

УТВЕРЖДЕНО

«19» 2022г.

Заведующий МБДОУ № 66 «Непоседы»

Е.Н. Машинистова
М.П.



СОГЛАСОВАНО

«___» 2022г.

Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищин Московской области

Тишина И.В.
М.П.



Примерное 10-ти дневное меню

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

Меню приготовленных блюд

Длительность: от 1 года до 3 лет

Присм нини	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/100)	Са (г/100)	I (г/100)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша злаковая 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	157,69	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец.54-2х. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Шницель мясной	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,32	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,34	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	22,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рц. блюда 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	0,01	0,14	14,76	16,46	91,67	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4т. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сок/компот	100	0,30	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.301 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Салат из моркови и яблок/Хурды скарпник	510	17,67	15,83	56,07	440,77	3,23	329,92	59,30	4,34	0,21	0,51	123,49	66,34	382,78	562,32	24,99	77,84	1,14	Рец.54-1т. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	30	0,32	2,70	2,35	31,90	0,67	7,27	4,71	0,34	0,01	0,01	275,11	8,39	12,05	61,56	0,05	11,80	0,00	Рец.54-2т. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	187	2,38	3,90	13,43	100,31	16,87	46,92	12,38	1,04	0,09	0,08	229,63	20,76	70,81	454,27	0,57	33,00	0,00	Рец.54-1т. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	170	28,09	26,21	29,05	461,58	2,76	30,89	38,06	2,27	0,13	0,19	227,21	50,10	265,66	398,73	21,09	188,98	0,00	Рец.54-1т. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	150	0,34	0,66	14,45	59,72	0,00	10,88	0,11	0,42	0,02	0,01	0,55	5,59	17,17	105,56	0,08	31,49	0,00	Рец.54-4т. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Ужин/поздний ужин	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60	0,11	1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Запеканка из творога	573	34,09	33,31	71,21	718,00	20,49	108,56	58,46	5,47	0,31	0,32	732,49	110,75	422,57	1108,31	32,91	265,36	0,00	
	Молоко стуженное	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец.54-1т. Пособие. Сб.рц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кондитерское изделие	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	43,80	76,00	0,60	0,60		Рец.471 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерский напиток	30	2,25	2,94	22,32	123,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,90	23,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Фрукты/овощи (по сезону)	Кондитерский напиток	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	171,60	262,80	3,60	36,80		Рец.470 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	460	32,69	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	

2

Продукты	Наименование биолог	Всего биолог	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 (г/г)	F (мкг)	D (мкг)	Жесткость
			Белки	Жиры	Углеводы															
Б. 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	165.16	2.15	24.38	0.04	Рец.54-27г. Пособие. Сб. реч. биолог 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. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021	
Замороз	Мясо свиное (говядина)	6	0.04	4.95	0.05	44.89		0.72		0.01		0.01	39.18		1.14	0.30	0.06	0.17	0.06	Рец.79 Единый сб. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1.93	2.45		29.74	0.06	73.04		0.08	0.09	0.02	21.58	2.91	41.50	7.20	1.20		0.08	Рец.54-11 Пособие. Сб. реч. биолог и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Рой замороз	Кефирный напиток с мороженым	180	4.02	3.69	11.45	92.25	0.57	137.31	8.71	1.00	0.04	0.14	14.60	30.41	112.34	19.10	1.94	19.36	0.00	Рец.54-21г. Пособие. Сб. реч. биолог 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. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Рой за	Икра кабачковая/	474	13.77	17.71	56.89	445.11	3.25	373.33	38.78	3.12	0.13	0.25	106.09	55.04	288.71	512.67	7.14	48.26	0.18	Прол./
	Суп лапшевник с крупой (гречкой) на мясном бульоне	30	0.57	2.67	2.31	35.70	2.10	12.30	0.15	0.21	0.01	0.02	4.50	11.10	128.01			1.53		Рец.17 Единый сб. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
С1	Конфета тушечная с мясом	180	2.06	4.39	15.48	111.06	6.08	19.05	43.28	0.86	0.08	0.06	279.65	25.41	60.13	393.28	0.75	35.71	0.00	Рец.89/14 Единый сб. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Конфета тушечная 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. Сб. реч. биолог и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итог за объект	Конфет из свежих плодов	150	0.07	0.07	10.50	42.76	0.68	2.70	0.30	0.35	0.00	0.00	0.51	1.33	6.63	39.50	0.04	1.20	0.00	Рец.486 Единый сб. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	61.49		12.60		1.40	0.06	0.01		16.92	56.88	88.20	11.12			Рец.574 Единый сб. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итог за объект	Рыба, запеченная в духовке	566	25.62	25.14	54.67	537.87	38.17	127.43	79.25	6.21	0.24	0.28	356.12	94.31	346.79	1358.49	12.47	112.82	0.00	
	Сдоба обжаренная	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. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итог за объект	Хлеб пшеничный	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	30.75	52.76	2.91	9.82	0.07	Рец.54-13г. Пособие. Сб. реч. биолог и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Чай с лимоном и сахаром	30	2.28	0.24	14.76	70.32		6.00	0.96	0.33	0.03	0.01	4.20	19.50	27.90	1.80	4.35			Рец.573 Единый сб. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итог за объект	Фрукты свежие (по сезону)	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.54-3г. Пособие. Сб. реч. биолог и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		100	0.40	0.40	9.80	44.40	10.00	16.00	2.00	2.20	0.03	0.02	5.00	9.00	11.00	278.00	0.30	8.00		Рец.82 Единый сб. реч. биолог и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итог за объект		520	35.27	13.45	70.86	546.09	11.63	152.25	261.50	6.02	0.27	0.40	110.68	98.67	471.19	945.76	38.06	874.13	1.43	
		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	

расчетный категории от 1 года до 3 лет

Пример имени	Наименование блока	Вес блока	Исходные сведения			Калькуляционная (г/кг)	C (мг)	Ca (мг)	I (мг/г)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг/г)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мг/г)	F (мг/г)	D (мг/г)	Же расчетный	
			Всего	Жир	Углеводы																
к-3																					
Затраты	Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,53	224,45	3,39	26,23	0,03	Ред.54-20кг Пособие. Сб.ред.блода 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		Ред.573 Единый сб.ред. блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021		
	Масло сливочное (стерилизованное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,20	0,06	0,17	0,06	Ред.79 Единый сб.ред. блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
	Какао с сахаром	180	4,02	3,69	11,35	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	Ред.54-21кг Пособие. Сб.ред.блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Сметанa	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 сб.ред. блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
до 3х годов	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	466	13,03	15,24	56,88	419,94	3,20	302,37	50,06	4,33	0,19	0,36	81,68	92,70	292,52	564,36	7,18	60,03	0,09	Ред.54-13кг Пособие. Сб.ред.блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суп с рыбными консервами (судак)	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	Ред.54-5кг Пособие. Сб.ред.блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Пюре картофельное пюре	180	10,96	4,77	16,62	152,97	7,29	91,76	31,54	1,26	0,09	0,11	206,44	48,55	154,23	520,04	16,48	206,96	4,88	Ред.54-12кг Пособие. Сб.ред.блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Пюре говяжье по-словацки	60	13,81	9,73	4,95	162,48	10,50	19,46	19,68	4,81	0,18	1,40	399,59	13,82	226,00	198,16	2,76	163,17	0,01	Ред.54-16кг Пособие. Сб.ред.блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Корбифежес пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	21,60	26,20	75,05	387,92	0,63	34,85	0,05	Ред.54-11кг Пособие. Сб.ред.блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
до 3х лет	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		0,00	Ред.574 Единый сб.ред. блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
	Микрофон отпаривае с супом	866	30,95	21,01	70,12	592,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	423,62	119,80	542,41	1588,38	56,60	411,53	4,94		
	Пирожок печеный с капустой	110	6,82	6,40	21,08	169,29	0,04	128,32	10,99	0,60	0,04	0,05	35,07	9,40	91,76	45,31	2,03	6,71	0,18	Ред.54-3кг Пособие. Сб.ред.блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	60	5,93	5,51	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	Ред.53/551 Единый сб.ред. блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
	Чай с сахаром	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	Ред.54-2кг Пособие. Сб.ред.блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
до 3х лет	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 сб.ред. блода и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
		480	15,62	12,62	74,95	475,85	23,58	200,36	36,55	4,91	0,17	0,18	84,71	42,49	199,50	606,20	9,87	38,36	0,56		
		1512	59,60	48,86	201,94	1488,18	71,57	603,07	165,41	18,32	0,82	2,20	449,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59		

Прочие и иные	Наименование биона	Дис биона	Питательные вещества			Кальций-молочный (ККМ)	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)	Дл. расчетный
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исх. 1	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	Реш. 54-1к. Пособие. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
			2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03		0,01		4,20	19,20	27,20	1,80	4,35	
Запас	Масло сливочное (пшеница)	30	0,94	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Реш. 79. Единый сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
			4,02	3,69	11,45	95,25	0,37	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,91	19,36	0,00	Реш. 54-23н. Пособие. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итог завтрак	Сок/компот	100	0,30	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Реш. 501. Единый сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
			13,00	15,91	63,10	450,66	3,30	321,66	52,86	3,41	0,19	0,25	86,86	49,39	228,26	486,01	5,95	45,11	0,10	Реш. 54-1к. Пособие. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Итог за день/вечер	Одуряк/сладкий/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				Реш. 54-2с. Пособие. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
			11,32	10,76	21,64	224,33	16,02	68,59	19,78	2,92	0,10	0,14	364,17	32,56	164,97	744,01	0,83	73,43	0,00	Реш. 54-1н. Пособие. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итог	Каша из овсянки	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	Реш. 54-1н. Пособие. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
			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	Реш. 54-6н. Пособие. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итог	Сок/компот из овощей	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	Реш. 420. Единый сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
			0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Реш. 54-1н. Пособие. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итог 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			Реш. 574. Единый сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
			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	Реш. 54-2с. Пособие. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итог за ужин	Хлеб пшеничный	130	10,21	11,10	5,11	161,52	4,11	101,85	29,40	1,73	0,09	0,32	123,45	21,06	171,77	174,99	18,73	40,09	1,45	Реш. 573. Единый сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
			2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,20	27,20	1,80	4,35		Реш. 481. Сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2016
Итог за день	Количество овощей	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	Реш. 580/581/582. Единый сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
			2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Реш. 82. Единый сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Итог за день	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	1,45	Реш. 574. Единый сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
			15,22	14,76	62,74	445,27	14,90	134,77	32,71	5,08	0,19	0,37	129,04	44,82	229,38	560,08	20,88	53,84	1,45	Реш. 574. Единый сб. реш. биона и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Итог 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	

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Калорийность (ккал)	С (г/100г)	Са (г/100г)	I (г/100г)	Ке (г/100г)	В1 (г/100г)	В2 (г/100г)	А (г/100г)	Mg (г/100г)	P (г/100г)	K (г/100г)	Se (г/100г)	F (г/100г)	D (г/100г)	№ рецептурного
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,89	6,60	19,91	138,84	0,62	149,81	38,13	0,43	0,07	0,15	31,66	23,55	126,32	169,71	3,81	28,10	0,04	Ред.54-16к Пособие. Сб.реп.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	4,20	19,20	27,30	1,80	4,35		Ред.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,22		0,01		0,01	39,18		1,14	0,30	0,06	0,17	0,06	Ред.79 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша с яблоком	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	Ред.54-21г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сыр/кефир	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,90	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Ред.501 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ланч	Салат из белокочанной капусты с морковью/Каша из пшеницы с луком. Рассольник. Ленивые ризотто на курином бульоне со сметаной	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	Ред.54-8к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Ред.9 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Птица в соусе с томатом	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	Ред.54-3к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	60	12,20	12,29	4,31	173,34	2,38	22,92	9,98	1,12	0,07	0,09	507,25	23,90	117,04	180,88	7,41	79,26	0,04	Ред.367 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Курица из сметаны	110	6,02	5,10	26,45	173,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,39	10,41	0,05	Ред.54-1г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Курица из сметаны	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	Ред.486 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ужин	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 сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Жирное из сметаны	573	24,05	25,21	75,35	622,56	18,03	93,39	43,40	7,18	0,40	0,39	859,21	168,76	397,85	1067,55	22,10	138,37	0,09	Ред.302 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Борщ со сметаной	170	15,60	3,16	21,27	183,46	12,61	31,13	33,95	4,85	0,34	0,59	419,00	53,20	243,67	836,59	16,53	92,16	0,00	Ред.54-10в Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	70	5,34	5,30	36,17	211,66	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	Ред.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,20	27,30	1,80	4,35		Ред.469 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Полдник	Хлеб пшеничный	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	0,16	Ред.54-16к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	450	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	0,35	Ред.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	1489	64,05	51,54	213,65	1602,82	34,78	663,01	175,53	16,36	1,04	1,48	1417,87	317,90	1109,37	2718,63	55,03	339,96	0,25	Ред.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	7633	339,84	202,63	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	Ред.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	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	Ред.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021

Присм. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калории, ккал	С (г/100г)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
корм 2																				
Завтрак	Каша изовсян. молочная, пшеница	150	5,08	6,77	22,53	171,02	0,62	151,74	31,51	0,66	0,10	0,15	31,13	30,91	140,39	185,28	2,68	26,73	0,01	Рец. 54-2с Пособие. Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий 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. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (натуральное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18	1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец. 79 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Сыр полутвердый сорта	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. 54-1с Пособие. Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,09	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец. 54-4с Пособие. Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для орг. пит. детей в ДОО 2022
полдник	Сок черешневый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Рец. 501 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
ужин		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	291,40	491,34	7,68	50,61	0,18	
	Зеленый горошек консервированный	30	1,43	0,09	2,99	18,40	4,60	9,20		0,32	0,05	0,03		9,66	28,52	45,54	0,60			Рец. 89/101 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
24	Шуш из свежей капусты с морковью на масле	187	3,38	3,93	18,06	120,60	20,34	53,60	49,49	1,28	0,10	0,09	217,12	35,29	81,43	638,66	0,48	41,42	0,00	Рец. 54-1с Пособие. Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бекон с овощами	60	9,94	9,60	3,61	135,78	0,66	19,27	8,65	1,13	0,04	0,08	179,39	16,92	104,78	191,81	0,14	40,56	0,01	Рец. 54-1с Пособие. Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Макаронные изделия	110	3,89	4,04	24,11	148,54	0,00	8,09	14,58	0,34	0,05	0,02	19,59	5,30	29,47	38,94	0,04	7,71	0,05	Рец. 54-1с Пособие. Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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	3,68	0,00	Рец. 491 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12		Рец. 574 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
но за обед		603	21,17	18,17	70,96	526,72	39,92	108,62	72,87	5,20	0,30	0,26	418,43	88,92	306,42	1055,41	12,56	92,37	0,06	
но за ужин	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	231,71	123,66	21,01	30,21	0,39	Рец. 54-2с Пособие. Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий 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. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00	Рец. 470 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
но за завтрак	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00		8,00	Рец. 580/581/582 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30		Рец. 82 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
но за обед		460	24,30	20,90	74,05	584,13	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	
но за ужин		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	

Элементы	Наименование блока	Всего блоков	Измеряемые величины			Корректирующий коэффициент (ККФ)	C (мг)	Ca (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мг)	F (мг)	D (мг)	№ партии/группа
			Белок	Жиры	Углеводы															
Элементы	Блок 1	150	5,01	6,28	20,54	158,92	0,62	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,55	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04	Реш. 54-27-к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	Блок 2	50	5,95	5,05	0,30	70,70	24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Реш. 50-7. Единый сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2021	
	Блок 3	30	2,28	0,24	14,76	70,32	6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,20	19,50	27,90	1,80	4,35	Реш. 57-3. Единый сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2021			
	Блок 4	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	19,11	1,94	29,28	Реш. 54-21-к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022	
	Блок 5	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Реш. 50-1. Единый сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2021	
Элементы	Блок 6	510	17,76	15,26	57,24	441,59	3,20	323,77	47,58	4,11	0,16	0,50	123,33	57,36	323,59	562,57	19,29	82,21	1,14	Реш. 50-1. Единый сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2021
	Блок 7	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				Реш. 54-1-к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	Блок 8	187	3,85	3,11	24,27	140,01	12,42	57,40	18,99	2,21	0,11	0,10	361,04	49,18	109,12	733,22	0,95	60,40	0,00	Реш. 54-1-к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	Блок 9	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	Реш. 54-2-к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	Блок 10	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	Реш. 54-1-к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
Элементы	Блок 11	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,83	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	5,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Реш. 54-1-к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	Блок 12	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Реш. 57-4. Единый сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2021
	Блок 13	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	Реш. 27-7/366/367. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2015
	Блок 14	60	10,76	2,35	9,28	103,17	1,35	35,46	90,41	0,87	0,08	0,08	291,60	42,06	158,72	304,18	9,42	398,79	0,13	Реш. 27-7/366/367. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2015
	Блок 15	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	73,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Реш. 54-1-к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
Элементы	Блок 16	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Реш. 57-3. Единый сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2021
	Блок 17	60	3,02	3,08	33,63	183,41	0,00	10,97	23,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Реш. 54-1-к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2022
	Блок 18	180	0,17	0,09	11,07	45,66	2,35	6,99	0,35	0,47	0,01	0,00	0,60	2,71	4,01	46,65	0,05	1,42	0,00	Реш. 48-7. Единый сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2021
	Блок 19	440	21,00	10,56	87,29	527,70	13,80	92,21	138,00	3,21	0,29	0,21	331,63	82,23	208,04	1019,40	14,81	449,23	0,25	Реш. 48-7. Единый сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2021
	Блок 20	1323	62,97	45,56	228,47	1372,73	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	Реш. 48-7. Единый сб. реш. блока и типовых меню для орг. лит. детей в ДОО 2021

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	C (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	B ₁₂ (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
исч. 2																				
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев с маслом	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	206,38	7,74	29,97	0,04	Рец.54-22н Пособие. Сб.реп.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	19,30	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясно-сырные блинчики (покупка)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,30	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофеиновый напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	93,25	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.54-23н Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
пол. завтрак	Сок/нектар	100	0,30	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. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
исч. 3а																				
пол. 3а	Икра рыбная/Салат из свежих помидоров	466	12,65	16,31	56,20	425,21	3,20	308,13	50,50	3,57	0,18	0,24	84,51	74,07	290,87	546,48	11,54	53,80	0,10	Пром./Рец.17 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с курицей (пищев.) и укропом	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	0,00	Рец.60/86 Сб.реп. для дош.об.орг. Пустельга В.А. 2015
	Горбуша запеченная	180	7,80	5,90	24,21	180,03	11,60	31,09	50,60	1,70	0,15	0,12	356,69	44,25	131,16	720,41	3,31	82,60	0,00	Рец.54-3н Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Колбаски из свиных шпик	170	17,04	16,23	13,20	239,31	20,71	59,81	29,73	2,69	0,07	0,14	2,02	36,65	182,58	527,28	1,46	62,54	0,00	Рец.48/6 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
исч. 3б																				
пол. 3б	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60	0,30	1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12	147,87	0,00	Рец.574 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Винегрет с растительным маслом/Салат яблочный	566	27,86	25,29	62,34	579,29	35,09	119,40	80,78	6,36	0,30	0,31	361,22	103,64	383,35	1503,40	15,94	147,87	0,00	Рец.54-1б Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб.реп. для дош.об.орг. Пустельга В.А. 2015
	Биточки из говядины	60	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	Рец.54-6н Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	2,06	0,06	0,13	18,44	20,57	138,95	209,47	2,65	38,66	0,04	Рец.54-10н Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
пол. 3в																				
пол. 3в	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,30	27,90	1,80	4,35	0,16	Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша из овсяных хлопьев	180	0,64	0,16	18,04	76,04	18,91	26,02	1,39	0,23	0,02	0,02	3,78	8,91	20,12	129,38	0,35	0,35	0,00	Рец.54-20н Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		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	376,69	729,64	8,93	79,55	0,20	
		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	

Продукт и наименование биологического сырья	Всё сырье	Пищевые вещества			Капитальные вещества (ККв)	С (г/кг)	Са (г/кг)	I (г/кг)	Fe (г/кг)	В1 (г/кг)	В2 (г/кг)	А (г/кг)	Mg (г/кг)	P (г/кг)	K (г/кг)	Se (г/кг)	F (г/кг)	D (г/кг)	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы																
Исходный	Копия жидкая молочная рисовая	150	4,74	5,74	22,55	161,02	0,62	148,53	37,94	0,34	0,05	0,15	27,59	24,51	124,21	164,51	5,12	31,05	0,03	Ред. 54-21г. Пособие. Сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2022
		30	2,28	0,34	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,20	1,80	4,35		Ред. 573 Единый сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2023
Заморожен	Мясо свиное (поросенок)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Ред. 79 Единый сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2021
		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	Ред. 54-13г. Пособие. Сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2022
Прой. замороз	Кефир с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,37	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,74	191,11	1,94	29,28	0,00	Ред. 54-21г. Пособие. Сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2022
		100	0,30	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Ред. 501 Единый сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2021
Добавки	Салат из овощей (Салат из овощей)	474	13,80	17,17	59,00	447,62	3,25	372,60	49,61	3,16	0,13	0,35	102,96	62,02	298,69	511,72	10,11	64,85	0,17	Ред. 54-13г. Пособие. Сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2021
		30	0,50	1,35	2,85	25,37	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	Ред. 54-55г. Пособие. Сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2023
23	Суп картофельный с макаронными изделиями из картофеля (Блины)	180	4,13	2,48	30,79	162,65	11,36	26,86	14,53	1,50	0,14	0,09	352,62	39,08	98,30	677,72	0,42	55,65	0,00	Ред. 54-76г. Пособие. Сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2022
		60	15,42	17,23	1,83	223,32	0,69	34,63	16,39	1,15	0,06	0,15	63,71	15,92	139,34	183,74	11,96	96,40	0,31	Ред. 54-22г. Пособие. Сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2022
24	Пюре из овощей	110	3,72	5,26	20,74	144,58	18,81	54,46	22,45	1,38	0,12	0,10	337,67	39,38	94,08	675,16	0,58	50,98	0,01	Ред. 54-9г. Пособие. Сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2022
		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	Ред. 491 Единый сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 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			Ред. 574 Единый сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2021
		596	26,60	26,93	78,39	659,72	46,61	146,31	89,25	6,10	0,40	0,39	756,26	122,96	407,15	1762,20	24,48	211,97	0,31	
по да офиса	Заморожен из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	0,37	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Ред. 54-1г. Пособие. Сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2022
		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	Ред. 406 Единый сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2021
потребительский	Консервное 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 сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2021
		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 сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2021
по да аптеки	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	140,34	218,12	3,17	31,68		Ред. 469 Единый сб. ред. биолог. и типовых методов для орг. пит. детей в ДОО 2021
		460	31,30	34,01	64,20	599,25	11,27	451,75	39,52	3,83	0,18	0,59	102,53	73,89	464,03	695,79	40,18	83,53	0,33	
		1530	71,40	68,10	201,60	1706,58	61,13	970,66	148,38	13,10	0,71	1,34	961,75	258,07	1169,88	2969,71	74,77	360,35	0,82	

Другие наименования	Наименование биологического	Всего биологического	Питательные вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	В1 (г/г)	В2 (г/г)	А (мкг/г)	Мg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (мкг/г)	F (мкг/г)	D (мкг/г)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Земляничные	Каша из молока и фруктов	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	22,89	58,10	159,53	224,45	3,39	26,23	0,01	Рец. 54-20х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2022
	Желе из фруктов	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец. 267 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 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	22,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2021
	Кефирный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	93,25	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. 54-23х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2022
	Сметанка	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2021
Итого за день	Сметанка	510	18,95	15,34	57,03	445,36	3,30	325,84	58,86	5,41	0,22	0,43	128,50	97,92	374,90	621,55	20,63	74,44	1,13	
	Сметанка безжирная и сметанка с жиром	30	0,48	2,69	2,00	34,08	4,28	12,16	4,55	0,29	0,01	0,01	90,39	6,01	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00	Рец. 54-29х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2022
	Сметанка безжирная и сметанка с жиром	180	13,63	10,30	20,95	265,47	11,64	44,89	17,99	3,26	0,23	0,16	332,80	60,18	205,60	899,89	2,16	83,03	0,00	Рец. 54-36х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2022
	Творог из пшеничного хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,49		2,26	0,36	0,12	0,01	0,00		1,58	7,35	10,51	0,68	1,64		Рец. 113 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2021
	Котлета рубленая свиная (хитал)	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. 54-16х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2022
Итого за день	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. 54-11х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2022
	Колбаса из свинины с охотничьими	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. 54-18х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,00		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец. 574 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2021
	Сметанка безжирная и сметанка с жиром	576	31,80	20,96	89,63	660,22	26,89	189,66	136,73	7,06	0,51	0,41	840,41	158,67	530,45	1973,14	26,02	533,34	0,36	
	Оладьи из сметаны со сметаной	60	1,02	1,91	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. 54-34х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2022
Итого за день	Ватрушка с повидлом	80	4,79	2,13	50,72	241,32	0,72	13,38	12,56	0,64	0,06	0,03	23,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,06	Рец. 54-14х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	180	1,12	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. 54-17х Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 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. 87 Единый сб. рецептов для орг. пит. детей в ЛОО 2021
	Итого за день	450	20,23	15,12	85,61	559,60	20,74	188,24	47,97	7,30	0,28	1,45	293,61	59,90	339,89	803,62	28,50	168,86	0,41	
	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	9978,26	1383,16	5498,58	14297,09	281,19	2277,05	5,12	
Итого за 5 дней	Итого за 5 дней	1522	65,48	58,29	214,63	1641,88	53,21	741,36	193,44	15,14	0,79	1,31	1815,65	276,63	1099,72	2859,42	56,24	455,41	1,02	
	Итого за 5 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	2755,48	61,32	482,60	1,58	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

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	сбн	вс	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 свеж.	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 2.3.72.4.3590-20