

УТВЕРЖДЕНО

« ____ » _____ 2022г.

Директор МБОУ «Поведниковская СОШ»



Рыбинцева Н. И.

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 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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептура
Примечание	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за завтрак																				
Блюда 1	Десерт 1																			Рец.54-22х Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Завтрак	Каша овсяная молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,50	47,55	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец.267 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Яблоко вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.573 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	5,04	0,22	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.54-4гн Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	200	5,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,30	9,30	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.501 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02								
Итого за завтрак/второй		570	19,86	17,62	66,31	506,59	3,39	371,83	69,38	4,78	0,24	0,55	138,64	76,81	398,74	625,85	27,39	86,57	1,15	Рец.54-11г Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022 Рец.54-21г Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	50	0,53	4,50	3,92	58,18	1,44	12,24	9,02	0,56	0,02	0,02	458,91	14,00	20,12	102,65	0,08	19,69	0,00	Рец.54-17с Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	3,22	4,06	14,50	106,95	18,19	51,19	16,57	1,12	0,09	0,08	247,22	32,13	76,63	490,27	0,62	35,63	0,00	Рец.54-12х Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	200	33,04	30,80	34,20	542,74	3,25	36,16	42,71	2,67	0,15	0,23	267,53	58,95	512,54	469,20	24,81	222,34	0,00	Рец.54-4гн Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	200	0,45	0,08	19,15	79,11	0,00	14,43	0,14	0,55	0,02	0,01	0,73	7,42	22,78	140,06	0,11	41,78	0,00	Рец.54-4гн Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		703	40,21	39,98	86,79	863,84	22,88	129,77	68,44	6,67	0,37	0,38	974,39	133,64	583,18	1312,43	39,52	319,43	0,00	Рец.54-1г Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Уютный десерт	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец.471 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко стуженное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец.580/581/582 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалов 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				Рец.470 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец.82 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	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		Рец.82 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за десерт		500	36,64	27,55	75,78	698,51	11,90	549,60	45,17	4,04	0,20	0,79	133,52	88,70	587,30	848,54	46,71	95,74	0,37	
Итого за день		1773	96,70	85,15	228,89	2868,93	38,17	1051,20	182,91	15,49	0,81	1,72	1238,55	299,15	1489,22	2786,81	113,62	501,74	1,52	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 2																				
Завтрак	Каша овсяная молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец.54-27к Пособие. Сб.рец.бюджет в типовом 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 сбр.рец. бюджет в культурных изданиях Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошковое)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сбр.рец. бюджет в культурных изданиях Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.бюджет в типовом меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.бюджет в типовом меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/мектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. бюджет в культурных изданиях Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		540	17,06	21,67	67,22	535,33	3,45	458,92	44,99	3,45	0,16	0,41	133,24	64,41	344,89	573,78	9,84	55,74	0,25	
Обед	Неразбавленная/Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,43	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,25		2,55		Пром./Рец.17 Единый сбр.рец. бюджет в культурных изданиях Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	200	2,22	4,79	16,71	118,47	7,22	21,59	47,16	0,93	0,08	0,06	301,35	27,42	64,93	424,49	0,81	38,54	0,00	Рец.89/114 Единый сбр.рец. бюджет в культурных изданиях Перевалов А.Я. 2021
	Каша пшеничная с маслом	200	24,77	21,02	18,00	349,09	35,49	99,06	44,89	4,11	0,11	0,21	94,48	56,52	262,54	869,18	0,69	89,89	0,00	Рец.54-10м Пособие. Сб.рец.бюджет в типовом меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.486 Единый сбр.рец. бюджет в культурных изданиях Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сбр.рец. бюджет в культурных изданиях Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		695	31,00	30,89	65,53	652,69	47,09	160,25	92,69	7,59	0,29	0,34	396,49	114,31	419,17	1668,33	15,46	132,53	0,00	
Уплотненный полдник	Рыба, замоченная в масле	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 сбр.рец. бюджет в культурных изданиях 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 сбр.рец. бюджет в культурных изданиях Перевалов А.Я. 2021
	Салат овощной	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.54-13в Пособие. Сб.рец.бюджет в типовом меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с молоком 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.54-3гн Пособие. Сб.рец.бюджет в типовом 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 сбр.рец. бюджет в культурных изданиях Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		550	36,06	13,53	76,50	572,57	11,65	154,95	261,82	6,21	0,28	0,40	110,71	100,52	478,54	957,14	38,66	875,88	1,43	
Итого за день		1785	84,12	66,08	209,26	1760,58	62,19	774,22	399,51	17,25	0,73	1,15	640,45	279,25	1242,61	3199,24	63,17	1063,86	1,68	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	В (мг)	D (мкг)	Жиренность
			Белки	Жиры	Углеводы																
Завтрак																					
Неделя 1 День 3																					
Завтрак	Каша овсяная молочная греческая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рес.54-20г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рес.573 Единый сб.рес. бюджет и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021		
	Масло сливочное (жирность)	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	Рес.79 Единый сб.рес. бюджет и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021	
	Каша с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,82	0,62	149,89	9,30	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рес.54-21г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак или за завтраком/второй	Сол/квас	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 сб.рес. бюджет и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021	
Обед		537	15,33	17,63	67,00	491,21	3,35	342,68	89,94	4,87	0,23	0,41	94,59	108,53	339,00	632,64	8,58	68,91	0,11		
	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	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	Рес.54-13г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рес.54-5г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	11,82	5,13	17,91	164,76	7,83	99,20	36,98	1,37	0,10	0,12	319,35	52,35	166,32	360,53	17,77	223,18	5,26	Рес.54-12г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Печень говяжья по-строгановски	80	10,41	12,98	6,58	216,62	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	5334,33	18,43	301,37	264,25	37,15	217,62	0,01	Рес.54-16г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	180,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	708,95	0,76	41,93	0,06	Рес.34-11г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Каша из овсянки	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,53	0,23	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,39	0,00	Рес.54-20г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рес.574 Единый сб.рес. бюджет и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за обед		785	36,08	36,45	86,71	736,83	57,01	229,15	96,37	11,69	0,58	2,18	5686,65	144,89	473,89	3929,10	70,35	493,57	5,33		
Уплотненный вечерний	Макаронные изделия с сыром	130	8,03	7,56	24,80	199,45	0,05	151,33	14,59	0,71	0,03	0,06	41,40	11,08	110,48	53,35	2,39	7,89	0,21	Рес.54-3г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.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	44,34	16,06	68,06	234,22	5,74	19,31	0,38	Рес.535/551 Единый сб.рес. бюджет и культурных изданий 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		Рес.573 Единый сб.рес. бюджет и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021		
	Чай с сахаром	200	0,21	0,05	7,16	29,88	0,04	4,93	0,00	0,81	0,00	0,01	0,33	4,21	7,90	22,86	0,00	0,00	0,00	Рес.54-2г Пособие. Сб.рес.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	3,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рес.82 Единый сб.рес. бюджет и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за уплотненный		530	17,61	13,86	84,38	531,39	23,60	225,84	46,46	5,28	0,19	0,19	91,87	45,96	223,43	625,62	10,83	41,00	0,59		
Итого за день		1762	71,81	57,94	238,09	1759,63	83,95	797,67	196,77	21,76	0,99	2,78	5872,30	299,27	1236,32	3187,35	89,76	680,48	6,03		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Принят пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же	рециркуля	
			Белки	Жиры	Углеводы																	
Неделя 1 День 4																						
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	180	7,31	8,22	32,04	231,58	0,73	200,18	49,81	0,80	0,14	0,20	39,25	17,26	111,21	170,49	2,51	24,77	0,05	Рец.54-1а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		0,07	Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021		
	Масло сливочное (нормальн)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20		0,07	Рец.79 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий 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	0,00	Рец.54-23г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
Второй завтрак	Сок/молот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00					Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй		527	15,30	18,45	74,90	528,33	3,35	365,91	62,59	3,76	0,23	0,39	100,89	56,34	261,57	538,24	7,89	51,89	0,12		Пром./Рец.14 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03			0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и маслом	208	11,62	11,18	23,22	235,65	18,24	74,30	24,12	3,07	0,11	0,15	390,70	56,01	172,51	793,22	0,90	77,29	0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Котлеты из говядины	70	13,62	13,85	11,89	220,66	0,08	32,73	16,52	2,29	0,07	0,14	21,31	22,91	153,22	229,76	3,06	42,22	0,05	Рец.54-4а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Рис отварной	130	3,12	4,70	31,54	180,94	0,00	5,54	18,18	0,43	0,03	0,02	23,12	20,45	62,38	39,62	6,27	20,74	0,06	Рец.54-6г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Соус томатный с овощами	30	0,73	2,25	4,32	40,39	1,40	11,09	8,36	0,32	0,02	0,02	240,95	9,84	21,60	75,81	0,22	14,35	0,03	Рец.420 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1аа Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91					Рец.574 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		733	33,00	32,97	108,16	847,88	20,81	283,89	67,18	8,23	0,32	0,37	693,69	139,89	496,47	1318,90	24,35	154,60	0,14		Рец.54-2о Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Учтотительный напиток	Омлет с зеленым горошком	160	12,77	13,89	6,39	202,06	5,13	127,31	36,75	2,16	0,11	0,40	154,41	26,32	214,72	218,74	23,41	50,12	1,81	Рец.54-2о Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80				Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Напиток яблочный	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.481 Сбр.рец.блюд и кул.изд. Куоч В.Р. 2016г		
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,03	0,03	15,00	42,00	55,00						Рец.580/581/582 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00			Рец.82 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за учетотительный		550	20,05	19,60	85,01	597,49	16,81	167,77	40,42	5,95	0,24	0,46	160,07	57,65	295,83	648,01	26,17	65,47	1,81			
Итого за день		1810	68,34	70,62	267,67	1972,90	40,18	736,76	170,18	17,94	0,78	1,22	954,64	253,07	1053,87	2489,14	57,61	271,95	2,08			

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	Y (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 5																				
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,76	7,81	23,78	188,76	0,73	175,11	46,85	0,51	0,08	0,18	37,47	30,21	148,56	198,88	4,50	33,03	0,05	Рец.54-16а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (пастериз.)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/ликтар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		527	13,74	18,04	66,34	485,91	3,35	340,83	59,63	3,47	0,17	0,37	99,11	69,28	298,92	566,63	9,08	71,14	0,12	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из вареной капусты с луком	50	0,97	4,45	5,15	64,47	9,59	24,41	8,71	0,32	0,01	0,02	76,55	9,44	17,42	141,52	0,14	7,68	0,00	Рец.54-8г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Рассольник дранинградский на курином бульоне со сметаной	208	3,02	5,08	20,47	139,17	9,39	32,75	17,08	1,22	0,11	0,08	307,51	35,06	85,51	553,88	0,91	46,18	0,00	Рец.54-3с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	80	16,26	16,33	5,70	233,01	3,83	30,38	14,47	1,49	0,09	0,12	675,36	31,84	155,93	240,94	9,88	105,64	0,05	Рец.367 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	5,06	12,27	0,06	Рец.54-4г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.486 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			
Итого за обед		713	30,41	32,51	89,48	769,70	23,70	119,73	59,97	8,76	0,48	0,36	1083,90	283,54	488,66	1287,35	27,96	173,32	0,11	
Уплотненный полдник	Жаркое из сердца	200	17,85	3,62	28,41	216,95	15,34	40,34	43,35	5,59	0,40	0,68	513,14	66,04	283,29	1008,27	18,62	109,31	0,00	Рец.362 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Булочка пшеничная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко топленое	200	5,40	3,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,32	35,20		Рец.469 Единый сбр.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		510	31,83	14,84	92,86	632,17	16,38	382,00	93,63	6,88	0,57	0,97	569,99	103,66	513,90	1346,68	28,37	161,91	0,16	
Итого за день		1750	78,99	65,39	248,68	1887,77	43,43	762,56	213,23	19,11	1,22	1,70	1753,00	376,40	1301,48	3200,66	65,40	406,37	0,39	
Итого за 5 дней		8890	396,16	345,17	1192,49	9449,80	267,92	4122,41	1162,61	91,55	4,54	8,58	18458,94	1507,21	6323,50	14863,22	389,57	2847,40	11,69	
Средняя за 5 дней		1776	79,23	69,03	238,50	1889,96	53,58	824,48	232,52	18,31	0,91	1,72	2091,79	301,44	1264,70	2972,64	77,91	569,48	2,34	

Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Ведение 2																					
День 6																					
Завтрак	Каши жидкая молочная пышная	180	6,72	8,04	26,98	207,49	0,73	177,26	36,80	0,79	0,12	0,18	36,99	36,68	165,57	217,70	3,15	31,41	0,05	Рец.54-25к Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (порошок)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96			0,13	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.бюджет 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	148,90	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-4гн Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	Сол/кефир	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00					Рец.501 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй завтрак																					
		540	16,87	21,63	69,02	543,40	3,49	460,40	49,58	3,62	0,32	0,41	133,94	65,45	361,54	554,04	9,69	58,52	0,25		
Обед	Овсяный горюшек минерализованный	50	2,39	0,15	5,01	30,80	7,70	15,40		0,54	0,08	0,06	16,17	47,74	76,23	1,00				Пром.	
	Щи из свиней капуста с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	3,65	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	50,10	1,38	0,11	0,10	234,97	38,03	87,93	688,45	0,52	44,77	0,00	Рец.89/104 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Бефстроганов из откарной говядины	80	13,60	13,10	4,88	185,21	0,88	25,71	10,48	1,95	0,05	0,11	239,54	22,95	142,97	261,18	0,19	55,19	0,01	Рец.54-1м Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Макаронны отварные	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,00	9,63	18,18	0,64	0,05	0,02	23,12	6,26	34,83	46,00	0,05	9,11	0,06	Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Рец.491 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изделий Перевалов 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 сб.рец. бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за обед																					
		713	27,39	22,83	84,18	644,54	46,51	130,91	78,94	6,52	0,38	0,33	499,64	109,95	390,31	1240,50	15,86	112,07	0,07		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	17,24	12,37	27,03	288,74	6,18	184,93	24,96	1,83	0,13	0,27	2420,32	69,03	268,56	142,17	24,13	34,73	0,43	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Молоко сухое	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец.471 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изделий Перевалов 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				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец.470 Единый сб.рец. бюджет 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.рец. бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за уплотненный																					
		500	27,11	23,11	78,39	630,68	17,78	512,13	46,36	4,69	0,26	0,68	2475,12	121,83	540,56	821,17	29,03	83,33	0,45		
Итого за день																					
		1753	71,36	67,56	231,59	1816,61	67,77	1103,43	174,89	14,83	0,86	1,42	3108,72	297,24	1292,41	2615,71	54,58	253,92	0,77		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (г)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (г)	K (г)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2 День 7																					
Завтрак	Каша жидкая овсяная молочная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец.54-27к Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изданий Пересылов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изданий Пересылов А.Я. 2021	
	Каша с яблоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак платок за завтрак/второй	Сол/мекстар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00					Рец.501 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изданий Пересылов А.Я. 2021	
		570	19,83	16,94	67,57	585,68	3,35	363,48	53,79	4,39	0,18	0,54	130,43	64,91	399,58	618,95	28,53	98,74	1,15		
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Пром./Рец.14 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изданий Пересылов А.Я. 2021	
	Сасисольник на мясном бульоне со сметаной	208	4,15	3,37	26,15	151,04	13,37	62,39	23,46	2,38	0,12	0,11	387,22	52,94	117,71	789,83	1,02	65,07	0,00	Рец.54-18с Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Гуляш из говядины	80	15,46	14,96	6,10	213,25	1,78	16,33	16,51	2,31	0,05	0,11	26,45	22,47	156,07	307,81	0,32	53,32	0,04	Рец.54-2м Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1ж Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91				Рец.574 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изданий Пересылов А.Я. 2021
Итого за обед		713	30,61	24,94	108,58	741,15	16,33	170,92	59,31	10,32	0,44	0,37	455,11	209,59	517,14	1459,82	18,31	130,64	0,10		
Уплотненный вечерний	Тефтели рыбные, тушенные 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	56,03	211,50	404,97	12,35	531,67	0,17	Рец.277/366/367 Сб.рец.для дит.об.орг.Тугельман В.А. 2015	
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. бюджет и кулинарных изданий Пересылов А.Я. 2021	
	Салат овощной	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.54-13в Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,18	0,10	12,26	50,58	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 сб.рец. бюджет и кулинарных изданий Пересылов А.Я. 2021	
Итого за уплотненный		510	25,92	12,23	100,16	613,81	16,52	113,33	171,01	3,85	0,35	0,25	432,19	103,16	372,92	1252,94	18,68	590,75	0,30		
Итого за день		1793	76,37	54,32	268,32	1860,64	36,11	647,73	284,12	18,56	0,97	1,16	1017,73	377,66	1249,64	3331,71	57,51	812,15	1,55		

Вырастание категории от 3 лет до 7 лет

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	B (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Итого за день																					
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,50	47,55	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец.54-22х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персвалов А.Я. 2021		
	Масло сливочное (порошок)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персвалов А.Я. 2021	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,30	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,30	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак итого за завтраком/второй	Сол/мектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персвалов А.Я. 2021	
		517	14,92	18,97	64,48	499,46	3,35	349,86	68,80	3,97	0,22	0,38	98,14	86,62	338,43	612,89	13,95	62,56	0,12	Пром./ Рец.17 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персвалов А.Я. 2021	
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35			2,55	Рец.60/86 Сб.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курица	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,58	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец.54-2х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Голубцы мясные.	200	17,82	17,16	16,07	282,24	27,59	76,80	34,33	2,92	0,08	0,15	2,70	42,89	196,08	625,83	1,78	67,19	0,00	Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персвалов А.Я. 2021	
	Компот из свежих яблоков	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 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персвалов А.Я. 2021	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,73		1,76	0,08	0,04		21,15	71,80	110,25	13,91			0,00	
Итого за обед		695	29,89	28,28	72,98	657,22	44,46	158,41	86,15	7,29	0,34	0,35	387,43	128,58	426,37	1773,26	19,18	158,84	0,00	Рец.54-16з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб.рец. для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Уплотненный полдник	Винегрет с растительным маслом/Салат свежий	110	1,67	9,92	9,49	133,64	5,35	27,39	8,78	0,95	0,05	0,04	171,28	22,67	50,12	303,54	0,31	24,60	0,06	Рец.54-6м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Булочка из говядины	80	16,36	16,63	13,89	263,93	0,10	39,79	17,85	2,75	0,09	0,17	24,58	27,43	185,28	279,30	3,53	51,54	0,16	Рец.54-10а Пособие. Сб.рец.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	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персвалов 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.54-20х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисель из апельсинов	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,39			
Итого за уплотненным		588	27,52	32,34	99,34	790,74	26,55	117,84	62,63	5,86	0,27	0,28	230,52	73,30	331,82	823,76	10,45	93,93	0,22		
Итого за день		1722	72,34	79,59	238,80	1947,42	74,36	618,11	209,27	16,32	0,83	1,02	716,10	288,50	1096,62	3209,11	43,58	314,52	0,33		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2																					
День 9																					
Завтрак	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	Рец.54-21н Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (коричневое)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	43,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Сыр полутвердый сорта	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96			0,13	Рец.54-13 Пособие. Сб.рец.блюд и 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	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Итого за завтрак		240	16,19	16,97	59,57	486,76	1,48	350,17	56,42	0,99	0,15	0,24	91,61	72,71	347,62	424,26	10,47	70,74	0,24	Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Второй завтрак																					
Итого за завтрак/второй		240	16,19	16,97	59,57	486,76	1,48	350,17	56,42	0,99	0,15	0,24	91,61	72,71	347,62	424,26	10,47	70,74	0,24		
Обед	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,83	2,26	4,76	42,69	2,38	20,02	10,71	0,73	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,24	0,37	10,47	0,00	Рец.54-13э Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-51 Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	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	105,83	730,29	0,45	59,87	0,00	Рец.54-76 Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суфле из курицы	80	21,89	24,24	2,71	314,75	0,95	57,20	24,09	1,77	0,09	0,25	101,75	22,88	206,81	262,68	18,83	134,17	0,64	Рец.54-22м Пособие. Сб.рец.блюд и 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	24,09	1,63	0,14	0,12	403,72	47,05	112,36	806,79	0,69	60,93	0,01	Рец.54-9г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Рец.491 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			0,65	Рец.574 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед		705	35,08	35,84	91,67	826,41	54,04	193,48	77,69	7,77	0,48	0,53	886,22	149,97	524,27	2110,66	24,44	268,44	0,65	Рец.54-1у Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Уплотненный десерт	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец.406 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Соус 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	Рец.580/581/582 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов 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				Рец.82 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов 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		Рец.469 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20			
Итого за уплотненный десерт		500	35,31	26,76	68,30	656,57	11,41	504,45	42,81	4,00	0,20	0,67	115,44	80,20	520,58	742,84	45,95	93,15	0,38		
Итого за день		1745	87,09	83,59	229,54	2020,11	68,90	1156,03	179,90	15,27	0,83	1,61	1130,99	302,95	1408,81	3425,01	93,81	436,31	1,26		

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Планка 2 День 18																					
Завтрак	Каша пшеница молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Ябло парное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий 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	125,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак итого за завтраком/второй	Сок/молочар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		570	21,23	16,91	67,14	999,14	3,35	366,04	68,74	5,95	0,25	0,50	126,88	113,74	421,19	689,68	22,02	81,92	1,14		
Обед	Салат из белоочинной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	4,49	3,34	56,82	7,13	20,38	8,73	0,48	0,02	0,02	150,98	10,03	16,92	133,96	0,13	9,99	0,00	Рец.54-9г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Суп картофельный с горохом и мясом	200	14,10	10,64	32,22	276,33	12,54	48,35	22,14	3,44	0,25	0,17	378,19	64,21	216,06	960,86	2,33	87,30	0,00	Рец.54-8е Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Гречка из пшеничного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19		3,60	0,58	0,20	0,02	0,01		2,32	11,70	16,74	1,08	2,61		Рец.143 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	15,05	3,81	7,28	123,63	1,67	60,25	125,31	1,25	0,10	0,15	481,68	57,45	229,30	406,69	15,12	543,59	0,42	Рец.54-16р Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Картофельное пюре	130	3,34	3,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	32,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец.54-12к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91				Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за обед		720	38,14	24,98	110,35	813,47	33,84	246,62	178,82	8,39	0,60	0,49	1054,92	189,11	639,94	2337,66	33,33	685,61	0,48		
Удольственный вечерний	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,70	3,24	6,43	61,48	4,09	11,85	9,83	0,53	0,03	0,05	198,06	14,66	38,63	189,21	1,42	17,88	0,09	Рец.54-34з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Омлет из яиц по-аппетитски	80	14,53	9,99	13,56	202,16	9,28	21,82	17,92	4,60	0,18	1,24	3693,34	22,05	228,14	225,06	27,73	156,12	0,39	Рец.54-35м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Ватрушка с повидлом	80	4,79	2,13	50,72	241,32	0,72	13,28	19,49	0,64	0,06	0,03	25,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,06	Рец.54-14н Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Фрукты сезонные (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за вечерний		510	24,85	19,16	92,71	642,78	24,76	211,45	58,76	8,31	0,35	1,49	3938,50	73,26	421,59	951,84	36,17	216,74	0,54		
Итого за день		1800	84,22	61,05	270,21	1965,40	61,14	818,11	306,32	23,15	1,20	2,56	5120,30	376,11	1482,71	3979,18	91,52	984,27	2,16		
Итого за 5 дней		8813	391,37	345,91	1238,45	9610,18	308,28	4343,41	1154,48	88,13	4,70	7,77	11093,84	1634,46	6530,20	16560,71	340,12	2801,17	6,07		
Средняя за 5 дней		1763	78,27	69,18	247,69	1922,04	61,66	868,68	230,90	17,63	0,94	1,55	2218,77	326,89	1306,84	3312,14	68,02	560,23	1,21		
Среднее значение за 18 дней:		1769	78,75	69,11	243,09	1906,00	57,62	846,58	231,71	17,97	0,92	1,63	2155,28	314,17	1285,37	3142,39	72,97	564,86	1,78		

ПРОНУМЕРОВАНО И ПРОШНУРОВАНО
11 (одним листом) ЛИСТА (ОВ)
Директор «Павелкиновская СОШ»
Н.И.Рыбинцева
« 14 »

