

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

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	B1 (г/г)	B2 (г/г)	A (г/г)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (г/г)	F (г/г)	D (г/г)	№ рецептура		
Пример меню	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы																	
Итого за завтрак																						
Неделя 1 День 1	Завтрак	Каша молочная молочно-овсяная	150	5,81	7,33	19,83	168,75	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	137,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец.54-22к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		Яблоко 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	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	4,33		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		Чай с лимоном и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		Сливистар	100	0,30	0,10	10,10	46,00			2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак																						
Итого за завтрак/второй																						
Итого за обед	Обед	Салат из моркови и яблок/Кукуруза с сахаром	30	0,32	2,70	2,35	34,90	0,87	7,27	4,71	0,34	0,01	0,01	275,11	8,39	12,05	61,56	0,05	11,80	0,00	Рец.54-11з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-21з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	187	2,98	3,90	13,43	100,31	16,87	46,92	12,58	1,04	0,09	0,08	229,63	29,76	70,81	454,27	0,57	33,00	0,00	Рец.54-17с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,03	461,58	2,76	30,89	38,06	2,27	0,13	0,19	227,21	50,10	265,66	398,73	21,09	188,98	0,00	Рец.54-12к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		Компот из яблок	150	0,34	0,06	14,43	59,72	0,00	10,88	0,11	0,42	0,02	0,01	0,55	5,39	17,17	105,56	0,08	31,49	0,00	Рец.54-4к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49			12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		Итого за обед		573	34,09	33,31	71,31	718,00	20,49	108,54	55,46	5,47	0,31	0,32	732,49	110,75	422,57	1108,31	32,91	265,26	0,00	Рец.54-1у Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за ужин																						
Итого за ужин/десертный	Ужин/десертный	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,83	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 Единый сб.рец. 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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		Компотированное яблоко	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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.82 Единый сб.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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за ужин																						
Итого за день																						
Итого за день																						

Пример меню	Наименование блюда	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)	Ca (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Ведение 1 Исп. 2																				
Завтрак	Каша овсяная молочная запаренная	150	5,01	6,28	20,54	158,92	0,62	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,53	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04	Рец.54-27г Пособие. Сб.рецептур и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,33		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (топленое)	6	0,04	4,93	0,03	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1з Пособие. Сб.рецептур и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,43	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,34	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		474	13,77	17,71	56,89	445,11	3,25	373,33	38,78	3,12	0,13	0,25	106,09	55,04	282,71	512,67	7,14	48,24	0,18	
Обед	Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02	4,50	11,10	128,01				1,53	Пром./Рец.17 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	180	2,06	4,59	15,48	111,06	6,68	19,95	43,28	0,86	0,08	0,06	279,65	25,41	60,13	393,28	0,75	35,71	0,00	Рец.89/114 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша пшеничная с мясом	170	20,55	17,39	14,36	286,86	28,71	80,28	35,52	3,39	0,09	0,17	75,96	46,16	217,06	709,51	0,55	74,39	0,00	Рец.54-10г Пособие. Сб.рецептур и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих яблок	130	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		566	25,62	25,14	54,67	537,87	38,17	127,83	79,25	6,21	0,24	0,28	356,12	94,31	346,79	1358,49	12,47	112,82	0,00	
Удешевленный полдник	Раба, запеченная в духовке	150	27,34	9,67	4,04	221,00	0,82	112,44	232,98	2,16	0,15	0,33	89,96	73,88	391,48	566,32	33,06	851,96	1,37	Рец.300 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий 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.54-13г Пособие. Сб.рецептур и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,03	6,63	27,93	1,11	6,84	0,00	0,77	0,00	0,01	0,30	4,53	8,46	20,78	0,00	0,00	0,00	Рец.54-3гн Пособие. Сб.рецептур 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	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 удешевленный полдник		520	35,27	13,45	70,86	546,09	11,53	152,25	261,50	6,82	0,27	0,40	110,68	98,67	471,19	945,76	38,06	874,13	1,43	
Итого за день		1560	74,67	56,30	182,41	1529,07	52,96	653,42	379,53	15,35	0,65	1,63	572,89	248,02	1100,69	2816,92	57,68	1835,21	1,61	

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Веделя 1 Исп. 3																				
Завтрак	Каша овсяная молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	198,33	224,43	3,39	26,23	0,03	Рец. 54-20х Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (коровье)	6	0,04	4,93	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 сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кавказ с мясом	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец. 54-21гн Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. детей в ДОО 2022
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				120,00				Рец. 501 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		464	13,03	15,24	56,88	419,94	3,20	302,37	50,06	4,33	0,19	0,26	81,68	92,70	292,52	564,36	7,18	60,03	0,09	
Обед	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец. 54-13з Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-5з Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. детей в ДОО 2022
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	180	10,96	4,77	16,62	152,97	7,29	91,76	31,54	1,26	0,09	0,11	296,44	48,55	154,23	520,04	16,48	206,96	4,88	Рец. 54-12с Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. детей в ДОО 2022
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,81	9,73	4,95	162,48	10,50	19,46	19,68	4,81	0,18	1,40	3999,59	13,82	226,00	198,16	27,86	163,17	0,01	Рец. 54-16м Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. 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. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. детей в ДОО 2022
	Кисель из апельсинов	150	0,53	0,13	15,12	63,73	15,86	21,81	1,16	0,19	0,02	0,02	3,17	7,48	16,84	108,94	0,29	0,29	0,00	Рец. 54-20гн Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец. 574 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		566	30,95	21,01	79,12	592,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	4323,62	119,80	542,41	1588,38	56,60	411,53	4,94	
Уплотненный полдник	Макаронные отварные с сыром	110	6,82	6,40	21,08	169,29	0,04	128,32	10,99	0,60	0,04	0,05	35,07	9,40	93,76	45,31	2,03	6,71	0,18	Рец. 54-3г Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. 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	Рец. 535/551 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сбр. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	6,45	26,94	0,04	4,48	0,00	0,73	0,00	0,01	0,30	3,83	7,18	20,78	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-2гн Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. лиц. 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. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за плотненный		480	15,62	12,62	74,95	475,85	23,58	200,36	36,55	4,91	0,17	0,18	84,71	42,49	199,50	606,20	9,87	38,36	0,56	
Итого за день		1512	59,60	48,86	201,94	1488,18	71,57	693,07	165,41	18,32	0,82	2,20	4490,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59	

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг/г)	В1 (мг/г)	В2 (мг/г)	А (мг/г)	Mg (мг/г)	P (мг/г)	K (мг/г)	Se (мкг/г)	F (мкг/г)	D (мкг/г)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Вечерний десерт Десерт 4	Каша молочная молочно-крупяная	150	6,17	6,93	26,75	194,20	0,62	170,63	41,18	0,67	0,11	0,17	33,06	14,79	95,27	146,11	2,15	21,23	0,04	Рец.54-1х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (жирное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	79,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
	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	Рец.54-23г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
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				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй завтрак/дневной		466	13,89	13,91	63,10	430,66	3,20	321,64	52,86	3,41	0,19	0,25	86,86	49,29	228,26	486,01	5,95	45,11	0,10	
Обед	Огурец 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				Прим./Рец.14 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	187	11,32	10,76	21,64	224,33	16,92	68,59	19,78	2,92	0,10	0,14	364,17	52,56	164,97	744,01	0,83	73,43	0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	60	11,48	11,71	10,25	187,08	0,07	27,91	12,09	1,94	0,06	0,12	18,28	19,43	129,50	193,95	2,63	35,56	0,04	Рец.54-4м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рис отварной	110	2,65	3,99	26,75	153,46	0,00	4,62	14,57	0,36	0,02	0,02	19,59	17,35	52,90	31,60	5,32	17,59	0,05	Рец.54-6г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Соус 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	14,45	50,75	0,15	9,61	0,02	Рец.420 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		593	28,96	28,41	90,10	722,32	18,61	167,57	50,84	7,08	0,27	0,33	576,53	118,55	429,04	1149,28	20,05	134,30	0,11	
Льготный завтрак	Омлет с зеленым горошком	130	10,21	11,10	5,11	161,52	4,11	101,85	29,40	1,73	0,09	0,32	123,45	21,06	171,77	174,99	18,73	40,09	1,45	Рец.54-2о Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
	Напиток абрикотовый	180	0,08	0,08	10,75	43,93	0,80	3,13	0,35	0,41	0,00	0,00	0,60	1,56	1,90	46,19	0,05	1,40	0,00	Рец.481 Сб.рец.блюд и кул.изд. Кучин В.Р. 2016г
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изданий 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. блюд и кулинарных изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за льготный завтрак		470	15,22	14,76	63,74	445,27	14,90	134,77	32,71	5,08	0,19	0,37	129,04	44,82	229,38	560,08	20,88	53,84	1,45	
Итого за день		1523	57,19	59,08	215,95	1618,25	36,71	624,00	136,41	15,57	0,65	1,04	792,43	212,77	886,68	2195,37	46,88	235,15	1,67	

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	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)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Ведомо 1 День 5																				
Завтрак	Какао "Дружба"	150	4,89	6,60	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	0,84	Рец.54-16к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35	0,06	Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (жирное)	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	0,00	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао в шоколаде	180	4,02	3,69	11,55	95,63	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	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. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	11,72	15,58	56,36	415,70	3,20	300,84	49,80	3,17	0,14	0,33	85,44	69,15	259,31	589,61	7,60	61,90	0,10	
Обед	Салат из болгарской капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,58	2,67	3,09	38,69	5,77	14,58	4,52	0,19	0,01	0,01	46,17	5,66	10,43	84,80	0,09	4,61	0,00	Рец.54-8п 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
	Рассольник диетический на курином бульоне со сметаной	187	2,79	4,64	18,97	128,40	8,71	29,82	13,05	1,13	0,10	0,08	285,09	32,47	79,08	513,31	0,84	42,80	0,00	Рец.54-3с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	60	12,20	12,29	4,31	175,34	2,88	22,92	9,98	1,12	0,07	0,09	507,25	23,90	117,04	180,88	7,41	79,26	0,04	Рец.367 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша 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	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			0,00
Итого за обед		573	24,05	25,21	75,35	622,56	18,83	93,39	43,48	7,18	0,40	0,29	859,21	168,76	397,85	1067,55	22,10	138,27	0,09	
Углеводный полдник	Жирное из сметаны	170	15,60	3,16	23,27	183,46	12,61	33,13	33,95	4,85	0,34	0,59	419,00	55,20	243,67	836,59	16,53	92,16	0,00	Рец.362 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Булочка ватрушка	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.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35	0,06	Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов 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	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68	0,16	Рец.469 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за углеводный полдник		450	28,28	13,75	81,94	564,56	13,55	268,78	82,33	6,01	0,49	0,86	473,21	88,99	452,12	1141,46	25,32	139,79	0,16	
Итого за день		1489	64,05	54,54	213,65	1602,82	34,78	663,01	175,53	16,36	1,84	1,48	1417,87	317,90	1109,27	2718,63	55,03	339,96	0,25	
Итого за 5 дней		7633	339,84	292,63	1013,06	8037,60	231,45	3568,86	1013,30	79,28	3,86	7,28	8248,04	1291,01	5433,82	12957,72	332,03	2548,99	10,68	
Средняя за 5 дней		1527	67,97	58,53	202,61	1607,52	46,29	713,77	202,66	15,86	0,77	1,46	1649,61	258,20	1086,76	2591,54	66,41	509,80	2,14	

Неделя 2																				
Дети 6																				
Завтрак	Каша овсяная молочная instant	150	5,60	6,77	22,53	174,02	0,62	151,74	21,51	0,66	0,10	0,15	31,13	30,91	140,39	185,28	2,68	26,73	0,04	Реш.54-25а Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб мякинный	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	4,33		Реш.573 Единый сб.рецептов и технологий изданий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (маргарин)	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	Реш.79 Единый сб.рецептов и технологий изданий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,30	7,30	1,20		0,08	Реш.54-1з Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	83,00	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.54-4гн Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
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				120,00				Реш.901 Единый сб.рецептов и технологий изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		474	13,54	17,62	58,51	449,97	3,29	374,11	43,18	3,17	0,18	0,35	106,65	54,47	294,40	491,34	7,68	50,61	0,18	
Обед	Запеканка горошек консервированный	30	1,43	0,09	2,99	18,40	4,60	9,20		0,32	0,05	0,03		9,66	28,52	45,54	0,60			Пром.
	Шницель свиной с картофелем на мясном бульоне со сметаной	187	3,38	3,93	18,06	120,60	20,34	53,60	49,49	1,28	0,10	0,09	217,42	35,29	81,43	638,66	0,48	41,42	0,00	Реш.89/104 Единый сб.рецептов и технологий изданий Перевалов А.Я. 2021
	Бифштекс из отбивной 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.54-1ы Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макаронные изделия	110	3,89	4,04	24,11	148,54	0,00	8,09	14,58	0,54	0,05	0,02	19,59	5,30	29,47	38,94	0,04	7,71	0,05	Реш.54-1г Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91	14,32	5,83	0,16	0,23	0,00	0,01	1,83	4,83	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00	Реш.491 Единый сб.рецептов и технологий изданий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Реш.574 Единый сб.рецептов и технологий изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		603	21,17	18,17	70,96	526,72	39,92	108,62	72,87	5,20	0,30	0,26	418,43	88,92	306,22	1055,41	12,56	92,37	0,06	
Успокоительный напиток	Запеканка из творога с морковью	130	15,01	10,80	23,51	251,55	5,37	160,76	20,02	1,59	0,11	0,23	2105,50	60,06	233,71	123,66	21,01	30,21	0,39	Реш.54-2г Пособие. Сб.рецептов и технологий меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко стуженное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	61,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Реш.471 Единый сб.рецептов и технологий изданий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Реш.470 Единый сб.рецептов и технологий изданий 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				Реш.580/581/582 Единый сб.рецептов и технологий изданий 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		Реш.82 Единый сб.рецептов и технологий изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за напиток		460	24,30	20,90	74,05	582,13	16,83	463,96	39,62	4,43	0,24	0,61	2155,70	110,06	486,71	773,46	25,51	74,81	0,39	
Итого за день		1537	59,01	56,69	203,51	1558,81	60,84	946,69	155,67	12,81	0,72	1,22	2680,78	253,45	1087,32	2320,21	45,75	217,79	0,63	

Примечание	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг/г)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	76 рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за день 7																				
Завтрак	Каши молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	158,92	0,62	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,53	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04	Рец. 54-27н 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	13,21	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персильев А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.373 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персильев А.Я. 2021
	Каши с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28		Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сол/исктар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02								Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персильев А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		510	17,76	15,36	57,24	441,59	3,20	323,77	47,58	4,11	0,16	0,50	123,33	57,36	323,59	563,57	19,39	82,21	1,14	
Обед	Огурец соленый/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				Прим./Рец.14 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персильев А.Я. 2021
	Сасисольник на масляной булке с сметаной	187	3,85	5,11	24,27	140,01	12,42	57,40	18,99	2,21	0,11	0,10	361,04	49,18	109,12	733,22	0,95	60,40	0,00	Рец.54-18с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гуляш из говядины	60	11,32	10,97	4,62	156,93	1,34	12,06	11,40	1,69	0,04	0,08	19,74	16,55	114,45	226,59	0,25	39,11	0,03	Рец.54-2м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каши гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			
Итого за обед		573	24,21	19,64	83,94	603,44	14,43	139,26	45,94	8,53	0,38	0,31	414,03	176,83	423,60	1247,67	14,92	109,92	0,08	
Алкогольный напиток	Тестисли рыбные, тушенные в соусе томатном с овощами	60	10,76	2,53	9,28	103,17	1,55	35,46	90,41	0,87	0,08	0,08	291,60	42,06	158,72	304,18	9,42	398,79	0,13	Рец.277/366/367 Сб.рец.для дет.сб.орг.Тутушан В.А. 2015
	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.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.373 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персильев А.Я. 2021
	Салат овощной	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	23,56	0,57	0,06	0,03	13,43	7,06	40,75	32,76	2,91	9,82	0,07	Рец.54-12а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок с лимонном	180	0,17	0,09	11,07	45,66	2,55	6,99	0,35	0,47	0,01	0,00	0,60	2,71	4,01	46,65	0,05	1,42	0,00	Рец.487 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Персильев А.Я. 2021
Итого за алкогольный		440	21,00	10,56	87,29	527,70	13,80	92,23	138,80	3,21	0,29	0,21	331,63	82,23	298,04	1019,40	14,81	449,22	0,25	
Итого за день		1523	62,97	45,56	228,47	1572,73	31,43	585,36	231,52	15,85	0,82	1,01	868,99	316,42	1045,22	2829,64	49,12	641,35	1,47	

Примеры меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	Г (г/г)	Кб (г/г)	В1 (г/г)	В2 (г/г)	А (г/г)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (мкг/г)	F (мкг/г)	D (мкг/г)	№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Воспит 2 Пель. 8																					
Завтрак	Желе холодная закусочная севичаль	150	5,81	7,33	19,85	168,75	0,62	197,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец.54-22а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (порошок)	6	0,04	4,95	0,05	44,89			0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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	Рец.54-23г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	Сок/листар	100	0,30	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй		466	12,65	16,31	56,20	425,21	3,20	308,13	50,50	3,57	0,18	0,34	84,51	74,07	298,87	546,18	11,54	53,80	0,10		
Обед	Икра лавриковой/Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02		4,50	11,10	128,01		1,33		Пром./Рец.17 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Суп картофельный с крутой (пшено) и курица	180	7,80	5,90	24,21	180,03	11,60	31,99	50,60	1,70	0,15	0,12	358,69	44,25	131,16	720,41	3,31	82,60	0,00	Рец.60/86 Сб.рец.для дом.обор.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Голубцы ленивые	170	17,04	16,23	13,20	259,31	20,71	59,81	29,73	2,69	0,07	0,14	2,02	36,65	182,58	527,28	1,46	62,54	0,00	Рец.54-3а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за обед		566	27,86	25,29	62,24	579,29	35,89	119,40	80,78	6,36	0,30	0,31	361,22	103,64	383,25	1503,40	15,94	147,87	0,00		
Углеводный напиток	Витмул с растительным маслом/Салат летний	110	1,67	9,92	9,49	133,64	5,35	27,39	8,78	0,95	0,05	0,04	171,28	22,67	50,12	303,54	0,31	24,60	0,00	Рец.54-16а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб.рец.для дом.обор.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Булочки из гвдддддд	60	12,42	12,47	10,41	197,95	0,08	29,76	12,51	2,06	0,06	0,13	18,44	20,57	138,95	209,47	2,63	38,66	0,04	Рец.54-6а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Булочки пшеничные	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	58,34	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Кисель из апельсинов	180	0,64	0,16	18,04	76,04	18,91	26,02	1,39	0,23	0,02	0,02	3,78	8,91	20,12	129,88	0,35	0,35	0,00	Рец.54-20а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Итого за углеводный		450	22,55	28,09	88,88	692,59	24,34	102,83	56,80	4,24	0,23	0,24	223,94	64,81	276,69	729,64	8,93	79,55	0,20		
Итого за день		1482	63,05	69,69	287,32	1697,09	62,62	530,36	188,09	14,17	0,72	0,89	669,68	241,72	950,92	3779,21	36,41	281,23	0,30		

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг/г)	В1 (мг/г)	В2 (мг/г)	А (мг/г)	Mg (мг/г)	P (мг/г)	K (мг/г)	Na (мг/г)	F (мг/г)	D (мг/г)	Литература	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2																					
День 2																					
Завтрак	Каши из злака молочно-рисовая	150	4,74	5,74	22,55	161,02	0,62	148,33	37,94	0,34	0,03	0,13	27,59	24,51	124,21	164,51	5,12	31,05	0,03	Рес.54-21а Пособие. Сб.рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб мякишечный	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.573 Единый сбор.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (нормальное)	6	0,04	4,93	0,03	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рес.79 Единый сбор.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Сыр плавленый сорта	4	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	Рес.54-1з Пособие. Сб.рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша с молоком	180	4,02	3,69	11,55	93,63	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рес.54-21гв Пособие. Сб.рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	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				Рес.501 Единый сбор.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй		474	13,50	17,17	59,00	447,62	3,25	372,60	49,61	3,16	0,13	0,35	102,96	62,82	290,69	511,72	18,11	64,85	0,17		
Обед	Салат из овощей отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,33	2,83	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рес.54-13а Пособие. Сб.рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рес.54-5з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суп картофельный с мясными изделиями на курином бульоне	180	4,43	2,48	30,79	162,65	11,36	26,86	14,53	1,50	0,14	0,09	152,62	39,08	98,30	677,72	0,42	55,65	0,00	Рес.54-7с Пособие. Сб.рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Суфле из курицы	60	15,42	17,33	1,83	223,52	0,69	34,63	16,39	1,15	0,06	0,15	63,71	15,92	139,34	183,74	11,96	96,40	0,31	Рес.54-22а Пособие. Сб.рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Рагу из овощей	110	3,72	5,26	20,74	144,58	18,81	54,46	22,45	1,38	0,12	0,10	337,67	39,38	94,08	675,16	0,58	50,98	0,01	Рес.54-9с 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	0,23	0,00	0,01	1,83	4,83	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00	Рес.491 Единый сбор.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рес.574 Единый сбор.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за обед		596	26,60	26,93	78,39	639,72	46,61	146,31	59,25	6,10	0,40	0,29	756,26	122,96	407,15	1762,20	24,68	211,97	0,31		
Углеводный десерт	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	Рес.54-1г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Сыр мягкий сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70	0,08	18,23	1,30	0,03	0,01	0,02	5,11	1,94	12,48	19,15	0,31	2,81	0,01	Рес.406 Единый сбор.реп. 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	25,30	33,00				Рес.580/581/582 Единый сбор.реп. 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	2,30	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рес.82 Единый сбор.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов 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	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68		Рес.469 Единый сбор.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за углеводный десерт		460	31,30	24,01	64,20	599,25	11,27	451,75	39,52	3,83	0,18	0,59	102,53	73,09	464,03	695,79	40,18	83,53	0,33		
Итого за день		1536	71,40	68,10	201,60	1706,58	61,13	970,66	148,38	13,10	0,71	1,34	961,75	258,07	1169,88	2969,71	74,77	360,25	0,82		

12/11

Взрослыми категориями от 3 года до 3 лет

Примеры меню	Наименование блюда	Вес (грамма)	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	B1 (г/г)	B2 (г/г)	A (мкг)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Ca (г/г)	F (г/г)	D (г/г)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Ведомость 2																					
Цель: 10																					
Завтрак	Каши молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,53	224,45	3,39	26,23	0,03	Рец.54-30к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Ябло вареное	50	5,95	5,03	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	17,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	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	Рец.54-23г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
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				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй																					
Итого за завтрак/второй																					
Обед	Салат из белоочашной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	2,69	2,00	34,08	4,28	12,16	4,53	0,29	0,01	0,01	90,59	6,01	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00	Рец.54-9э 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	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.54-8с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,49		2,26	0,36	0,12	0,01	0,00		1,58	7,35	10,51	0,68	1,64		Рец.143 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	60	11,29	2,86	5,45	92,72	1,25	45,11	93,13	0,94	0,08	0,11	360,96	43,08	171,98	305,02	11,35	407,83	0,31	Рец.54-16р Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.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	387,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	9,16	0,00	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1ка Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	13,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12				Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед																				
Итого за обед																					
Уплотненный полдник	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	1,02	1,94	3,85	36,88	2,45	7,04	5,21	0,32	0,03	0,03	118,39	8,77	23,17	183,36	0,86	10,71	0,06	Рец.54-34г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Оладьи из нежирн. пшеничной муки	60	10,90	7,53	10,17	152,00	6,96	16,31	12,56	3,43	0,13	0,93	2772,06	16,55	171,19	168,94	20,80	117,17	0,29	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	0,61	0,06	0,03	25,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,06	Рец.54-14а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд 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	2,20	0,03	0,02	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 полдник																					
Итого за день																					
Итого за 5 дней																					
Средняя за 5 дней																					
Среднее значение за 10 дней:																					

11

ПРОНУМЕРОВАНО И ПРОШНУРОВАНО

11 (одноклассная) ЛИСТА (ОВ)

Директор «Поведниковская СОШ»



Н.И.Рыбинцева

« 11 » 12 2022 г.