец.54-6с Пособие. Сб рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Соев тофу/напиток с овсянкой	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 Единый сбор рец. блюда и кулинарных изделий 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.54-1хм Пособие. Сб рец.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			Рец.574 Единый сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		593	28,96	28,41	90,10	722,32	18,61	167,57	50,84	7,08	0,27	0,33	576,53	118,55	429,04	1149,28	20,05	136,20	0,11	
Удешевленный пациент	Омлет с яичными горошками	130	10,21	11,10	5,11	161,52	4,11	101,55	29,40	1,73	0,09	0,32	123,45	21,06	171,77	174,99	18,73	40,09	1,45	Рец.54-2б Пособие. Сб рец.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		Рец.573 Единый сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Напиток яблочный	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	1,90	46,19	0,05	1,40	0,00	Рец.481 Сб. рец.блюда и кул.изд. Кучма В.Р. 2016г
	Кефирное пюре	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 сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за удешевленный	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 сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
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	212,77	886,68	2195,37	46,88	235,15	1,67	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за день																				
Завтрак	Каши "Дружба"	130	4,89	6,60	19,91	138,84	0,62	149,81	38,13	0,43	0,07	0,15	31,66	25,55	126,32	169,71	3,81	28,10	0,04	Рец.54-16к Пособие. Сб.рец.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		Рец.573 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порridge)	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.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй 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	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сметанар	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.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за завтрак/второй завтрак	466	11,72	15,58	56,36	415,70	3,20	300,84	49,80	3,17	0,14	0,33	85,44	60,15	259,31	509,61	7,60	61,90	0,10	Рец.54-8г 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
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,38	2,67	3,09	38,69	5,77	14,58	4,52	0,19	0,01	0,01	46,17	5,66	10,43	84,80	0,09	4,61	0,00	Рец.54-3с Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Расходные ингредиенты на курином бульоне со сметаной	187	2,79	4,64	18,97	128,40	8,71	29,82	13,05	1,13	0,10	0,08	285,09	32,47	79,08	513,31	0,84	42,80	0,00	Рец.367 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Птица в соусе с томатом	60	12,20	12,29	4,31	175,34	2,88	22,92	9,98	1,12	0,07	0,09	507,25	23,90	117,04	180,88	7,41	79,26	0,04	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Каши гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,68	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Котлетт из свежих овощей	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.486 Единый сб.р.ц. блюда 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.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Удобрительный напиток	Желе из сердца	573	24,05	25,21	75,35	622,56	18,03	93,39	43,40	7,18	0,40	0,29	859,21	168,76	397,85	1067,55	22,10	138,27	0,09	Рец.362 Единый сб.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Брюссельская капуста	170	15,60	3,16	23,27	183,46	12,61	33,13	33,95	4,85	0,34	0,59	419,00	53,20	243,67	836,59	16,53	92,16	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.рец.блюда 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.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обеденный напиток	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.р.ц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед	480	28,28	13,75	81,94	564,56	13,55	268,78	82,33	6,01	0,49	0,86	473,21	88,99	452,12	1141,46	25,32	139,79	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	1,48	1417,87	317,90	1109,27	2718,63	55,03	339,96	0,35	
Средняя за 5 дней		7633	339,84	292,63	1013,06	8037,60	231,45	3568,86	1013,30	79,28	3,86	7,28	8248,04	1291,01	5433,82	12957,72	332,03	2548,99	10,68	
		1527	67,97	58,53	202,61	1607,52	46,29	713,77	202,66	15,86	0,77	1,46	1649,61	258,20	1086,76	2591,54	66,41	509,80	2,14	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Пример нини	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Недели 2 День 6																				
	Каша жидкая молочная пшеница	130	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.54-25с 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	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (пшеница)	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
Завтрак	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1з 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.54-4тн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сов/хескар	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/второй	474	13,54	17,62	58,51	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	0,18	Пром.
Обед	Засеный 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.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном 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.89/104 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бакстроголов из отварной говядины	60	9,94	9,60	3,61	135,78	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.54-1м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макаронны 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
	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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов 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	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед	603	21,17	18,17	70,96	526,72	39,92	108,62	72,87	5,20	0,30	0,36	418,43	88,92	306,22	1055,41	12,56	92,37	0,06	
Удотененный полдник	Запеканка из творога с морковью	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 ступенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец.471 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компостерское изделие	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	23,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.470 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компостерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за удотененный	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за удотененный	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 день		1537	59,01	56,69	203,51	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	

корректирующая категория: от 1 года до 3 лет

Продукт	Наименование биода	Вес биода	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Рецензент
			Белки	Жиры	Углеводы															
Категория 2 Без 7																				
	Каши жидкие молочная каша	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	Рец.54-27к Пособие. Сб.реп.биода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ябло паровое	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.реп. биода и кулинарных изделий Перемалов А.Н. 2021
Закуска	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.реп. биода и кулинарных изделий Перемалов А.Н. 2021
	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		Рец.54-21гн Пособие. Сб.реп.биода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Крошки для хлеба	Соевый экстракт	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.реп. биода и кулинарных изделий Перемалов А.Н. 2021
Пюре для детского питания		510	17,76	15,36	57,24	441,59	3,20	323,77	47,88	4,11	0,16	0,50	123,33	57,36	322,59	562,57	19,29	82,21	1,14	Продол. Рец.14 Единый сб.реп. биода и кулинарных изделий Перемалов А.Н. 2021
Десерт	Осужен соевый/Смесь из свежих фруктов	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				Рец.54-18с Пособие. Сб.реп.биода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Специализированная на мясной биодом соевый	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	Рец.54-28 Пособие. Сб.реп.биода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гречиха 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	226,59	0,25	39,11	0,03	Рец.54-24 Пособие. Сб.реп.биода 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	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.реп.биода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси фруктов	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.54-18н Пособие. Сб.реп.биода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Пюре для хлеба	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.реп. биода и кулинарных изделий Перемалов А.Н. 2021
		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	1247,67	14,92	109,92	0,08	
	Тертый рыбный, тушеный в соусе томатном с овощами	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	Рец.277/366/367 Сб.реп. для доп.обор.орг. Тучицкий В.А. 2015
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15		9,70	32,80	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.реп.биода 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		Рец.573 Единый сб.реп. биода и кулинарных изделий Перемалов А.Н. 2021
Пюре для детского питания	Сдоба обыкновенная	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	Рец.54-13в Пособие. Сб.реп.биода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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	Рец.487 Единый сб.реп. биода и кулинарных изделий Перемалов А.Н. 2021
Пюре для детского питания		440	21,00	10,56	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	
Пюре для детского питания		1523	62,97	45,56	228,47	1572,73	31,43	555,36	231,52	15,85	0,82	1,01	868,99	316,42	1045,22	2829,64	49,12	641,35	1,47	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Всё блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Рецензуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за день, 8																				
Завтрак	Каши молочная овсяная	130	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	29,93	0,04	Рец.54-22к Пособие. Сб.рец.бюда 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		Рец.573 Единый сб.р.ц. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Мясое сливочное (поршкет)	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.р.ц. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Кофеиный напиток с молока	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	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.р.ц.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сметанник	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.ц. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		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	Прим./ Рец.17 Единый сб.р.ц. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Обед	Икра рыбачья/ Салат из свежих помидоров	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		1,35		Рец.60/86 Сб.р.ц. для дош.орг. Тульских в А. 2015
	Суп картофельный с картошкой (густой) и курица	180	7,80	5,90	24,21	180,03	11,60	31,99	50,60	1,70	0,15	0,12	358,69	44,25	131,16	720,41	3,31	82,60	0,00	Рец.54-3м Пособие. Сб.р.ц.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Говядина запеченная	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	182,38	527,28	1,46	62,54	0,00	Рец.54-3м Пособие. Сб.р.ц.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Котлет из свежих овощей	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.486 Единый сб.р.ц. бюда и кулинарных изделий Перепалов 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.ц. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итого за обед		566	27,46	25,29	62,24	579,29	35,09	119,40	80,78	6,36	0,30	0,31	361,22	103,64	383,38	1503,40	15,94	147,87	0,00	Рец.54-16и Пособие. Сб.р.ц.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб.р.ц. для дош.орг. Тульских в А. 2015
Удвоенный подсчет	Винегрет с растительным маслом/Салат летний	110	1,67	9,92	9,49	133,64	5,35	27,39	8,78	0,95	0,05	0,04	171,28	22,67	50,12	303,54	0,31	24,60	0,00	Рец.54-6м Пособие. Сб.р.ц.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Биточки из говядины	60	12,42	12,47	10,41	197,95	0,08	29,76	12,51	2,06	0,06	0,13	18,44	20,57	138,95	209,47	2,65	38,66	0,04	Рец.54-6м Пособие. Сб.р.ц.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Булочка пшеничная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.р.ц.бюда 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		Рец.573 Единый сб.р.ц. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Кисель из апельсинов	180	0,64	0,16	18,04	76,04		18,91							20,12	129,88		0,35	0,00	Рец.54-20хн Пособие. Сб.р.ц.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за длительный		450	22,55	28,09	88,88	692,59	24,34	102,83	56,80	4,24	0,23	0,24	223,94	64,01	276,69	729,64	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	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Продукт пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Искусств. Цели-10																				
Завтрак:	Каши жидкие 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	224,45	3,39	26,23	0,03	Рец.54-20к Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Ябло пюреное	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 сбр.реп. 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 Единый сбр.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак	Кефирный 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	0,00	Рец.54-23гн Пособие. С6 рец.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				Рец.501 Единый сбр.реп. 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	
	Счит из базовочной карты с морозом и яблоками/Счит из кашенной карты с луком	30	0,48	2,69	2,00	34,08	4,28	12,16	4,53	0,29	0,01	0,01	90,59	6,01	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00	Рец.54-9г Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбр.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	См картофельный с горохом и ячсом	180	13,65	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	83,05	0,00	Рец.54-8с Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Гречи 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	0,08	1,64		Рец.143 Единый сбр.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Колбаса рубленая Любительская (винтип)	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.54-10р Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	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. С6 рец.блюда 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		3,46		0,16	0,00	0,00	Рец.54-1хм Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60			0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сбр.реп. 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	
	Счит картофельный с морозом 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.54-34г Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Учтотененный поощим	Оладьи из печени по-кумьески	60	10,90	7,53	10,17	152,00	6,96	16,31	12,56	3,45	0,13	0,93	2772,06	16,55	171,19	168,94	20,80	117,17	0,29	Рец.54-35м Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Варушка с повидлом	80	4,79	2,13	50,72	241,32	0,72	13,28	19,49	0,64	0,06	0,03	25,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,06	Рец.54-14в Пособие. С6 рец.блюда 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.54-1гн Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за 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 сбр.реп. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		450	20,23	15,12	85,61	559,60	20,74	188,24	47,97	7,30	0,28	1,15	2936,16	59,90	339,89	803,62	28,50	168,86	0,41	
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	5498,58	14297,09	281,19	2277,05	5,12	
Средние 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	2889,42	56,24	455,41	1,02	
	Среднее значение за 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	2775,48	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 и за 1 день среднее	Нормы по СанПин 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	вт	ср	чтв	птн		
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 пшеничн.	-	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