

УТВЕРЖДЕНО

«___» _____ 2022г.

Заведующий

МБДОУ № 74 «Одуванчик»



Минулина Н.Н.

М.П.

СОГЛАСОВАНО

«___» _____ 2022г.

Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищи Московской области



Тишина И.В.

М.П.

«Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные
общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области, в части
организации питания детей от 3 до 7 лет с уплотненным полдником», экспертное заключение ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» от 19.09.2022 № 13-Э/1552

Взвешивание калорийности от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Примечание	Наименование блюда	Все блюда	Питательные вещества			Калорийность (ккал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (г)	B1 (г)	B2 (г)	A (г)	Mg (г)	P (г)	K (г)	Be (г)	F (г)	D (г)	Жир
			Белки	Жиры	Углеводы															
Всего 1																				
День 1																				
Завтрак	Каши молочная овсяная	180	6,54	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,50	47,55	188,08	244,34	9,37	13,45	0,85	Реш.54-21х Пособие. Сб.реш.блюда и типовой меню для прил.детей в ДОО 2022
	Яблоко вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,09	5,32	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Реш.267 Единицы сб.реш.блюда и типовой меню Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Реш.573 Единицы сб.реш.блюда и типовой меню Перевалова А.Я. 2021
	Чай с молоком в сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,12	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Реш.54-41х Пособие. Сб.реш.блюда и типовой меню для прил.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/маскар	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 Единицы сб.реш.блюда и типовой меню Перевалова А.Я. 2021
		570	19,86	17,62	66,31	506,59	3,39	371,83	69,30	4,78	0,24	0,35	130,64	56,81	398,74	625,85	27,30	86,57	1,15	
Обед	Салат из моркови и яблок/кукуруза салатная	50	0,53	4,50	3,92	58,18	1,44	12,24	9,02	0,56	0,02	0,02	438,91	14,00	20,12	102,65	0,08	19,69	0,00	Реш.54-41х Пособие. Сб.реш.блюда и типовой меню для прил.детей в ДОО 2022/Реш.51-21х Пособие. Сб.реш.блюда и типовой меню для прил.детей в ДОО 2022
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	204	3,22	4,06	14,50	106,95	18,19	51,19	16,57	1,12	0,09	0,08	247,22	32,13	76,63	490,27	0,62	35,63	0,00	Реш.54-17х Пособие. Сб.реш.блюда и типовой меню для прил.детей в ДОО 2022
	Пюре с курицей	200	33,04	30,80	34,20	542,74	3,25	56,16	42,71	2,67	0,15	0,23	267,53	58,95	312,54	469,30	24,81	222,34	0,00	Реш.54-12х Пособие. Сб.реш.блюда и типовой меню для прил.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	200	0,45	0,08	19,15	70,11	0,00	14,43	0,14	0,35	0,02	0,01	0,73	7,42	22,78	140,06	0,11	41,78	0,00	Реш.54-41х Пособие. Сб.реш.блюда и типовой меню для прил.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75	1,76	0,08	0,04			21,15	71,10	110,25	13,91			Реш.574 Единицы сб.реш.блюда и типовой меню Перевалова А.Я. 2021
Итого за обед		703	40,21	39,98	86,79	863,84	22,88	129,77	68,44	6,67	0,37	0,30	973,39	133,64	503,18	1212,42	39,52	219,43	0,00	
Ужин	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,37	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	55,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Реш.54-11х Пособие. Сб.реш.блюда и типовой меню для прил.детей в ДОО 2022
	Молоко створоженное	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		Реш.471 Единицы сб.реш.блюда и типовой меню 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 Единицы сб.реш.блюда и типовой меню Перевалова А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	115,00	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Реш.470 Единицы сб.реш.блюда и типовой меню Перевалова А.Я. 2021
	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	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Реш.82 Единицы сб.реш.блюда и типовой меню Перевалова А.Я. 2021
Итого за ужин		508	36,64	27,55	75,78	698,51	11,90	549,60	45,17	4,04	0,30	0,79	133,92	88,70	587,30	848,54	46,71	95,74	0,37	
Итого за день		1773	96,70	85,15	228,89	2068,93	38,17	1051,20	182,91	15,49	0,81	1,72	1238,55	219,15	1489,32	2786,81	113,62	361,74	1,52	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Продукт или Деталь	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (г)	B1 (г)	B2 (г)	A (мкг)	Mg (г)	P (г)	K (г)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	В рецептуре
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каши жидкая молочная каша	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,30	38,63	0,05	Рец.54-276 Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Молоко стерилизованное (пастеризованное)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84				0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,15	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,90			Рец.54-13 Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Конфетный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-237г Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак и/или закуска/второй	Сыр/кефир	100	0,30	0,10	10,10	46,06	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
		540	17,04	21,67	67,22	535,32	3,45	458,92	44,99	3,45	0,16	0,41	133,24	64,41	344,89	572,78	9,84	55,74	0,25	
Обед	Неро кофе/чай/Салат из свежих овощей/Суп картофельный с курицей (рыбный) на мясном бульоне	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,30	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55		Прим./Рец.17 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Карпась тушеный с картош	200	2,32	4,79	16,71	118,47	7,22	21,59	47,16	0,95	0,08	0,06	301,35	27,42	64,95	424,49	0,81	38,54	0,00	Рец.89/114 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Карпась тушеный с картош	200	24,77	21,92	18,00	349,09	35,49	99,06	44,89	4,11	0,11	0,21	94,48	56,52	262,54	869,18	0,60	89,89	0,00	Рец.54-104 Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Конфет из свежих плодов	200	0,09	0,00	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.489 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,73		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Итого за обед		695	31,06	30,39	65,53	652,69	47,89	168,35	92,69	7,89	0,29	0,24	396,49	114,21	419,17	1668,33	15,46	133,53	0,00	
Ужин/и/или успокоительный	Рыба, запеченная в духовке	150	27,34	9,67	6,04	221,00	0,42	112,44	232,98	2,16	0,15	0,33	89,96	73,88	391,48	566,32	33,06	851,96	1,37	Рец.300 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Салат овощной/овощная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	25,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец.54-176 Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,06	7,35	30,99	1,23	7,54	0,00	0,84	0,00	0,01	0,33	4,98	9,31	22,86	0,00	0,00	0,00	Рец.54-376 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	2,20	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 Перевалова А.Я. 2021
Итого за день		1785	84,12	66,88	209,26	1769,58	62,19	274,22	399,51	17,25	0,73	1,15	640,45	379,25	1242,61	3199,24	63,17	1063,86	1,68	

Вскармливание детей от 3 лет до 7 лет

Итого за день																				
Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Полезные вещества			Калорий- ность (ккал)	С (г)	Ск (г)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	V (мкг)	D (мкг)	20 рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Начало I																				
Дети 3																				
Завтрак	Каши жидкие молочные гречневые	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,51	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец. 54-30а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сбор. блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (натуральное)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01			45,71		1,33	1,05	0,07	0,20		Рец. 79 Единый сбор. блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Каша с маслом	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,30	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,09	Рец. 54-21а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022
	Сыр/хлеб	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. блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак итоговая закусочная		527	15,33	17,63	67,00	491,21	3,35	342,68	99,94	4,87	0,23	0,41	94,59	108,52	339,00	632,64	8,54	68,91	0,11	
	Салат из овощей/Салат из овощей пюре/пюре и овощи	50	0,83	2,26	4,76	42,60	2,38	20,02	10,71	0,73	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,34	0,37	10,47	0,00	Рец. 54-13а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022/ Рец. 54-5а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022
	Суп с рыбными котлетами (пюре)	200	11,82	5,13	17,91	164,70	7,85	99,20	36,90	1,37	0,10	0,12	319,35	52,35	166,32	590,53	17,77	223,18	5,30	Рец. 54-12а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022
	Печень говяжья по-строгановски	80	18,41	12,98	6,58	216,62	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	533,43	18,43	301,37	264,25	37,15	217,62	0,01	Рец. 54-16а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	130	3,31	5,07	32,31	150,33	11,07	39,34	33,07	1,17	0,12	0,11	28,04	31,20	90,30	786,92	0,70	41,92	0,00	Рец. 54-11а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022
Обед	Кисель из яблок/кисель	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,23	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,70	0,00	Рец. 54-30а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	43	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сбор. блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед	705	38,08	26,45	86,71	736,03	57,01	228,35	96,37	11,69	0,28	2,18	568,65	144,00	673,89	1929,10	78,25	493,27	5,33	
	Макаронные отварные с сыром	130	8,03	7,56	24,80	199,45	0,05	151,35	14,59	0,71	0,05	0,06	41,40	11,08	110,48	53,35	2,39	7,89	0,21	Рец. 54-3а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022
	Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,90	13,50	45,55	22,59	1,04	0,06	0,09	41,34	16,06	68,06	234,22	5,74	19,31	0,38	Рец. 535/551 Единый сбор. блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
Учтотенный полдник		40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сбор. блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сбор. блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Чай с сахаром	200	0,21	0,05	7,16	29,88	0,04	4,93	0,00	0,01	0,00	0,01	0,31	4,21	7,90	22,86	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-27а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сбор. блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021
	Итого за полдник	530	17,61	13,84	84,20	532,39	23,60	225,84	40,46	5,20	0,19	0,19	91,07	45,94	223,43	625,62	10,83	41,00	0,29	
Итого за день		1742	71,01	57,94	238,00	1759,63	83,95	797,67	196,77	21,76	0,49	2,78	5872,36	299,37	1236,32	2187,35	89,76	483,08	6,03	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Исходные данные по 3 лет от 7 лет		Вет биолог	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г/кг)	1 (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	Ca (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	39 микроэлементы		
Присев тип	Наименование биода		Белки	Жиры	Углеводы																
Исходный 1 Дель 4			180	7,31	8,22	32,04	231,58	0,73	200,18	49,81	0,80	0,14	0,20	39,25	17,36	11,21	170,49	2,51	24,77	0,05	Реш.54-1а Пособие. СБ решает в типовых условиях для прил. лет. детей в ДОО 2022
	Завтрак	Каша овсяная молочная вареная	40	3,84	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80			Реш.573 Едкий сб.р. биода в кустарнике изданий Перехвалова А.Я. 2021
		Каша пшеничная	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71	1,37	1,05	0,07	0,20	0,07	Реш.79 Едкий сб.р. биода в кустарнике изданий Перехвалова А.Я. 2021	
		Масло сливочное (переработанное)	200	4,40	40,00	12,62	101,62	0,62	149,80	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	3,11	21,12	0,06	Реш.54-31а Пособие. СБ решает в типовых условиях для прил. лет. детей в ДОО 2022
		Кефирный напиток с сахаром	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 Едкий сб.р. биода в кустарнике изданий Перехвалова А.Я. 2021	
Итого завтрак и закуски/фрукты		537	15,30	18,45	74,50	528,33	3,25	265,91	62,59	3,76	0,33	0,20	109,40	56,34	261,57	538,24	7,09	51,89	0,12		
	Обед	Сок/компот	50	0,42	0,05	0,60	5,30	1,86	10,73	0,28	0,01	0,01	1,59	6,40	11,07	62,02				Прим.Реш.14 Едкий сб.р. биода в кустарнике изданий Перехвалова А.Я. 2021	
		Борщ с капустой в картофельном соевом соусе и масле	208	11,62	11,18	23,22	123,65	18,24	74,30	24,12	3,07	0,11	0,15	390,70	56,01	172,51	793,22	0,90	77,29	0,06	Реш.54-2с Пособие. СБ решает в типовых условиях для прил. лет. детей в ДОО 2022
		Компот из фруктов	70	13,62	13,83	11,97	220,56	0,08	32,75	16,52	2,29	0,07	0,14	21,31	32,51	153,22	229,76	3,06	42,32	0,05	Реш.54-4а Пособие. СБ решает в типовых условиях для прил. лет. детей в ДОО 2022
		Рис отварной	130	3,12	4,70	31,34	189,94	0,80	5,54	18,18	0,43	0,03	0,22	23,45	49,25	62,38	39,62	6,37	20,74	0,06	Реш.54-4с Пособие. СБ решает в типовых условиях для прил. лет. детей в ДОО 2022
Итого обед	Сок томатный с сахаром	30	0,73	2,25	4,32	40,39	1,40	11,09	8,54	0,32	0,07	0,20	19,84	21,60	75,81	0,22	14,35	0,03	Реш.420 Едкий сб.р. биода в кустарнике изданий Перехвалова А.Я. 2021		
	Каша из смеси суфлюфрукта	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	33,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,92	2,37	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Реш.54-1а Пособие. СБ решает в типовых условиях для прил. лет. детей в ДОО 2022	
	Каша рисовая	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75	1,76	0,08		0,04			110,25	14,30			Реш.574 Едкий сб.р. биода в кустарнике изданий Перехвалова А.Я. 2021		
	Итого за обед		733	33,80	23,57	108,16	847,88	20,81	203,09	47,18	8,23	0,32	0,37	693,69	139,89	496,47	1310,90	21,91	154,60	0,14	
		Омлет с мясным фаршем	160	12,77	13,89	6,39	202,06	5,13	127,31	36,75	2,16	0,11	0,40	134,41	26,32	214,72	218,74	22,41	50,12	1,81	Реш.54-2б Пособие. СБ решает в типовых условиях для прил. лет. детей в ДОО 2022
Ужин/легкий перекус	Каша пшеничная	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80			Реш.573 Едкий сб.р. биода в кустарнике изданий Перехвалова А.Я. 2021	
	Напиток изюмный	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Реш.481 Сб.р. биода в кустар. Журн.П.Р. 2018г	
	Компот изюмный	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00	0,76	0,05	0,03	0,00	42,00		55,00				Реш.580/581/582 Едкий сб.р. биода в кустарнике изданий Перехвалова А.Я. 2021		
	Фрукты свежие (изюм)	100	0,40	0,40	9,80	41,40	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 Едкий сб.р. биода в кустарнике изданий Перехвалова А.Я. 2021	
	Итого за ужин	550	20,25	19,68	85,81	597,49	16,81	167,77	46,42	5,05	0,24	0,46	160,07	35,83	640,01	26,17	65,47	1,81			
Итого за день	1810	60,18	70,62	267,67	1972,39	40,18	736,76	176,18	171,94	6,78	1,22	954,64	253,07	1053,87	2489,14	57,61	371,95	2,08			

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Показатели качества: по 3 лет до 7 лет																					
Примечания	Наименование биоматериала	Всё биоматериал	Показатели качества			Кальций (мг/л)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	Ba (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мг)	F (мг)	B (мг)	36 результатов	
			Белок	Жир	Углеводы																
Исходный биоматериал																					
	Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,76	7,81	23,78	188,76	0,73	175,11	46,83	0,31	0,08	0,18	37,47	30,21	148,56	198,89	4,50	33,03	0,03	Рез. 54-16a Показат. Сб. рез.биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рез. 573 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022
		Масло сливочное (персиковое)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рез. 79 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022
		Каша с маком	200	4,40	0,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,09	Рез. 54-17a Показат. Сб. рез.биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022
Второй завтрак и/или закусочный	Сосиски	100	0,30	8,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02					120,00			Рез. 501 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
		527	13,74	18,64	66,34	485,91	2,35	340,83	59,63	3,47	0,17	0,27	99,81	69,28	298,92	566,63	9,08	71,14	8,12		
Общая	Сметана без добавления сахара с сахаром/Сметана с сахаром/Сметана с сахаром	50	0,97	4,45	5,15	64,47	9,59	24,41	8,71	0,32	0,01	0,02	76,35	9,44	17,42	141,52	0,14	7,68	0,09	Рез. 54-8a Показат. Сб. рез.биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022/ Рез. 9 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
	Рисовый хлеб/Рисовый хлеб с сахаром/Рисовый хлеб с сахаром	200	3,02	5,08	20,47	139,17	9,39	32,75	17,08	1,22	0,11	0,08	307,51	35,06	85,51	553,84	9,91	46,18	0,07	Рез. 54-3a Показат. Сб. рез.биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
	Птица в соусе с помидорами	80	16,20	16,33	25,30	223,03	3,83	30,58	14,47	1,49	0,09	0,12	673,36	31,84	155,53	240,94	9,88	105,64	0,03	Рез. 567 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,16	6,03	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	1,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Рез. 54-4a Показат. Сб. рез.биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,44	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,95	1,55	0,09	Рез. 486 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
Итого за биоматериал	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рез. 574 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
		713	36,41	32,61	89,48	789,79	23,70	119,73	59,37	8,76	0,48	0,36	1083,90	303,54	488,66	1287,35	27,06	173,32	8,11		
	Жареное из картофеля	200	17,85	22,61	216,95	15,34	40,34	43,35	5,59	0,40	0,68		513,14	66,04	283,29	1008,27	18,62	109,31	0,09	Рез. 362 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
	Булочка ванильная	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	38,84	3,82	11,60	0,16	Рез. 54-10a Показат. Сб. рез.биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рез. 573 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
Итого за углеводородный	Масло сливочное	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20		Рез. 469 Едкий сб. рез. биоматериала в типичном месте для орг. мат. детей в ДОО 2022	
		510	31,80	14,84	92,86	632,17	16,28	302,80	93,63	6,08	0,37	0,37	569,39	103,66	513,30	1346,68	28,37	161,31	8,16		
Итого за белок		1750	75,99	65,39	248,68	1887,77	43,43	762,56	313,23	19,11	1,23	1,70	1783,80	376,48	1301,48	3200,66	65,40	406,37	6,39		
Итого за жир		8880	296,16	345,17	1192,49	9449,89	267,92	4122,41	1162,61	91,55	4,54	8,50	10458,94	1587,21	6323,56	14863,22	389,57	3847,40	11,69		
Итого за углевод		1776	72,33	69,03	238,50	1889,96	32,84	624,48	232,92	18,31	0,91	1,72	2091,79	301,44	1284,70	2972,64	77,91	569,48	2,34		

Вспарывание катодники из 3 лет до 7 лет

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В12 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	B (мкг)	Жирность
			Белок	Жиры	Углеводы															
Исходный 2 Леп. 6	Каша манная молочная	180	6,72	8,04	26,98	207,49	0,73	177,26	36,80	0,79	0,12	0,18	36,99	36,68	165,97	217,70	3,15	31,41	0,05	Реш.54-25а Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,03	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Реш.573 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Реш.79 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Сыр полутвердый сырный	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	33,10	4,73	67,50	11,88	1,06		0,13	Реш.54-1а Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,30	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,31	2,11	21,12	0,00	Реш.54-1а Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак итого за завтрак/затра	Сок/соктер	100	0,50	0,30	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02								Реш.581 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
		540	16,87	21,63	69,02	241,40	3,49	460,40	49,58	3,62	0,12	0,41	133,94	65,45	361,54	554,84	9,69	98,25	0,25	
Обед	Зеленый горошек консервированный	90	2,39	0,15	5,01	30,80	7,30	15,40		0,54	0,08	0,06		16,17	47,24	76,23	1,00			Проч.
	Щи из свиней капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	3,65	4,18	19,48	129,63	21,91	37,86	50,10	1,38	0,11	0,10	234,97	38,03	87,97	688,45	0,52	44,77	0,00	Реш.89/104 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Бифефетганов из говяжьей говядины	80	13,60	13,10	4,88	185,21	0,88	25,71	10,48	1,95	0,05	0,11	239,54	22,81	142,97	261,18	0,19	35,19	0,01	Реш.54-1а Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макаронные изделия	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,00	9,65	18,18	0,64	0,03	0,02	23,12	6,26	34,83	46,00	0,05	5,11	0,00	Реш.54-1а Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,00	16,00	6,54	0,18	0,36	0,00	0,01	2,04	5,39	5,24	58,40	0,18	2,99	0,00	Реш.491 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,73		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Реш.574 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Итого за обед		713	27,39	22,82	84,18	644,54	46,51	130,91	78,94	6,52	0,38	0,23	499,66	189,95	399,31	1240,50	15,96	112,87	0,07	
Успокоительный вспарывание	Закуска из творога с корицей	150	17,24	12,37	27,03	288,74	6,18	184,93	21,36	1,83	0,13	0,27	2420,52	69,03	208,56	142,17	24,13	34,73	0,45	Реш.54-2а Пособие. Сб.реш.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко стуженое	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		Реш.471 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	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				Реш.580/581/582 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	200	5,30	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Реш.470 Единый сб.реш. блюда 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	9,80	11,00	278,00	0,30	8,00		Реш.82 Единый сб.реш. блюда и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Итого за успокоительный		500	27,11	23,11	78,39	630,68	17,78	512,13	46,36	4,69	0,26	0,68	3475,13	131,83	549,56	821,17	29,03	83,33	0,45	
Итого за день		1753	79,26	67,06	231,29	1816,61	67,77	1102,43	174,88	14,67	0,84	1,43	3108,73	297,34	1293,41	3415,71	54,98	253,92	0,77	

Всего питательных веществ: от 3 лет до 7 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Жирность
			Белок	Жиры	Углеводы															
Итого за день	Хлеб пшеничный	180	5,94	7,46	24,77	190,10	0,71	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец.54-27к Пособие. Сб. рецептов и технологий питания для детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	50	5,95	5,85	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,32	85,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб с маком	200	4,40	4,83	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб. рецептов и технологий питания для детей в ДОО 2022
	Свиной окорок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Итого за завтрак	Свиной окорок	570	27,83	14,94	67,57	261,68	3,26	343,48	53,79	4,39	0,18	0,54	139,43	64,91	339,58	618,05	20,53	90,74	1,15	
	Огурец соевый/Салат из свежих овощей	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,72		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Прим.Рец.14 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Сысоломное из макомы бумажное со сметаной	200	4,15	3,37	26,15	151,04	13,37	62,39	23,46	2,30	0,12	0,11	287,22	52,91	117,71	789,83	1,02	65,97	0,00	Рец.54-18к Пособие. Сб. рецептов и технологий питания для детей в ДОО 2022
	Творог из толокна	80	15,46	14,96	6,10	213,25	1,78	16,33	16,31	2,31	0,09	0,11	26,45	22,47	156,07	307,81	0,32	53,32	0,04	Рец.54-2м Пособие. Сб. рецептов и технологий питания для детей в ДОО 2022
	Каши греческие рассыпчатые	130	7,10	6,92	31,19	207,42	0,06	12,78	19,34	3,51	0,19	0,16	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Рец.54-4г Пособие. Сб. рецептов и технологий питания для детей в ДОО 2022
Итого за обед	Каша из смеси круп/фрукты	200	0,31	0,00	21,32	87,29	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1м Пособие. Сб. рецептов и технологий питания для детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Итого за обед	713	30,63	24,94	106,58	741,15	16,23	178,92	59,31	10,32	0,44	0,37	455,11	209,59	517,14	1459,82	18,21	130,66	0,10	
	Тяжелые рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	14,34	3,36	12,28	136,71	2,05	47,33	121,72	1,16	0,11	0,10	388,06	50,03	211,50	404,97	12,55	53,87	0,17	Рец.375/66/667 Сб. рецептов для детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,36	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-11к Пособие. Сб. рецептов и технологий питания для детей в ДОО 2022
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Салат овощной	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	25,56	0,37	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец.54-13к Пособие. Сб. рецептов и технологий питания для детей в ДОО 2022
	Салат овощной	200	0,18	0,10	12,26	50,38	2,80	7,68	0,39	0,51	0,01	0,01	0,66	2,98	4,40	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.487 Единый сбор рецептов, блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	Каша из макомы с яблоком	310	25,92	12,23	108,16	613,81	16,52	113,23	171,01	3,85	0,35	0,25	432,19	103,16	272,92	1252,94	18,68	598,75	0,20	
	Итого за ужин	1793	76,37	54,13	268,22	1869,64	36,11	647,72	284,12	18,56	0,97	1,16	1017,72	377,64	1219,61	3331,71	57,51	812,15	1,55	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Выручка категории: от 3 лет до 7 лет																				
Примечание	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)	Ж. рецензенты
			Белок	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 8																				
Завтрак	Хлеб мясной молочный с маслом	180	6,94	8,34	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,30	47,33	138,08	244,34	9,37	33,45	0,05	Рец.54-22а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для пр. лиц. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,38	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Емкий сбор. рецептов и технологий меню Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (топленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Емкий сбор. рецептов и технологий меню Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,06	Рец.54-22а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для пр. лиц. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Емкий сбор. рецептов и технологий меню Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтраки/второй завтрак																				
Обед	Утка хвостовая/Салат из свежих овощей	537	14,92	18,97	64,48	499,46	3,35	219,84	69,50	3,97	0,22	0,38	98,14	86,42	328,43	612,09	13,05	43,56	0,12	Прим./Рец.17 Емкий сбор. рецептов и технологий меню Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с курицей (кусочками) и морковью	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55		Рец.6076 Сб. рецептов для детей. Перевалов В.А. 2015
	Голубцы домашние	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,50	772,70	3,35	86,75	0,00	Рец.54-3а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для пр. лиц. детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	17,82	17,16	16,07	282,24	27,59	76,80	34,33	2,92	0,08	0,15	2,70	42,89	196,04	625,83	1,78	67,19	0,00	Рец.486 Емкий сбор. рецептов и технологий меню Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,43	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.574 Емкий сбор. рецептов и технологий меню Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед																				
Ужин	Винегрет с растительным маслом/Салат из овощей	695	29,89	28,28	72,98	657,32	44,46	150,41	86,15	7,29	0,34	0,36	387,43	120,58	426,37	1773,24	19,18	158,04	0,00	Рец.54-16а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для пр. лиц. детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб. рецептов для детей. Перевалов В.А. 2015
	Биточки из говядины	80	16,56	16,63	13,89	263,93	0,10	39,79	17,85	2,75	0,09	0,17	24,50	27,43	185,28	279,30	3,52	51,54	0,06	Рец.54-6а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для пр. лиц. детей в ДОО 2022
	Пюре картофельное	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.54-10а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для пр. лиц. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,38	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Емкий сбор. рецептов и технологий меню Перевалов А.Я. 2021
	Компот из свежих плодов	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,05	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,79	0,79		Рец.54-20а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для пр. лиц. детей в ДОО 2022
Итого за ужин																				
Итого за день																				

Вскармливание категорией: от 3 лет до 7 лет

Примечание		Пес. блюда	Питательная ценность			Калорий-ность (ккал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мкг)	D (мкг)		Жир насыщенный
Блюдо	Жиры		Углеводы																		
Завтрак 2 Лепеш.	Каши жидкая молочная рисовая	180	5,58	6,78	27,01	191,61	0,73	173,58	46,62	0,40	0,06	0,18	32,58	28,99	146,10	192,67	6,08	36,61	0,04	Реш.14-21 в Пособии. Сб.реш.блюда в типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,69	26,00	37,20	2,49	5,80		Реш.573 Едаемый сб.реш. блюда в кулинарных изданиях Перевалова А.Я. 2021	
	Масло сливочное (вприкуску)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,31	1,05	0,07	0,20	0,07	Реш.79 Едаемый сб.реш. блюда в кулинарных изданиях Перевалова А.Я. 2021	
	Сыр нежирный сорта	13	3,13	3,39		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,36	11,88	1,96		0,13	Реш.34-15 Пособие. Сб.реш.блюда в типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	13,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,05	Реш.14-21гв Пособии. Сб.реш.блюда в типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак изделия из хлеба/вареники	Соус сметан	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Реш.591 Едаемый сб.реш. блюда в кулинарных изданиях Перевалова А.Я. 2021	
Обед	Салат из овощей отварной/Салат из свежих овощей/Салат из свежих овощей и фруктов	540	16,70	20,39	69,57	537,13	3,45	458,10	59,46	3,50	0,15	0,41	129,23	78,79	363,05	872,31	12,63	76,72	0,34		
	Суп картофельный с мясными изделиями на растительном масле	50	0,83	2,26	4,76	42,69	2,38	20,02	10,71	0,73	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,24	0,37	10,47	0,00	Реш.14-13 в Пособии. Сб.реш.блюда в типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Реш.24-5 в Пособии. Сб.реш.блюда в типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суп картофельный с мясными изделиями на растительном масле	200	4,76	2,54	33,12	173,75	12,24	29,14	18,63	1,61	0,15	0,10	378,00	42,07	103,83	730,29	0,45	59,87	0,00	Реш.14-5 в Пособии. Сб.реш.блюда в типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Супчик из курицы	80	21,89	24,24	2,71	314,75	0,93	57,20	24,09	1,77	0,09	0,25	101,73	22,88	206,81	262,68	18,83	134,17	0,64	Реш.14-22гв Пособии. Сб.реш.блюда в типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Рагу из овощей	130	4,44	6,19	24,75	171,76	22,47	64,83	24,89	1,65	0,14	0,12	403,72	47,05	112,36	806,79	0,69	60,95	0,01	Реш.14-9 в Пособии. Сб.реш.блюда в типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Конфит из мяса заправленный	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,36	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Реш.491 Едаемый сб.реш. блюда в кулинарных изданиях Перевалова А.Я. 2021	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,23	13,91			Реш.374 Едаемый сб.реш. блюда в кулинарных изданиях Перевалова А.Я. 2021	
Ужин за обед		765	35,08	35,84	91,67	826,41	54,04	193,48	77,69	7,77	0,48	0,53	884,22	149,97	524,27	2110,66	34,44	268,44	0,65		
	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	21,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	313,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Реш.14-1 в Пособии. Сб.реш.блюда в типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Ужин/вторичный завтрак	Суп молочный сладкий	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	Реш.406 Едаемый сб.реш. блюда в кулинарных изданиях Перевалова А.Я. 2021	
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,30	33,00				Реш.380/211/382 Едаемый сб.реш. блюда в кулинарных изданиях Перевалова А.Я. 2021	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	16	2	2,2	0,03	0,02	5	9	11	278	0,3	8		Реш.82 Едаемый сб.реш. блюда в кулинарных изданиях Перевалова А.Я. 2021	
	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	109,80	1,04	240,00	13,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,00	242,36	3,52	35,20		Реш.469 Едаемый сб.реш. блюда в кулинарных изданиях Перевалова А.Я. 2021	
Итого за ужин/вторичный завтрак		500	25,31	26,76	68,30	656,57	11,41	504,45	42,81	4,00	0,20	0,67	115,44	80,30	539,28	743,04	45,35	93,15	0,38		
Итого за день		1745	87,00	82,59	229,54	2020,11	68,90	1156,03	179,90	15,37	0,83	1,61	1130,99	302,05	1408,81	3425,01	93,01	436,21	1,26		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Продукт питания	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	H1 (мг)	H2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Жирность
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша манная молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	33,94	69,44	180,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рис. 54-20а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
	Шницель куриный	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,23	83,52	58,10	13,51	24,30	1,10	Рис. 267 Единицы сб. рецептов и технологий изданий Перевалова А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,38	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рис. 573 Единицы сб. рецептов и технологий изданий Перевалова А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	208	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	13,90	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,09	Рис. 54-21а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
Второй завтрак: напитки/заправки/второй	Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	40,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рис. 501 Единицы сб. рецептов и технологий изданий Перевалова А.Я. 2021
		576	21,22	16,91	67,14	509,14	3,25	366,04	68,74	5,95	0,25	0,58	116,88	113,74	421,19	689,68	22,02	81,92	1,24	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком/Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	4,49	3,34	56,82	7,13	20,38	8,73	0,48	0,02	0,02	150,98	10,03	16,92	135,96	0,13	9,99	0,00	Рис. 54-9а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022 Рис. 9 Единицы сб. рецептов и технологий изданий Перевалова А.Я. 2021
	Суп картофельный с горошком и мясом	200	14,10	10,61	32,22	276,33	12,51	48,35	22,14	3,41	0,25	0,17	378,19	64,21	216,06	960,86	2,33	87,50	0,00	Рис. 54-8а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
	Гречка из пшеничного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19		3,60	0,58	0,20	0,02	0,01		2,52	11,70	16,74	1,68	2,61		Рис. 143 Единицы сб. рецептов и технологий изданий Перевалова А.Я. 2021
	Котлеты рыбные Любительская (котлет)	80	15,05	3,81	7,38	123,63	1,67	60,25	125,31	1,25	0,10	0,15	481,68	57,43	229,30	406,69	15,12	543,59	0,42	Рис. 54-10а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
	Картофельные пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рис. 54-11а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,82	32,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,09	0,00	0,00	Рис. 54-12а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,13	71,10	110,23	13,91			Рис. 574 Единицы сб. рецептов и технологий изданий Перевалова А.Я. 2021
		728	28,14	24,08	110,25	813,47	33,04	240,62	178,82	8,39	0,69	0,49	1054,92	189,11	639,94	2337,66	33,33	485,61	0,48	
Успокоительный напиток	Салат картофельный с морковью и яблоком/Салат из квашеной капусты с луком	50	1,70	3,24	6,43	61,48	4,09	11,85	9,85	0,55	0,05	0,05	198,08	14,66	38,62	189,21	1,42	17,88	0,09	Рис. 54-3а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
	Оладья из теста по-кухненски	80	14,53	9,99	13,56	202,16	9,28	21,82	17,92	4,60	0,18	1,24	3693,34	22,05	228,14	233,06	27,73	156,12	0,39	Рис. 54-35а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
	Варушка с медом	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	Рис. 54-14а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рис. 54-4а Пособие. Сб. рецептов и технологий меню для орг. лет. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	41,40	10,00	16,00	2,00	2,30	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рис. 82 Единицы сб. рецептов и технологий изданий Перевалова А.Я. 2021
		518	24,85	19,16	92,71	641,78	24,76	211,45	58,76	8,81	0,25	1,49	2938,50	72,36	431,59	951,84	26,17	216,74	0,54	
Итого за день		1890	81,22	61,05	270,21	1965,40	61,14	818,11	266,32	23,10	1,20	2,36	5129,20	276,11	1484,71	3979,18	91,52	984,27	2,16	
Итого за 5 дней		8813	291,27	245,91	1238,45	9610,18	308,28	4342,41	1154,48	88,13	4,70	7,77	11093,81	1831,46	6530,20	16550,71	340,12	2801,17	6,87	
Средняя за 5 дней		1763	78,27	65,18	247,69	1922,04	61,66	868,08	230,90	17,63	0,94	1,55	2218,77	226,89	1306,04	3312,14	68,02	560,23	1,21	
Среднее значение за 10 дней:		1765	78,75	65,11	243,09	1956,09	57,62	846,59	231,71	17,57	0,92	1,63	2155,28	214,17	1285,27	3142,29	72,97	564,86	1,78	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пи	вт	ср	чтв	птн	пи	вт	ср	чтв	птн		
Молоко	512,63	408,60	290,00	280,60	340,00	460,00	542,63	280,60	280,00	500,00	389,5	405
Творог	145,00	-	-	-	-	-	70	-	-	145	36,00	36
Сметана	12,00	-	-	20,00	8,00	11,00	27,00	8,00	-	18,60	10,46	9,9
Сыр	-	-	13,00	17,4	-	-	13	-	-	13	5,6	5,4
Масло	-	105,40	-	99,00	-	64,40	73,80	150,00	-	40	53,3	49,5
Птица	100,00	-	-	-	-	60	-	-	20,00	72,2	25,2	21,6
Субпродукты	-	63,8	-	90	-	82	-	-	-	-	23,6	22,5
Рыба	-	75,00	120	48	-	-	-	70	-	-	31,3	33,3
Яйцо	58,00	80,30	51,60	15,00	80,00	4,70	15,00	51,60	4,70	33,00	39,4	36
Картофель	40,00	231,40	60,00	168,40	40,00	179,30	70,00	178,40	124,30	186,00	127,8	126
Овощи, зелень	157	174,8	260,3	147,60	260	219,9	255,00	254,00	304,60	191,50	222,5	198
Фрукты свежие	115,00	110,00	127,10	159,9	120,00	20,00	120,00	30,00	79,90	120,00	100,2	90
Фрукты сухие	20,00	25	-	-	25	-	-	25	-	-	9,5	9,9
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	90
Хлеб ржаной	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,0	45
Хлеб пшеничный	47,80	61,40	80,00	80,00	104,75	80,00	46,00	90,00	108,40	47,80	74,6	72
Крупы, бобовые	81,90	46,00	26,00	34,00	81,80	87,10	37,00	81,90	41,00	36,70	55,3	38,7
Макароны изд.	-	-	-	38,6	-	-	44,3	-	-	15	9,8	10,8
Мука пшеничн.	-	56,20	54,90	28,80	1,50	48,40	1,10	53,80	47,40	3,30	29,5	26,1
Мука карт. (крахмал)	-	-	-	7,2	-	-	-	-	7,2	-	1,4	2,7
Масло сливочное	9,80	22,40	14,90	29,00	31,50	28,60	23,60	24,90	23,10	26,40	23,4	18,9
Масло растительн.	15,60	12,00	12,50	9,20	4,00	9,00	3,00	4,00	19,00	7,90	9,6	9,9
Кондитерск. изд.	30,00	30,00	0,00	0,00	50,00	0,00	30,00	0,00	0,00	30,00	17,0	18
Чай	1,00	1,00	1,10	1,10	-	-	1,00	-	-	-	0,5	0,54
Какао-порошок	-	-	-	5,1	-	5,1	-	5,1	-	5,1	2,0	0,54
Кофейн. напиток	-	5,10	5,1	-	5,1	-	-	-	5,1	-	2,0	1,08
Дрожжи	-	0,4	0,70	0,3	-	0,9	-	0,7	0,9	-	0,4	0,45
Сахар	25,80	25,80	36,80	27,50	29,60	28,30	27,60	32,90	34,20	30,90	29,9	27
Соль	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,5
Белки	96,70	84,12	71,01	68,34	75,99	71,36	76,37	72,34	87,09	84,22	78,75	48,6
Жиры	85,15	66,08	57,94	70,62	65,39	67,56	54,12	79,59	83,59	61,05	69,11	54
Углеводы	228,89	209,26	238,00	267,67	248,68	231,59	268,32	238,80	229,54	270,21	243,10	235
Калорийность	2 068,93	1 760,58	1 759,63	1 972,90	1 887,77	1 816,61	1 860,64	1 947,42	2 020,11	1 965,40	1 906,00	1620

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