

УТВЕРЖДЕНО

«___» _____ 2022г.

Заведующий

МБДОУ № 74 «Одуванчик»



Минулина Н.Н.

СОГЛАСОВАНО

«___» _____ 2022г.

Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищи Московской области



Тишина 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.

Возрастная категория: от 3 лет до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность			Калорийность (ккал)	С (г)	Са (г)	Т (г)	Р (г)	В (г)	В2 (г)	А (мг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мг)	F (мг)	D (мг)	Жирность
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каши молочная манная каша	150	5,31	7,31	19,83	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	0,84	Рец.34-21м Пособие. Сб рецептов и технологий меню для прил.детей в ДОО 2022
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,50	1,09	0,03	0,18	78,00	5,32	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единицы сбр.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,33		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.373 Единицы сбр.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,60	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,55	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4м Пособие. Сб рецептов и технологий меню для прил.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/кефир	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,90	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единицы сбр.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
Итого за завтраком/вторым		510	17,67	15,83	36,07	440,77	3,33	229,92	59,30	4,24	0,21	0,31	123,49	65,34	253,78	562,23	34,99	77,84	1,14	
Обед	Салат из моркови и яблок/кукуруза с сыром	30	0,33	1,70	2,35	34,90	0,87	7,37	4,71	0,34	0,01	0,01	278,31	8,30	12,05	61,56	0,85	11,80	0,00	Рец.54-11м Пособие. Сб рецептов и технологий меню для прил.детей в ДОО 2022/ Рец.54-21м Пособие. Сб рецептов и технологий меню для прил.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	228,63	19,76	70,81	454,27	0,57	33,00	0,00	Рец.54-17м Пособие. Сб рецептов и технологий меню для прил.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	170	28,09	26,31	29,85	461,58	2,76	30,89	38,66	2,37	0,13	0,19	227,21	50,10	265,66	398,73	21,89	188,98	0,00	Рец.54-12м Пособие. Сб рецептов и технологий меню для прил.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	150	0,34	0,06	14,45	39,72	0,00	10,88	0,11	0,42	0,02	0,01	0,55	5,59	17,17	105,56	0,08	31,47	0,00	Рец.54-4м Пособие. Сб рецептов и технологий меню для прил.детей в ДОО 2022
Итого за обедом		572	34,09	33,31	71,31	718,00	20,49	108,56	55,46	5,17	0,31	0,32	722,49	110,75	422,57	1108,31	27,91	265,26	0,00	Рец.54-17 Пособие. Сб рецептов и технологий меню для прил.детей в ДОО 2022
Углеводный перекус	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	Рец.471 Единицы сбр.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
	Молоко стуженное	30	1,43	1,00	11,04	58,84	0,30	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 Единицы сбр.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,23	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,30	33,00				Рец.470 Единицы сбр.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	180	3,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,30	0,18	0,03	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.82 Единицы сбр.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
Итого за перекусом		460	32,59	24,72	71,73	640,51	11,73	496,80	41,66	2,66	0,19	0,71	118,80	81,23	527,41	797,32	40,89	85,64	0,33	
Итого за день		1543,00	84,24	73,86	199,11	1799,28	35,44	935,27	156,42	13,67	0,70	1,54	974,84	257,32	1392,76	2467,86	98,79	428,74	1,46	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

[illegible]

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	C (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Be (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Примечания
			Белок	Жир	Углеводы															
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	6,30	6,30	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,33	224,45	3,39	26,23	0,03	Рес. 54-20а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,70	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рес. 573 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
	Масло сливочное (пшеничное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01						1,14	0,90	0,06	0,17	Рес. 79 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
	Каша с молоком	180	4,02	3,00	11,55	95,65	0,37	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,06	Рес. 54-20а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сок/компот	100	0,30	0,10	10,10	46,00	1,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рес. 501 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
Итого за завтрак		466	13,03	15,24	56,88	419,94	3,30	202,37	50,06	4,33	0,19	0,36	81,48	92,70	291,53	564,36	7,18	60,83	0,09	
Обед	Салат из овощей отварной/Салат из овощей приготовленных и тушеных	30	0,30	1,30	2,80	25,37	1,42	11,92	5,71	0,44	0,09	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,32	6,27	0,00	Рес. 54-17а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рес. 54-5а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп с рыбными консервами (треска)	180	10,96	4,77	16,62	152,97	7,39	91,76	31,54	1,36	0,09	0,11	296,44	48,55	154,23	520,04	16,48	206,96	4,88	Рес. 54-18а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,81	9,73	4,95	162,48	10,30	19,46	19,68	4,81	0,18	1,40	3999,39	13,82	226,09	198,16	27,85	163,17	0,01	Рес. 54-18а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,36	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	36,20	73,03	587,92	6,63	34,85	0,03	Рес. 54-18а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	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	Рес. 54-20а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за обед		36	2,78	0,43	12,62	61,49	12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12				Рес. 574 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
Ужин	Макароны отварные с сыром	110	6,82	6,40	21,08	169,29	0,04	128,32	10,99	0,60	0,04	0,05	33,07	9,40	93,76	45,31	2,03	6,71	0,18	Рес. 54-3а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,90	13,36	45,55	22,39	1,04	0,06	0,09	44,34	16,06	68,06	234,22	3,71	19,31	0,38	Рес. 535/551 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,70	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рес. 573 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
	Чай с сахаром	180	0,19	0,03	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	Рес. 54-3а Пособие. Сб. рецептов и технологий 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	2,30	0,03	0,02	3,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рес. 82 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
Итого за ужин		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	199,20	606,20	9,87	38,36	0,56	
Итого за день		1512	59,60	48,86	201,34	1488,18	71,57	692,07	165,41	18,22	0,82	2,20	449,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59	

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г)	Са (г)	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															
Вариант 1																				
Блюдо 4																				
Завтрак	Каша овсяная молочная с курагой	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.54-1а Пособие. Сб.рек.блюда и технологий меню для прг.пит.детей в ДОО 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,08	0,36	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбор рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Масло сливочное (персиковое)	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 рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,82	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,09	Рец.54-23а Пособие. Сб.рек.блюда и технологий меню для прг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак																				
Итого за завтрак/второй																				
Обед	Салатик	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	3,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбор рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
		466	13,09	15,91	63,19	450,66	3,20	321,66	52,86	3,41	0,19	0,35	86,86	49,39	228,36	486,01	5,95	45,11	0,16	
	Отутри соевый/Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Прот./Рец.14 Единый сбор рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Йогурт с клубиком и вареной фасолью 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	32,56	164,97	744,01	0,83	73,43	0,09	Рец.54-2с Пособие. Сб.рек.блюда и технологий меню для прг.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	31,56	0,04	Рец.54-4а Пособие. Сб.рек.блюда и технологий меню для прг.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.54-4с Пособие. Сб.рек.блюда и технологий меню для прг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Супо томатный с овощами	20	0,49	1,50	2,86	26,84	0,94	7,32	4,40	0,21	0,01	0,01	161,44	6,59	14,43	50,75	0,15	9,61	0,02	Рец.420 Единый сбор рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова 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	3,36	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1а Пособие. Сб.рек.блюда и технологий меню для прг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,00		1,40	0,06	0,05		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сбор рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
		893	28,94	28,41	99,19	722,22	18,61	167,57	80,81	7,08	0,27	0,33	876,23	118,85	429,04	1149,28	20,05	126,20	6,11	
Узловатный напиток	Омлет с овощами грибами	130	10,21	11,10	5,11	161,52	4,11	101,83	29,40	1,73	0,09	0,12	123,45	21,06	171,77	174,99	18,73	40,09	1,45	Рец.54-2а Пособие. Сб.рек.блюда и технологий меню для прг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,08	0,36	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбор рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	10,75	43,93	0,80	3,13	6,35	0,41	0,00	0,00	0,60	1,56	1,50	46,19	0,05	1,40	0,00	Рец.481 Сбор рек.блюда и кул.изд. Кучин В.Р. 2016г
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сбор рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова 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 сбор рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
		479	15,22	14,76	62,74	445,27	14,90	134,77	31,71	5,08	0,19	0,37	129,61	44,82	229,38	569,08	20,39	53,84	1,45	
Итого за обеденный																				
Итого за день																				
1529 57,19 59,08 215,95 1618,25 36,71 624,00 136,41 15,27 0,65 1,04 791,43 212,77 896,68 1195,37 46,88 235,15 1,67																				

Вспомогательная категория: от 1 года до 3 лет

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г)	Ск (г)	I (г)	Ft (г)	B1 (г)	B2 (г)	A (г)	Mg (г)	P (г)	K (г)	Na (г)	F (г)	D (г)	Жиропотребление
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за день 5	Каши "Дружба"	150	4,89	6,00	19,91	158,84	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	Рес.54-16а. Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для 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		Рес.373 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова А.Я. 2021
	Молоко сливочное (пастеризованное)	6	0,04	4,35	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,39	0,06	0,17	0,00	Рес.79 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова А.Я. 2021
	Каша с маслом	180	4,62	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	36,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,07	Рес.54-21гш. Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/пастер	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00					Рес.501 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	11,73	15,08	56,36	415,79	3,20	209,84	49,80	3,17	0,14	0,23	85,44	60,15	259,31	589,61	7,60	61,99	0,10	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из капустной капусты с яблоком	30	0,38	2,67	3,09	38,69	5,77	14,38	4,32	0,19	0,01	0,01	46,17	5,66	10,43	84,80	0,09	4,61	0,00	Рес.54-8ш. Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для детей в ДОО 2022/ Рес.5 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова А.Я. 2021
	Рисовая котлетка/Рисовый котлетный из курицы/Булочка (поджаренная)	187	2,79	4,64	18,97	128,40	8,71	29,82	11,05	1,13	0,10	0,08	285,09	32,47	79,08	513,31	0,84	42,80	0,00	Рес.54-3с. Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для детей в ДОО 2022
	Пюре из картофеля с топингом	60	12,20	12,20	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	Рес.367 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова А.Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,42	175,88	0,80	10,76	15,55	2,90	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,38	2,59	10,41	0,05	Рес.54-4г. Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для детей в ДОО 2022
	Компот из фруктов/пюре	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,05	0,00	0,51	1,35	1,63	39,50	0,64	1,30	0,00	Рес.486 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова 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			Рес.574 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова А.Я. 2021
Итого за обед		573	24,05	25,31	75,35	632,56	19,03	93,29	43,40	7,18	0,40	0,29	859,23	168,76	397,85	1067,55	22,10	138,27	0,09	
Ужин за день	Жареное из овощей	170	15,00	3,36	23,27	183,46	12,61	33,13	33,91	4,83	0,34	0,59	419,00	55,20	243,67	836,39	16,53	92,16	0,00	Рес.362 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова А.Я. 2021
	Булочка/машина	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,80	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рес.54-10ш. Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для 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		Рес.373 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	180	4,86	5,04	7,74	96,12	0,94	216,00	14,26	0,16	0,05	0,22	23,76	31,92	140,94	218,12	3,17	31,68		Рес.469 Единый сбор рецептов и технологий питания Перевалова А.Я. 2021
Итого за ужин за день		450	28,28	13,75	81,94	564,56	13,55	268,78	82,33	6,01	0,49	0,86	473,21	86,90	452,12	1141,46	25,32	138,79	0,16	
Итого за день		1489	64,85	54,54	212,65	1602,82	34,78	663,91	175,25	16,26	1,04	1,48	1417,87	317,96	1109,27	2718,63	55,03	339,96	0,26	
Итого за 5 дней		7445	324,24	272,63	1063,26	8013,60	173,90	331,95	876,25	81,30	5,20	7,40	7089,44	1589,80	5546,35	13593,32	275,15	1699,98	1,30	
Средняя за 5 дней		1489	64,85	54,54	212,65	1602,82	34,78	663,91	175,25	16,26	1,04	1,48	1417,87	317,96	1109,27	2718,63	55,03	339,96	0,26	

Виды сырья категории от 1 года до 3 лет

Продукт	Наименование блока	Пит. блок	Питательные вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Р (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Мд (мг)	F (мг)	К (мг)	Na (мг)	F (мг)	B (мг)	Жир
			Белок	Жиры	Углеводы															
Витамин 3	Кап. жидкая молочная паста	150	5,08	6,77	22,51	174,02	0,62	151,74	31,51	0,66	0,10	0,15	31,15	30,91	140,39	185,28	2,68	25,73	0,04	Реш.54-25а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,34	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,00	1,80	4,35		Реш.573 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Молоко сливочное (пастеризованное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,77		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Реш.79 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова 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	2,31	41,50	7,30	1,20		0,08	Реш.54-1а Пособие. Сб. рецептов 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	Реш.54-4а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Витамин 4	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				Реш.501 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Итого за витамин/жир		474	13,54	17,62	58,51	449,97	2,29	374,11	43,18	2,17	0,18	0,20	106,65	54,47	294,49	491,24	7,68	50,61	0,18	
Обс	Зеленый горошек консервированный	30	1,45	0,09	2,99	18,40	4,60	9,30		0,32	0,05	0,05		9,66	28,52	45,54	0,60			Пром.
	Ще из свеклы вареная с картофелем на масле (фасоль соевая)	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	Реш.83/104 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Бейсбургер 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	Реш.54-1а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Макаронные изделия	110	3,80	4,04	34,41	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	Реш.54-1а Пособие. Сб. рецептов 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	0,21	0,00	0,01	1,83	4,83	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00	Реш.191 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Итого за обс		36	2,38	0,43	12,03	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Реш.574 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Итого за обс		603	21,17	18,17	79,94	526,73	39,92	108,62	72,87	5,29	0,39	0,26	418,43	88,92	306,22	1055,41	12,56	92,37	0,06	
Углеводный обмен	Заправка из творога с изюмом	130	15,01	10,80	23,51	231,55	5,37	160,36	20,02	1,59	0,11	0,23	2105,50	60,06	233,71	123,64	21,01	30,21	0,39	Реш.34-2а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Молоко сухое	20	1,42	1,00	11,04	38,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,90	76,00	0,60	0,60		Реш.471 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,11	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Реш.470 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,43	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Реш.580/581/582 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова 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		Реш.82 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Итого за углеводный обмен		440	24,30	20,90	74,05	582,13	16,83	463,96	39,62	4,42	0,24	0,61	2155,70	110,06	486,78	772,46	25,51	74,81	0,39	
Итого за день		1537	29,01	56,69	203,51	1559,81	69,04	946,69	155,67	12,81	0,72	1,32	2680,79	253,45	1087,32	3220,21	45,75	217,79	0,63	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Полные вещества			Кальций-мол (ККМ)	С (wt)	Са (wt)	I (wt)	Fe (wt)	Mn (wt)	P (wt)	A (wt)	Mg (wt)	F (wt)	K (wt)	B (wt)	F (wt)	V (wt)		30 диаметры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Завтрак	Хлеб пшеничный высшего сорта	150	5,01	6,28	28,34	138,92	0,61	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,53	108,23	165,46	2,15	24,18	0,04	Реш.54-27х Пособие. Сб.реш.блота и типовых заданий для орг.лет.детей в ДОО 2022	
	Яйца вареные	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.567 Калорийный сб.реш. блота и типовых заданий Переломов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		0,24	19,50	27,90	1,80	4,35		Реш.573 Калорийный сб.реш. блота и типовых заданий Переломов А.Я. 2021	
	Какао с молоком	100	4,02	3,69	11,50	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,69	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28		Реш.54-2 х Пособие. Сб.реш.блота и типовых заданий для орг.лет.детей в ДОО 2022	
	Свиное сало	100	0,50	0,16	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Реш.501 Калорийный сб.реш. блота и типовых заданий Переломов А.Я. 2021	
Итого за завтрак		510	17,76	18,26	57,24	441,59	2,39	323,77	47,28	1,41	0,16	0,50	133,33	57,36	333,59	565,97	19,39	82,31	1,14		
Обед	Отушен солоник/Салат из свежих огурцов	30	0,36	0,03	0,30	3,30	0,66	6,60		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,80	38,62				Прим.Реш.14 Калорийный сб.реш. блота и типовых заданий Переломов А.Я. 2021	
	Секундарная закуска: Пюре/Суп с сметаной	187	3,85	3,11	24,27	140,01	12,45	57,40	18,99	2,21	0,11	0,10	361,04	49,18	109,11	733,22	0,95	60,40	0,00	Реш.54-1х Пособие. Сб.реш.блота и типовых заданий для орг.лет.детей в ДОО 2022	
	Тушеное по рецепту	60	11,32	10,97	44,62	169,03	1,34	12,00	11,40	1,69	0,04	0,08	19,74	16,55	114,45	236,59	0,25	39,11	0,03	Реш.54-2х Пособие. Сб.реш.блота и типовых заданий для орг.лет.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	30,20	88,47	132,79	160,83	2,59	10,41	0,05	Реш.54-1х Пособие. Сб.реш.блота и типовых заданий для орг.лет.детей в ДОО 2022	
	Компот из свежих сухофруктов	150	0,38	0,00	10,60	65,83	0,02	39,65	6,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Реш.54-1х Пособие. Сб.реш.блота и типовых заданий для орг.лет.детей в ДОО 2022	
Итого за обед		36	2,28	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03				56,88	88,20	11,12		Реш.574 Калорийный сб.реш. блота и типовых заданий Переломов А.Я. 2021	
Ужин за обед	Телятина рубленая, тушеная в соусе томатном с картофелем	572	24,21	19,64	83,84	603,44	14,43	139,36	45,94	8,52	0,38	0,21	414,03	176,83	432,69	1247,67	14,92	109,92	0,08		
	Хлеб пшеничный	60	10,76	2,53	109,17	1,85	35,46	90,41	8,87	0,08	0,08	0,00	291,60	42,06	159,73	204,18	9,42	398,79	0,13	Реш.277566267 Сб.реш.блота для орг.лет.детей в ДОО 2022	
	Картофельное пюре	110	2,71	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	30,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,93	587,92	0,63	34,85	0,03	Реш.54-1х Пособие. Сб.реш.блота и типовых заданий для орг.лет.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		0,24	19,50	27,90	1,80	4,35		Реш.573 Калорийный сб.реш. блота и типовых заданий Переломов А.Я. 2021	
	Салат овощной	60	5,02	3,08	13,63	182,41	0,00	10,97	25,36	0,57	0,06	0,03	13,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Реш.54-1х Пособие. Сб.реш.блота и типовых заданий для орг.лет.детей в ДОО 2022	
Итого за ужин за обед		100	0,17	0,09	11,07	45,66	2,35	6,99	0,33	0,47	0,01	0,00	0,60	2,71	4,01	46,65	0,05	1,42	0,00	Реш.487 Калорийный сб.реш. блота и типовых заданий Переломов А.Я. 2021	
Итого за день		440	21,00	19,86	87,29	527,70	12,80	92,25	138,00	3,21	0,29	0,21	331,63	82,23	298,04	1019,40	14,81	489,22	0,25		
		1523	62,97	42,54	228,47	1572,73	31,43	555,36	331,52	15,85	0,82	1,81	868,99	316,42	1099,64	4912	641,35	1,47			

Примеры типовых помещений	Планировочная схема	Всё блока	Потребляемые мощности			Электроэнергия (КВт*ч)	С (мг)	Св (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Be (мг)	F (мг)	D (мг)	Же (мг)		
			Блок	Журы	Удильники																	
Итого за блок 3																						Же (мг)
	Завтрак	Хлеб пшеничный	150	5,81	7,31	19,85	168,75	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	35,46	157,89	206,28	7,74	29,91	0,04	Рез. 54-22а Пособие. Св. рел. блока в типовых меню для при. лет. детей в ДОО 2022	
		Хлеб мякиш		2,28	0,24	14,76	70,32		6,08	6,96	0,33	0,03	0,01		4,30	19,50	27,90	1,80	4,35		Рез. 573 Единый сб. рел. блока в кулинарных изданиях Перехвалова А. Я. 2021	
		Масло сливочное (вареное)	6	0,04	4,55	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рез. 79 Единый сб. рел. блока в кулинарных изданиях Перехвалова А. Я. 2021	
Итого за завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рез. 54-23а Пособие. Сб. рел. блока в типовых меню для при. лет. детей в ДОО 2022		
	Соус/сметана	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,08	7,96	2,00	1,40		0,01	0,02								Рез. 501 Единый сб. рел. блока в кулинарных изданиях Перехвалова А. Я. 2021	
	Итого за завтрак/зачет	466	12,65	16,31	56,20	428,21	3,20	308,13	56,50	3,57	0,18	0,24	84,21	74,07	290,87	516,18	11,64	62,88	0,10			
	Итого за завтрак/зачет	30	0,57	2,61	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02		4,56	11,10	128,01		1,53		Прим. / Рез. 12 Единый сб. рел. блока в кулинарных изданиях Перехвалова А. Я. 2021		
Обед	Суп картофельный с куриной (шпиком) и курицей	180	7,80	5,90	24,21	180,03	11,60	31,99	56,60	1,70	0,15	0,12	358,69	44,23	131,16	720,41	3,31	82,60	0,00	Рез. 60/66 Сб. рел. блока для об. рел. Туганова В. А. 2015		
	Гарбуз жареный	170	17,04	16,23	13,30	259,31	20,71	59,81	28,73	2,69	0,07	0,14	2,80	36,65	182,58	527,28	1,46	62,54	0,00	Рез. 54-7а Пособие. Св. рел. блока в типовых меню для при. лет. детей в ДОО 2022		
	Компот из фруктов/молода	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,25	0,09	0,00	0,51	1,33	1,63	79,30	0,04	1,26	0,00	Рез. 486 Единый сб. рел. блока в кулинарных изданиях Перехвалова А. Я. 2021		
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,41	12,02	61,49	12,00	1,40	0,06	0,03			16,92	56,88	88,20	11,12				Рез. 574 Единый сб. рел. блока в кулинарных изданиях Перехвалова А. Я. 2021		
Итого за обед		546	27,86	25,92	62,34	579,39	35,69	119,48	88,78	6,36	0,30	0,31	361,22	103,64	383,35	1503,48	15,54	147,87	0,00			
	Витаминизированный напиток/Салат летний	114	1,67	9,29	9,49	133,64	3,55	22,73	8,70	0,55	0,05	0,04	171,28	22,67	59,12	305,44	0,31	24,60	0,00	Рез. 54-16б Пособие. Св. рел. блока в типовых меню для при. лет. детей в ДОО 2022/Рез. 14 Единый сб. рел. блока для об. рел. Туганова В. А. 2015		
	Витаминизированный напиток	60	12,42	12,47	10,41	197,95	0,08	29,76	12,51	2,06	0,06	0,13	18,44	20,37	138,95	209,47	2,65	38,66		Рез. 54-6а Пособие. Св. рел. блока в типовых меню для при. лет. детей в ДОО 2022		
	Пюре картофельное	70	5,54	5,30	56,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,07	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	38,84	3,82	11,60	0,16	Рез. 54-10а Пособие. Св. рел. блока в типовых меню для при. лет. детей в ДОО 2022		
Итого за обед/зачет	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,24	14,76	70,32		6,08	6,96	0,33	0,03	0,01		4,30	19,50	27,90	1,80	4,35		Рез. 573 Единый сб. рел. блока в кулинарных изданиях Перехвалова А. Я. 2021		
	Кускус из говядины	180	0,64	0,16	18,04	76,04	0,81	36,03	1,39	0,23	0,02	0,02	3,78	8,81	20,12	128,88	0,35	0,35	0,00	Рез. 54-20а Пособие. Св. рел. блока в типовых меню для при. лет. детей в ДОО 2022		
	Итого за обед/зачет	450	22,50	28,89	88,88	672,39	24,34	102,83	56,80	4,24	0,23	0,24	223,94	64,08	729,64	8,95	79,55	0,20				
	Итого за обед/зачет	1482	63,05	69,69	207,12	1697,09	62,82	536,36	188,09	14,75	0,71	0,89	669,68	241,72	850,92	2779,21	36,41	281,23	0,30			

Взростная категория: от 1 года до 3 лет

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В12 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мкг)	D (мкг)	Примечания
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каши молочные молочная рисовая	150	4,74	5,74	22,55	161,02	0,62	148,53	37,84	0,34	0,05	0,12	27,39	24,51	124,21	164,51	5,12	31,05	0,03	Рец.54-21а 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	0,90	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбор.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова 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 сбор.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова 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.54-13 Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша с молоком	180	4,02	3,60	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,66	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,05	Рец.54-21г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/компот	100	0,50	0,30	10,10	40,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбор.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
Обед	Пюре из картофеля/супов	474	13,50	17,17	59,00	417,62	3,25	372,60	49,61	3,16	0,12	0,35	102,96	62,62	298,69	511,72	10,11	64,85	0,17	
	Салат из овощей отварной/Салат из овощей заправленный в растительном масле	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,93	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,87	17,41	85,11	0,22	6,37	0,00	Рец.34-13г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.51-56 Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп картофельный с мясными изделиями на овощном бульоне	180	4,43	2,48	30,79	102,65	11,36	26,86	14,30	1,30	0,14	0,09	352,62	39,08	98,30	677,72	0,42	55,65	0,00	Рец.54-76 Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Супчик из курицы	60	15,42	17,33	1,83	223,52	0,69	34,65	16,39	1,15	0,06	0,15	63,71	15,92	139,34	183,74	11,96	96,40	0,31	Рец.54-22а Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Резец из овощей	110	3,72	5,20	20,74	144,58	18,81	54,46	22,45	1,38	0,12	0,10	337,67	39,38	94,08	675,16	0,58	50,98	0,01	Рец.54-9г Пособие. Сб.рец.блюда 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	4,82	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00	Рец.491 Единый сбор.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова 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.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
Итого за обед		596	26,60	26,93	78,29	609,72	46,61	146,21	59,25	6,10	0,40	0,39	756,26	122,94	407,15	1762,20	24,48	211,97	0,31	
Узлепительный напиток	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	51,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Супчик молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70	0,08	18,33	1,20	0,03	0,01	0,02	5,11	1,94	12,48	19,15	0,31	2,81	0,01	Рец.406 Единый сбор.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
	Компотированное яблоко	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	23,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сбор.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова 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 сбор.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
Итого за напиток		180	4,86	5,04	7,74	96,12	0,94	216,00	14,26	0,16	0,05	0,22	23,70	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68		Рец.469 Единый сбор.р.с. блюда и кулинарные изделия Перевалова А.Я. 2021
Итого за день		1530	71,40	68,30	201,60	1706,58	61,13	970,66	148,38	13,10	0,71	1,24	961,25	258,07	1169,88	2960,71	74,77	346,35	0,82	

Взростная категория: от 1 года до 3 лет

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Примечания
			Белок	Жир	Углеводы															
Завтрак	Каши молочная гречневая	150	6,20	6,20	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,55	224,45	3,39	26,23	0,03	Рец.54-20г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма детей в ДОО 2022
	Яблоко вареное	50	5,92	5,05	6,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	28,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,39	1,10	Рец.267 Единицы сб.р.с. блюда и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,70	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,30	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единицы сб.р.с. блюда и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,23	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,00	30,41	112,54	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	1,00	7,00	2,00	1,40	0,03	0,02				120,00				Рец.501 Единицы сб.р.с. блюда и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
Обед	Пюре из картофеля/пюре	510	18,95	15,34	97,82	448,36	3,20	328,84	58,84	5,41	0,22	0,50	320,50	97,03	274,90	621,55	20,63	74,14	1,13	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком/Салат из квашеной капусты с яблоком	30	0,48	2,69	2,00	34,68	4,24	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. Сб рецептов и типовых меню для прикорма детей в ДОО 2022/ Рец.5 Единицы сб.р.с. блюда и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
	Суп картофельный с говядиной и макаронами	180	13,63	10,30	29,95	262,47	11,64	44,89	17,99	3,26	0,23	0,16	352,80	60,18	205,60	899,89	2,16	83,03	0,00	Рец.54-8г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма детей в ДОО 2022
	Гречка из кашневого хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,19		2,26	0,36	0,12	0,01	0,00		1,58	7,35	10,51	0,68	1,64		Рец.143 Единицы сб.р.с. блюда и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
	Котлета рыбная Любительская (котлет)	60	11,29	2,86	5,45	92,72	1,35	45,11	93,13	0,94	0,08	0,11	360,96	43,08	171,90	305,02	11,33	407,83	0,31	Рец.54-16г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-14г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма 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	88,30	11,12			Рец.574 Единицы сб.р.с. блюда и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
Ужин за обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	576	31,80	20,94	89,62	669,22	36,89	189,66	136,72	7,66	0,51	0,41	840,41	155,67	536,45	1973,14	36,04	533,34	0,26	
	Омлет из нежирного куриного мяса	30	1,02	1,94	3,83	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	0,00	Рец.54-34г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма детей в ДОО 2022
	Пюре из нежирного куриного мяса	60	10,90	7,53	10,17	152,00	6,96	16,33	12,56	3,43	0,13	0,93	2772,06	16,53	171,19	168,94	20,80	113,17	0,29	Рец.54-35г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма детей в ДОО 2022
	Витрурина с творогом	80	4,79	2,13	50,72	241,32	8,72	13,28	18,67	0,64	0,06	0,03	25,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,00	Рец.54-14г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма детей в ДОО 2022
Ужин за полдник	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,05	0,14	14,70	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для прикорма 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 Единицы сб.р.с. блюда и кулинарных изданий Перевалова А.Я. 2021
		450	20,23	15,12	85,61	589,60	28,74	188,24	47,97	7,30	0,28	1,15	2936,16	59,90	239,89	803,62	28,50	168,84	0,41	
Итого за день		1536	70,97	51,42	232,26	1674,18	59,80	703,74	243,56	19,77	1,01	2,89	3897,07	313,49	1245,24	3398,32	75,16	776,34	1,94	
Итого за 5 дней		7680	354,85	257,10	1161,30	8370,90	299,00	3518,70	1217,80	98,85	5,05	14,45	19485,35	1567,45	6226,20	16991,60	375,80	3881,70	9,70	
Среднее значение на 10 дней		1536	70,97	51,42	232,26	1674,18	59,80	703,74	243,56	19,77	1,01	2,89	3897,07	313,49	1245,24	3398,32	75,16	776,34	1,94	

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
	пш	вт	ср	чтв	птн	сб	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 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
Макароны изд.	-	-	32,80	-	-	37,50	-	-	14,00	-	8,43	7,2
Мука пшенич.	-	54,60	28,50	1,00	48,20	0,80	52,10	47,40	2,80	52,80	28,82	22,5
Мука карт. (крахмал)	-	-	5,40	-	-	-	-	6,50	-	-	1,19	1,8
Масло сливочное	8,30	13,10	25,60	25,90	24,70	20,00	21,10	19,90	21,80	18,30	19,87	16,2
Масло растительн.	12,50	11,40	6,50	3,70	6,70	2,90	3,40	17,90	6,40	8,50	7,99	8,1
Кондитерск. изд.	30,00	-	-	30,00	-	30,00	-	-	30,00	30,00	15,00	10,8
Чай	0,80	1,00	1,00	-	-	0,80	-	-	-	0,80	0,44	0,45
Какао-порошок	-	-	4,60	-	4,60	-	4,60	-	4,60	-	1,84	0,9
Кофеин. 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