

Утверждаю
Директор МБОУ «Васильевская СОШ»
Серова Н.М.



Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте
с 1 года до 3х лет, с 3х лет до 7 лет
с уплотнённым полдником

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Присм пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Каждый- ность (ККкал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исходн 1																				
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	137,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Ред.54-2х: Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Жидко 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	Ред.267 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Ред.573 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Ред.54-4гн Пособие. Сб.реч.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				Ред.501 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтраком/второй		510	17,67	15,83	56,07	440,77	3,23	329,92	59,30	4,34	0,21	0,51	123,49	65,34	352,78	562,23	24,99	77,84	1,14	
Обед	Салат из моркови и яблок/бурдура сахарная	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	Ред.54-11х Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Ред.54-21х Пособие. Сб.реч.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	Ред.54-17с Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,05	461,58	2,76	30,89	38,06	2,27	0,13	0,19	227,21	50,10	265,66	398,73	21,09	188,98	0,00	Ред.54-12х Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	150	0,34	0,06	14,45	59,72	0,00	10,88	0,11	0,42	0,02	0,01	0,55	5,59	17,17	105,56	0,08	31,49	0,00	Ред.54-4хн Пособие. Сб.реч.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			Ред.574 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		573	34,09	33,31	71,31	718,00	20,49	108,56	55,46	5,47	0,31	0,32	732,49	110,75	422,57	1108,31	32,91	265,26	0,00	
Угнетенный полдник	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	Ред.54-1г Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко ступенное	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		Ред.471 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компютерное изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,50	33,00				Ред.580/581/582 Единый сб.реч. 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		Ред.470 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за угнетенный		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	0,33	Ред.82 Единый сб.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		1543,00	84,34	73,86	199,11	1799,28	35,44	935,37	156,42	13,67	0,70	1,54	974,84	257,32	1302,76	2467,86	98,79	428,74	1,46	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Продукт пищи	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)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за день 1																				
	Каша жидкая молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	158,92	0,62	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,53	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04	Рец.54-27к Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за день 2																				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,90	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Завтрак	Мясное сыроечное (порridge)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельных 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.54-1г Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Кашебный 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.54-23гн Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	См/ликтир	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 рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/вторая		474	13,77	17,71	56,89	445,11	3,25	373,33	38,78	3,12	0,13	0,35	106,09	55,04	288,71	512,67	7,14	48,26	0,18	
	Икра рыбачья/Смет.пл.средних 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 сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Суп картофельный с куртой (рисовой) на мясных 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 сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша рисовая 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.54-10а Пособие. С6 рец.блюда 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 сбор 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 сбор 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	
	Рыба, запеченная 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	566,52	33,06	851,96	1,37	Рец.300 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Учтотенный рацион	Сдоба обыкновенная	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. С6 рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,90	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	6,63	27,95	1,11	6,84	0,00	0,77	0,00	0,01	0,30	4,53	8,46	20,78	0,00	0,00	0,00	Рец.54-3гн Пособие. С6 рец.блюда 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 сбор рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за типотенный		520	35,27	13,45	70,86	546,09	11,53	152,25	261,50	6,02	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	1,03	572,89	248,02	1100,69	2816,92	57,68	1035,21	1,61	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Продукт	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Sс (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исходный Исход. 1																				
	Каши жидкие молочная протертая	150	6,20	6,26	20,42	161,08	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.54-20кг Пособие. Сб.рец.блоков 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. блоков и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Завтрак	Масло сливочное (топленое)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блоков и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао 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	0,00	Рец.54-21кг Пособие. Сб.рец.блоков 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. блоков и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за завтрак	466	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 фруктов и овощей	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.54-13кг Пособие. Сб.рец.блоков и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.54-5кг Пособие. Сб.рец.блоков и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп с рыбными консервами (треска)	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.54-12кг Пособие. Сб.рец.блоков и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Пюре, 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.54-16кг Пособие. Сб.рец.блоков 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	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11кг Пособие. Сб.рец.блоков и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисель из яблочного	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.54-26кг Пособие. Сб.рец.блоков и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блоков и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед	566	30,95	21,01	70,12	599,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	4323,62	119,80	542,41	1588,58	56,60	411,53	4,94	
Уютный чай	Малярная отварная 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.54-3кг Пособие. Сб.рец.блоков и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Пирожок песочный с капустой	60	5,03	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.53/551 Единый сб.рец. блоков 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. блоков и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за ужин	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.54-2кг Пособие. Сб.рец.блоков 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. блоков и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день	Итого за день	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	599,93	5,59	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Пример пищи	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)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Полдник 1 Лейн-5																				
	Каша "Дружба"	150	4,89	6,60	19,91	138,84	0,62	149,81	38,13	0,43	0,07	0,15	31,66	25,55	126,32	169,71	3,81	28,10	0,04	Рец.54-1-10к Пособие. Сб.реп.бюда 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.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Завтрак	Мясно-свиное (порridge)	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.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша 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	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.реп.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/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.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за завтрак	466	11,72	15,58	56,36	415,70	3,20	300,84	49,80	3,17	0,14	0,33	85,44	60,15	259,31	509,61	7,60	61,90	0,10	Рец.54-8к Пособие. Сб.реп.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,38	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.54-3с Пособие. Сб.реп.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рассольник, Ленинградский 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.367 Единый сб.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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.54-4г Пособие. Сб.реп.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассычатая	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.486 Единый сб.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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	1,65	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.574 Единый сб.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.362 Единый сб.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		573	24,05	25,21	75,35	622,56	18,03	93,39	43,40	7,18	0,40	0,29	859,21	168,76	397,85	1067,55	22,10	138,27	0,09	Рец.54-10в Пособие. Сб.реп.бюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Жаркое из свинины	170	15,60	3,16	23,27	183,46	12,61	33,13	33,95	4,85	0,34	0,59	419,00	53,20	243,67	836,59	16,53	92,16	0,16	Рец.573 Единый сб.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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	0,16	Рец.469 Единый сб.р.п. бюда 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.574 Единый сб.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за ужин	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		Рец.469 Единый сб.р.п. бюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		450	28,28	13,75	81,94	564,56	13,45	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	1,04	1,48	1417,87	317,90	1109,27	2718,63	55,03	339,96	0,35	
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	

Взростная категория: от 1 года до 3 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неслен 2 Деп. 6																				
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеница	130	5,68	6,77	22,53	174,02	0,62	151,74	31,51	0,66	0,10	0,15	31,13	30,91	140,39	185,28	2,68	26,73	0,04	Рец.54-2ж Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошки)	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. блюда 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.рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	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.54-4гн Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сов/нескар	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. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за данный/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	Пром.
Обед	Зеленый горошек консервированный	30	1,43	0,09	2,99	18,40	4,60	9,20		0,32	0,05	0,03		9,66	28,52	45,54	0,60			Рец.89/104 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Шти из свежей капусты с картошкой 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	Рец.54-1м Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Бифштексов из отапливой 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	Рец.54-1н Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Макаронны отварные	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	Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91	14,32	5,85	0,16	0,23	0,00	0,01	1,83	4,83	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00	Рец.491 Единый сб.рец. блюда 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. блюда и кулинарных изделий 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	
Удотененный полдник	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	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Молоко стуженное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец.471 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Композитное изделие	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.470 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	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. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за удотененный		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	Рец.82 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		1537	59,01	56,69	203,51	1558,81	60,04	916,69	155,67	12,81	0,72	1,22	2680,78	253,45	1087,32	2330,21	45,75	217,79	0,63	

кормления категории: от 1 года до 3 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Корм. 2 Корм. 7																				
	Каши жидкие молочная каша	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.54-27к. Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Завтрак	Ябло паровое	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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Н. 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	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Н. 2021
	Какао 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. реч. 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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Н. 2021
Тотал за детский/взрослый		510	17,76	15,36	57,24	441,59	3,20	323,77	47,88	4,11	0,16	0,50	123,33	57,36	323,59	562,57	19,29	82,21	1,14	Провед. Реч. 1-й Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Н. 2021
Обед	Осужен соевый/Смет. из свежих овощей	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Рец.54-18с Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Специализ. на мясном бульоне со сметаной	187	3,85	3,11	24,27	140,01	12,42	57,40	18,99	2,21	0,11	0,10	361,04	49,18	109,12	733,22	0,95	60,40	0,00	Рец.54-28 Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Гречи 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.54-24 Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Каши гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,60	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. реч. 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.54-18и Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Тотал за обед	Хлеб, ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Н. 2021
Полденье/чай	Тертый рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	573	24,21	19,64	83,94	603,44	14,43	139,36	45,94	8,52	0,38	0,31	414,03	176,83	423,60	1247,67	14,92	109,92	0,08	Рец.277/360/367 Сб. реч. для дош. сб. реч. Тучман В.А. 2015
	Картофельное пюре	60	10,76	2,55	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.573 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Н. 2021
	Хлеб пшеничный	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. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сдоба обыкновенная	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	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Н. 2021
	Компот из яблок с мякотью	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	23,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец.54-13в Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Тотал за полденье/чай		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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Н. 2021
Тотал за ужин		440	21,00	10,56	87,29	527,70	13,80	92,23	138,00	3,21	0,29	0,21	331,63	82,23	298,04	1019,40	14,81	449,22	0,25	
Тотал за день		1523	62,97	45,56	228,47	1572,73	31,43	555,36	231,52	15,85	0,82	1,01	868,99	316,42	1045,22	2829,64	49,12	641,35	1,47	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Искала 2 Дети 8																				
	Каши молочная овсяная	130	5,81	7,33	19,85	168,75	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец.54-22кг Пособие. Сб.рек.бюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,20	4,20	19,20	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рек. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Мясное сливочное (порridge)	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.рек. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Второй завтрак	Копченый 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.54-23кг Пособие. Сб.рек.бюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сое/кефир	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.рек. бюда и кулинарных изделий Перепалов 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	290,87	546,18	11,54	53,80	0,10	
	Игра забавочная/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		Пров./Рец.17 Единый сб.рек. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Обед	Суп картофельный с куриной (гусиной) и курицей	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.рек. для дош.орг. Тучевский В. А. 2015
	Говядина запеченная	170	17,04	16,23	13,20	253,31	20,71	59,81	29,73	2,69	0,07	0,14	2,02	36,65	182,38	527,28	1,46	62,34	0,00	Рец.54-3кг Пособие. Сб.рек.бюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Компот из свежих яблоков	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	39,30	0,04	1,20	0,00	Рец.48/6 Единый сб.рек. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рек. бюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итого за обед		566	27,46	25,29	62,24	579,29	35,09	119,40	80,78	6,36	0,30	0,31	361,22	103,64	383,35	1503,40	15,94	147,87	0,00	
	Винегрет 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.54-16кг Пособие. Сб.рек.бюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб.рек. для дош.бб.орг. Тучевский В. А. 2015
Углеводный напиток	Виточки из творожника	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	2,65	38,66	0,04	Рец.54-6кг Пособие. Сб.рек.бюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Булочка выпеченная	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.54-10кг Пособие. Сб.рек.бюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,30	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рек. бюда и кулинарных изделий Перепалов 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.54-20кг Пособие. Сб.рек.бюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за день		450	22,85	28,09	88,88	692,59	24,34	102,83	56,80	4,24	0,23	0,24	223,94	64,01	276,69	729,64	8,93	79,55	0,20	
		1482	63,05	69,69	207,32	1697,09	62,62	530,36	188,09	14,17	0,72	0,89	669,68	241,72	950,92	2779,21	36,41	281,23	0,30	

Воробейная категория: от 1 года до 3 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)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несезон 2 Пень 9																				
	Каша жидкая молочная рисовая	130	4,74	5,74	22,55	161,02	0,62	148,53	37,94	0,34	0,05	0,15	27,59	24,51	124,21	164,51	5,12	31,05	0,03	Рец.54-21к Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рцц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Завтрак	Мясно-сырный (порridge)	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.рцц. блюда 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.54-13 Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша 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	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сметанник	100	0,50	0,10	10,10	46,80	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рцц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		474	13,50	17,17	59,00	447,62	3,25	372,60	49,61	3,16	0,13	0,35	102,96	62,02	298,69	511,72	10,11	64,85	0,17	
	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.54-13а Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-53 Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Суп картофельный с макаронами издешевыми на курином бульоне	180	4,43	2,48	30,79	162,65	11,36	26,86	14,53	1,50	0,14	0,09	352,62	39,08	98,30	677,72	0,42	55,65	0,00	Рец.54-7с Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Супчик из курицы	60	15,42	17,33	1,83	223,52	0,69	34,63	16,39	1,15	0,06	0,15	63,71	15,92	139,34	183,74	11,96	96,40	0,31	Рец.54-22а Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рис с 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	Рец.54-9с Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Колит из мяса 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	Рец.491 Единый сб.рцц. блюда 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.рцц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		596	26,60	26,93	78,39	659,72	46,61	146,31	59,25	6,10	0,40	0,39	756,26	122,96	407,15	1762,20	24,48	211,97	0,31	
Уютный обед	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец.54-1г Пособие. Сб.рцц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сыр 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.406 Единый сб.рцц. блюда 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.рцц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обеденный	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.рцц. блюда 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		Рец.469 Единый сб.рцц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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		1530	71,40	68,10	201,60	1706,58	61,13	970,66	148,38	13,10	0,71	1,34	961,75	258,07	1169,88	2969,71	74,77	360,35	0,82	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Продукт пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исцеля 2 дети, 10																				
	Каши жидкие 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. 54-20к Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Ябло пюреное	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
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,20	4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Кефирный 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. 54-23гн Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Смеськар	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
Второй завтрак																				
	Итого за завтраком	510	18,95	15,34	57,03	445,36	3,20	325,84	58,86	5,41	0,22	0,53	120,50	97,92	374,90	621,55	20,63	74,14	1,13	
	Салат из мелко нарезанной капусты с морковью и яблоками/Салат из нарезанной капусты с яблоком	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. 54-9г 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 картофелем 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
	Гречка 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	0,08	1,64		Рец. 143 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
Обед	Котлета рубленая Любительская (хитити)	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. 54-10р 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	587,92	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	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-1хм 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 обедом	576	31,80	20,96	89,63	669,22	26,89	189,66	136,73	7,06	0,51	0,41	840,41	155,67	530,45	1973,14	26,02	533,34	0,36	
Успокоительный напиток	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	113,36	0,86	10,71	0,06	Рец. 54-34а Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Оладьи из нежирного творога	60	10,90	7,53	10,17	152,00	6,96	16,31	12,56	3,45	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
	Вареники 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. 54-14в 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. 54-1гн 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	2,00	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 полдником		450	20,23	15,12	85,61	559,60	20,74	188,24	47,97	7,20	0,28	1,15	2936,16	59,90	339,89	803,62	28,50	168,86	0,41	
	Итого за днем.	1536	70,97	51,42	232,26	1674,18	50,83	703,74	243,56	19,77	1,01	2,09	3897,07	313,49	1245,24	3398,32	75,16	776,34	1,91	
	Итого за 5 дней	7608	327,41	291,45	1073,16	8209,40	266,05	3706,81	967,21	75,69	3,97	6,55	9078,26	1383,16	5498,58	14297,09	281,19	2277,05	5,12	
Средняя за 5 дней		1522	65,48	58,29	214,63	1641,88	53,21	741,36	193,44	15,14	0,79	1,31	1815,65	276,63	1099,72	2889,42	56,24	455,41	1,02	
	Среднее значение за 10 дней:	1524	66,73	58,41	208,62	1624,70	49,75	727,57	198,05	15,50	0,78	1,38	1732,63	267,42	1093,24	2725,48	61,32	482,60	1,58	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Наименование продуктов											Фактически и за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	пн	вт	ср	чтв	птн	шн	вт	ср	чтв	птн		
Молоко	462,63	260,00	247,00	295,00	410,00	488,63	247,00	245,00	440,00	363,00	345,83	351
Творог	126,20	-	-	-	-	61,00	-	-	126,20	-	31,34	27
Сметана	10,50	-	15,00	7,00	9,30	21,80	7,00	-	15,70	-	8,63	8,1
Сыр	-	8,00	14,80	-	-	8,00	-	-	8,00	-	3,88	3,6
Мясо	-	90,50	-	91,50	-	48,30	55,40	131,30	-	40	45,70	45
Птица	85,00	-	-	-	45,00	-	-	20,00	54,30	-	20,43	18
Субпродукты	-	-	67,50	-	69,70	-	-	-	-	47,90	18,51	18
Рыба	-	120,00	44,50	-	-	-	52,50	-	-	56,30	27,33	28,8
Яйцо	57,00	51,60	15,00	64,00	4,70	13,00	51,60	4,70	17,90	72,40	35,19	36
Картофель	37,10	55,70	146,00	37,10	154,00	65,00	155,30	117,10	164,80	196,90	112,90	108
Овощи, зелень	132,90	204,10	125,70	212,50	172,60	210,60	206,00	261,70	153,10	131,00	181,02	162
Фрукты, ягоды	109,00	121,70	145,00	117,90	15,00	117,90	30,80	68,70	117,90	106,00	94,99	83,5
Фрукты, сухофрукты	15,00	-	-	18,80	-	-	18,80	-	-	18,80	7,14	8,1
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	90
Хлеб ржаной	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36
Хлеб пшеничный	36,75	60,00	60,00	81,30	60,00	35,25	67,50	81,30	36,75	44,80	56,37	54
Крупы, бобовые	68,8	21,70	28,60	68,70	73,80	31,10	68,80	34,10	30,80	39,70	46,61	27
Макарон. изд.	-	-	32,80	-	-	37,50	-	-	14,00	-	8,43	7,2
Мука пшеничн.	-	54,60	28,50	1,00	48,20	0,80	52,10	47,40	2,80	52,80	28,82	22,5
Мука карт. (крахмал)	-	-	5,40	-	-	-	-	6,50	-	-	1,19	1,8
Масло сливочное	8,30	13,10	25,60	25,90	24,70	20,00	21,10	19,90	21,80	18,30	19,87	16,2
Масло растительн.	12,50	11,40	6,50	3,70	6,70	2,90	3,40	17,90	6,40	8,50	7,99	8,1
Кондитерск. изд.	30,00	-	-	30,00	-	30,00	-	-	30,00	30,00	15,00	10,8
Чай	0,80	1,00	1,00	-	-	0,80	-	-	-	0,80	0,44	0,45
Какао-порошок	-	-	4,60	-	4,60	-	4,60	-	4,60	-	1,84	0,45
Кофейн. напиток	-	4,60	-	4,60	-	-	-	4,60	-	4,60	1,84	0,9
Дрожжи	-	0,70	0,30	-	0,90	-	0,70	0,90	-	0,40	0,39	0,36
Сахар	21,70	32,60	23,50	25,40	25,10	24,30	28,70	31,10	27,50	22,20	26,21	22,5
Соль	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,7
Белки	84,61	74,67	59,60	57,19	64,05	59,01	62,97	63,05	71,40	70,97	66,75	37,8
Жиры	73,91	56,30	48,86	59,08	54,54	56,69	45,56	69,69	68,10	51,42	58,42	42,3
Углеводы	200,45	182,41	201,94	215,95	213,65	203,51	228,47	207,32	201,60	232,26	208,76	183
Калорийность	1806,11	1529,07	1488,18	1618,25	1602,82	1558,81	1572,73	1697,09	1706,58	1674,18	1625,38	1260

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

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Пример пищи	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)	Мg (мг/г)	P (мг/г)	K (мг/г)	Se (мг/г)	F (мг/г)	D (мг/г)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несени 1 Дети 1																				
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.54-22к Пособие. С6 рсц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ябло 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 сбр.рцц. 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 сбр.рцц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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.54-4гн Пособие. С6 рсц.блюда 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								Рец.501 Единый сбр.рцц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Затрудн. в заправке/порой		570	19,86	17,62	66,31	506,59	3,39	371,83	69,30	4,78	0,24	0,55	130,64	76,81	398,74	625,85	27,39	86,57	1,15	
Обед	Салат из моркови и яблок/Кусочка 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.54-11г Пособие. С6 рсц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-21г Пособие. С6 рсц.блюда 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.54-17с Пособие. С6 рсц.блюда 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	312,54	469,20	24,81	222,34	0,00	Рец.54-12гн Пособие. С6 рсц.блюда 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. С6 рсц.блюда 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.рцц. 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	503,18	1312,43	39,52	319,43	0,00	
Учтотененный подлинник	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.54-1г Пособие. С6 рсц.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко сгущенное	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 сбр.рцц. 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.580/581/582 Единый сбр.рцц. 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.470 Единый сбр.рцц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак	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.рцц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		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	
		1773	96,70	85,15	228,89	2108,93	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

Продукт пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	B1 (г/г)	B2 (г/г)	А (г/г)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (г/г)	F (г/г)	D (г/г)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несен 1																				
День 2																				
Завтрак	Каша жидкая 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. 54-2/гк. Пособие. Сб. реч. 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 сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (поршани)	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. реч. блюд 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. 54-1/гк. Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Кофеинный 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. 54-2/гк. Пособие. Сб. реч. 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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтраки/второй		540	17,06	21,67	67,22	535,52	3,45	458,92	44,99	3,45	0,16	0,41	133,24	64,41	344,89	573,78	9,04	55,74	0,25	Прок./ Рец. 17 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Игрушка/ 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. 89/14 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп жареный с куриной (рыбной) 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. 54-1/гк. Пособие. Сб. реч. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Кашка тушеная с мясом	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. 54-1/гк. Пособие. Сб. реч. 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 сб. реч. 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		0,00	Рец. 574 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		695	31,00	36,89	65,53	652,69	47,09	160,35	92,69	7,59	0,29	0,34	396,49	114,31	419,17	1668,39	15,46	132,53	0,00	
Уютный обед	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 сб. реч. 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. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Салат обыкновенная	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. 54-1/гк. Пособие. Сб. реч. блюд и типовых 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. 54-3/гк. Пособие. Сб. реч. 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	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,50	8,00		Рец. 82 Единый сб. реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уютный обед		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	875,58	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

Прочие иные	Наименование биода	Вес биодата	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевода															
Несезон 1																				
Доп. 3																				
Завтрак	Каши жидкие 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. 54-20х Пособие. Сб. реч. биода 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. 57х Единый сб.р.реч. биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	7	0,04	5,78	0,06	53,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сб.р.реч. биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Кефир 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. реч. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сыр/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. 50х Единый сб.р.реч. биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Полдник		527	15,33	17,63	67,00	491,21	3,35	342,68	59,94	4,87	0,23	0,41	94,59	108,52	339,00	632,64	8,58	68,91	0,11	Рец. 54-13х Пособие. Сб. реч. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-5х Пособие. Сб. реч. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Салат из свежих овощей/Салат из свежих овощей и фруктов	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. 54-12с Пособие. Сб. реч. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Печень, говяжья по-строгански	200	11,82	5,13	17,91	164,76	7,85	99,20	36,98	1,37	0,10	0,12	319,35	52,35	166,32	560,53	17,77	223,18	5,26	Рец. 54-16м Пособие. Сб. реч. биода и типовых меню для орг. пит. 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	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец. 54-11г Пособие. Сб. реч. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Кисель из амальсина	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	0,00	Рец. 54-20х Пособие. Сб. реч. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	13,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 57х Единый сб.р.реч. биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
		705	38,08	26,45	86,71	736,03	57,01	229,15	96,37	11,69	0,58	2,18	568,65	144,80	673,89	1929,10	70,35	493,57	5,33	Рец. 54-3г Пособие. Сб. реч. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Макароны отварные с сыром	130	8,03	7,56	24,80	199,45	0,05	131,33	14,59	0,71	0,05	0,06	41,40	11,08	110,48	53,35	2,39	7,89	0,21	Рец. 53х/55х Единый сб.р.реч. биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,33	22,86	164,90	13,30	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. 57х Единый сб.р.реч. биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Уютный чай	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. 54-2гн Пособие. Сб. реч. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	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	Рец. 82 Единый сб.р.реч. биода и кулинарных изделий Перепалов 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.р.реч. биода и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Полдник	530	17,61	13,86	84,30	532,39	23,60	225,84	40,46	5,20	0,19	0,19	91,07	45,96	223,43	625,62	10,83	41,00	0,59	
Итого за день		1762	71,01	57,94	238,00	1759,63	83,95	797,67	196,77	21,76	0,99	2,78	5872,30	299,27	1236,32	3187,35	89,76	603,48	6,03	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевое вещество			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Sс (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несезон 1 Дети 4																				
Заправка	Каша жидкая молочная крупуная	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.54-1к Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.57г Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 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 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофеинный 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.54-2гг Пособие. Сб.рец.блюда 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.50г Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
Питание за завтраком		527	15,30	18,45	74,50	528,33	3,25	365,91	62,59	3,76	0,23	0,39	100,89	56,34	264,57	538,24	7,09	51,89	0,12	
Обед	Осужет сосисный/Салат из свежих овощей	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	0,90	77,29	0,00	Пром./Рец.14 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
	Борщ с капустой и морковью 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			0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	70	13,62	13,85	11,93	220,66	0,08	32,75	16,52	2,29	0,07	0,14	21,31	22,91	153,22	229,76	3,06	42,22	0,05	Рец.54-4м Пособие. Сб.рец.блюда 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.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Сотс 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 сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 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	Рец.54-1м Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	13,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91		0,00	Рец.57а Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
		733	33,00	32,57	108,16	817,08	20,81	203,09	67,18	8,23	0,32	0,37	603,69	139,09	496,47	1310,90	24,35	154,60	0,14	
Учтотененный подлинник	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.54-2с Пособие. Сб.рец.блюда 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.57г Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
	Напиток абрикотовый	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.48г Сб.рец.блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2016г
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,05	0,03		15,00	42,00	55,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Д. 2021
Итого за завтрак	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. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		550	20,05	19,60	85,01	597,49	16,01	167,77	40,42	5,95	0,24	0,46	160,07	57,65	295,83	640,01	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	

Бюджетная категория: от 3 лет до 7 лет

Прочие или иные	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)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за 5 дней																				
Завтрак	Каша "Пурша"	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	Рец.54-16х Пособие. Сб.реп.блюда 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.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 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	Рец.79 Единый сб.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 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	122,02	209,51	2,11	32,12	Рец.54-21гн Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Сдобный напиток	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.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 2021	
Второй завтрак		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	Рец.54-83 Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 2021
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком со сметаной	50	0,97	4,45	5,15	64,47	9,39	24,41	8,71	0,32	0,01	0,02	76,55	9,44	17,42	141,52	0,14	7,68	Рец.54-83 Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Рисовый суп с курицей	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	Рец.54-36 Пособие. Сб.реп.блюда 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	30,58	14,47	1,49	0,09	0,12	675,36	31,84	155,93	240,94	9,88	105,64	Рец.567 Единый сб.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 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	3,06	12,27	Рец.54-4г Пособие. Сб.реп.блюда 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	Рец.486 Единый сб.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 2021	
Итого за обед	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.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 2021	
		713	30,41	32,51	89,48	769,70	23,70	119,73	59,97	8,76	0,48	0,36	1083,90	203,54	488,66	1287,35	27,96	173,32	0,11	
	Жаркое из свинины	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 сб.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 2021
	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	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.реп.блюда 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.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 2021	
Итого за ужин	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	Рец.469 Единый сб.р.п. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Д. 2021	
		510	31,83	14,84	92,86	632,17	16,38	302,00	93,63	6,88	0,57	0,97	569,99	103,66	513,90	1346,68	28,37	161,91	0,16	
		1750	75,99	65,39	248,68	1887,77	43,43	762,56	213,23	19,11	1,22	1,70	1753,00	376,48	1301,48	3200,66	65,40	406,37	0,39	
		8880	396,16	345,17	1192,49	9449,80	267,32	4122,41	1162,61	91,55	4,54	8,58	10458,94	1507,21	6323,50	14863,22	389,57	2847,40	11,69	
	Итого 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

Прочие жиры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несметан 2 Ден, 6																				
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	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	3,13	31,41	0,05	Рец.54-25к Пособие. С6 рец.блюда 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 сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясное сливочное (поршени)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71	1,33	1,05	1,96	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердый сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,30	11,88	1,96		0,13	Рец.54-1г Пособие. С6 рец.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	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-1г Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/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 сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		540	16,87	21,63	69,02	541,40	3,49	460,40	49,58	3,62	0,22	0,41	133,94	65,45	361,54	554,04	9,69	58,52	0,25	Пром.
Обед	Запеченный горошек консервированный	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		0,00	Рец.89/104 Единый сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Щи из свежей капусты 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	0,01	Рец.54-1м Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Бифштекс из оттарной 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	0,06	Рец.54-1г Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Макаронная отварная	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,00	9,65	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. С6 рец.блюда 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 сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		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 рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Употреблять поцелине	Хлеб ржаной	713	27,39	22,83	84,18	644,54	46,51	130,91	78,94	6,52	0,38	0,33	409,66	109,95	390,31	1240,50	15,86	112,07	0,07	Рец.54-2г Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	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	2420,52	69,03	268,56	142,17	24,13	34,73	0,45	Рец.54-2г Пособие. С6 рец.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Молоко стученное	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 сбор рец. блюда 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 сбор рец. блюда 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 сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за употребленый	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	0,45	Рец.82 Единый сбор рец. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		1753	71,36	67,56	231,59	1816,61	67,77	1103,43	174,88	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

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несезон 2 Дети 7																				
Заправка	Каши жидкая 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.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Яйцо перепел	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. блюда и кулинарных изделий Перепалов 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. блюда и кулинарных изделий Перепалов 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.54-21гв Пособие. Сб.рец.блюда 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. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
	Яйцо вареное	570	19,83	16,96	67,57	505,68	3,45	363,48	53,79	4,39	0,18	0,54	130,43	64,91	359,58	618,95	20,53	90,74	1,15	Пров./Рец.14 Единый сб.рец. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Обед	Отруби соевый/Салат из свежих овощей	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				Рец.54-18с Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сыркование 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.блюда 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.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каши гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,09	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.54-1гв Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	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	Рец.54-1м Пособие. Сб.рец.блюда 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. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
		713	30,61	24,94	100,58	741,15	16,23	170,92	59,31	10,32	0,44	0,37	455,11	209,59	517,14	1459,82	18,31	130,66	0,10	
	Тертая рыба/С. суп/соевые томаты 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	12,55	531,67	0,17	Рец.277366/567 Сб.рец.для дош.об.орг. Тувезан В.А. 2015
Уютный чай	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.54-11г Пособие. Сб.рец.блюда 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. блюда и кулинарных изделий Перепалов 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.блюда 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. блюда и кулинарных изделий Перепалов А.Я. 2021
Итого за день		1793	76,37	54,12	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	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прочие иные	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Калорий- ность (кКал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (мг/г)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг/г)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мг/г)	F (мг/г)	D (мг/г)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры																Углеводы
Несен 2																				
День 8																				
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. 54-22к Пособие. Сб. рецептов 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 сб. рецептов блюд 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. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофеиный 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. рецептов 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. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за завтрак/второй	527	14,92	18,97	66,48	499,46	3,35	349,86	60,50	3,97	0,22	0,38	98,14	86,62	338,43	612,09	13,95	62,56	0,12	
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	0,00	Прокс./ Рец. 17 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с курицей (пшено) и крупами	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. 60/86 Сб. рецептов для доп. обр. орг. "Утешам В.А. 2015
	Голубцы домашние	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. 54-3м Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Колитот на свежих плодах	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 сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед	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		0,00	Рец. 574 Единый сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		695	29,89	28,28	72,98	657,22	44,46	150,41	86,15	7,29	0,34	0,35	387,43	120,58	426,57	1773,26	19,10	158,04	0,00	
	Винегрет 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. 54-16г Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/Рец. 16 Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов В.А. 2015
	Виточки из говядины	80	16,56	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	0,06	Рец. 54-6м Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Удобрительный напиток	Брусника вареная	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. рецептов 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 сб. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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	0,22	Рец. 54-20хм Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за день		500	27,52	32,34	99,34	790,74	26,65	117,84	62,63	5,06	0,27	0,28	230,52	73,30	331,82	823,76	10,45	93,93	0,22	
		1722	72,34	79,59	238,80	1947,42	74,36	618,11	209,27	16,32	0,83	1,02	716,10	280,50	1096,62	3209,11	43,50	314,52	0,33	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (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)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несезон 2 День 9																				
Заправка	Каша жидкая молочная рисовая	180	5,38	6,78	27,01	191,61	0,73	173,38	46,62	0,40	0,06	0,18	32,38	28,99	146,10	192,67	6,08	36,61	0,04	Рец.54-21х Пособие. Сб.рец.блюда 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. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (топленое)	7	0,04	5,78	0,06	53,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.рц. блюда 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.54-1х Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Каша 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	209,31	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21гм Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сочник/тар	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.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Завтрак завтрак/второй	Салат из свежих овощей/Салат из свежих овощей и фруктов	540	16,70	20,99	69,57	537,13	3,45	488,10	59,40	3,50	0,15	0,41	129,33	72,79	363,95	572,31	12,62	74,72	0,24	Рец.54-13х Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-51х Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп картофельный с микронизаным картофелем по-купонно	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.54-7с Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Суп/фас из курицы	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.54-22х Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ризотто из овощей	130	4,44	6,19	24,75	171,76	22,47	64,83	24,09	1,65	0,14	0,12	403,72	47,05	112,36	806,79	0,69	60,93	0,01	Рец.54-9х Пособие. Сб.рец.блюда 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.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	13,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		705	35,08	35,84	91,67	836,41	54,04	193,48	77,69	7,77	0,48	0,53	886,22	149,97	534,27	2110,66	34,44	268,44	0,65	
Учтотененный подзаказ	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.54-1х Пособие. Сб.рец.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сыр 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.406 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	123,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	23,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рц. блюда 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.82 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за учтотененный	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	13,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20		Рец.469 Единый сб.рц. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	742,04	45,95	93,15	0,38	
Итого за день		1745	87,09	83,59	229,54	2020,11	68,30	1156,03	179,90	15,27	0,83	1,61	1130,99	302,95	1408,81	3425,01	93,01	436,31	1,26	

Врастания катетории: от 3 лет до 7 лет

Примечание	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несезон 2																				
Дети 10																				
Завтрак	Каши жидкая 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. реч. блока 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 26г7 Единый сб. реч. блока 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 57г3 Единый сб. реч. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кефирный 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 54-2г7к Пособие. Сб. реч. блока 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 50г1 Единый сб. реч. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Пюре из картофеля	570	21,23	16,91	67,14	509,14	3,35	366,04	68,74	5,95	0,25	0,58	126,88	113,74	421,19	689,68	22,02	81,92	1,14	
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	Рец 54-9г1 Пособие. Сб. реч. блока и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец 9 Единый сб. реч. блока 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	87,50	0,00	Рец 54-8гс Пособие. Сб. реч. блока и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Гречка и 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	1,08	2,61		Рец 14г3 Единый сб. реч. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Колбаса рубленая Любительская (минимал)	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	223,30	406,69	15,12	543,59	0,42	Рец 54-1гор Пособие. Сб. реч. блока и типовых меню для орг. пит. 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	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец 54-11г Пособие. Сб. реч. блока 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	Рец 54-1гш Пособие. Сб. реч. блока 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 57г4 Единый сб. реч. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед	720	38,14	24,98	110,35	813,47	33,04	240,62	178,82	8,39	0,60	0,49	1054,92	189,11	639,94	2337,66	33,33	685,61	0,48	
	Салат картофельный с морковью и яблоком	50	1,70	3,24	6,43	61,48	4,09	11,85	9,85	0,53	0,05	0,05	198,06	14,66	38,65	189,21	1,42	17,88	0,00	Рец 54-3г1 Пособие. Сб. реч. блока и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Оладьи из теста по-взрослому	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 54-35ш Пособие. Сб. реч. блока и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Ужины/поздний ужин	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 54-14ш Пособие. Сб. реч. блока 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 54-4гш Пособие. Сб. реч. блока и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за полдник	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. реч. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за полдник	510	24,85	19,16	92,71	642,78	24,76	211,45	58,76	8,81	0,25	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	4313,41	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	1306,04	3312,14	68,02	560,23	1,21	
	Среднее значение за 10 дней:	1769	78,75	69,11	243,69	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	

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
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	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
Мясо	-	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	-	-	-	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 свеж.	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
Круты, 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
Макарон. 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