

Меню приготовления 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)	Mg (мг/г)	P (мг/г)	K (мг/г)	Se (мг/г)	F (мг/г)	D (мг/г)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Несезон 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. Сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2022	
	Яблоко вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец. 267 Единый сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 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. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 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	0,80	Рец. 54-4кн Пособие. Сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2022	
Второй завтрак клетчатка	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. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2021	
Обед	Салат из моркови и яблок/Курочка скарпая	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	Рец. 54-11а Пособие. Сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2022	
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	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. 54-21а Пособие. Сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2022	
	Плов с курицей	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. Сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2022	
	Котлет по мясу	200	33,04	30,80	34,20	512,74	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. 54-12а Пособие. Сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2022	
	Хлеб ржаной	200	0,45	0,08	19,15	79,11	0,00	14,43	0,14	0,55	0,02	0,01		7,42	22,78	140,06	0,11	41,78	0,00	Рец. 54-4кн Пособие. Сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2022	
Ночко 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 сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2021	
	Запеканка из творога	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	Рец. 54-11а Пособие. Сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2022	
	Молоко стуженое	130	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. 54-11а Пособие. Сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2022	
	Каша геркулесовая	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. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2021	
Учелогиченный подзаказ	Каша комбинированная напиток	30	2,23	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,30	33,00				Рец. 580/581/582 Единый сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2021	
	Фрукты свежие (по сезону)	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец. 470 Единый сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2021	
Итого за день		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	0,37	Рец. 82 Единый сб. рецептур меню для орг. лиц детей в ДОО 2021	
		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			
		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		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несезон 1																				
Завтрак	Каши жидкая молочная кашка	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.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (попущен)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71	1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Сыр полутвердый сорта	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96	0,20	0,13	Рец. 54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Кефирный напиток с мясом	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй		540	17,06	21,67	67,22	555,32	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	
	Итого калорийность/Средн. на человека (показатель)	50	0,95	4,15	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55		Протоц./
	Средн. калорийность с учетом (присовой) на человек	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. 17 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Калория 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. 89/14 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Котлетт из свежих пшениц	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец. 486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91	1,55	0,00	Рец. 574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		695	31,00	30,89	65,53	652,69	47,09	160,35	92,69	7,59	0,29	0,34	396,49	114,31	419,17	1668,33	15,46	132,53	0,00	
	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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Учитываемый подлиник	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Средн. обжаренная	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. 54-13а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,06	7,35	30,39	1,23	7,54	0,00	0,84	0,00	0,33	4,98	9,31	22,86	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-13гн 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	0,00	Рец. 82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		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	
		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	

Прочие и иные блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Несладкий йогурт 3%																					
Завтрак	Каша жидкая молочная пречешная	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перешалов А.Я. 2021		
Второй завтрак	Мясное сливочное (поршанки)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84	0,01	0,01	0,01	45,71	1,33	1,05	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перешалов А.Я. 2021		
	Каша с яблоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Полдник	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.рец. блюд и кулинарных изделий Перешалов А.Я. 2021	
	Пюре из свежих овощей/Салат из свежих овощей/овощи и орехов	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.54-13л Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5л Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Обед	Суп с рыбными консервами (горбуша)	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.54-12с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Печень говяжья по-строгански	80	18,41	12,98	6,58	216,62	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	534,33	18,43	301,37	264,25	37,15	217,62	0,01	Рец.54-16м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Ужин	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	130,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Каша из ячменюва	200	0,71	0,18	20,11	84,76	2,110	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.54-20к Пособие. Сб.рец.блюд 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.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перешалов А.Я. 2021	
	Макароны отварные с сыром	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	1929,40	70,35	493,57	5,33	Рец.54-3г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Углеводный напиток	Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	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.535/551 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перешалов 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	0,00	Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перешалов А.Я. 2021	
Полдник	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.54-2гн 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	0,05	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	0,59	Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перешалов А.Я. 2021	
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		

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	В1 (г/г)	В2 (г/г)	А (мкг)	Мг (г/г)	Р (г/г)	К (г/г)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Несеня 1 Доп. 4	Каша жидкая молочная мучуручая	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.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		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	3,20	2,40	5,80		Рец.57г Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Д. 2021	
		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.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Я. 2021	
		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.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Завтрак	Магисо сливочное (поршман)	200																			Рец.501 Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Д. 2021
		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.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Д. 2021
		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	Прод./Рец.14 Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Д. 2021	
		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					
Обед	Огурет осленый/Снят из свежих огручов	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	172,31	793,22	0,90	77,29	0,00	Рец.51-2с Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		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.54-4н Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		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.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		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.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Д. 2021	
Итого за обед	Комогт из ослет сусофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1н Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		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.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Д. 2021
		733	33,00	32,57	108,16	817,08	20,81	203,09	67,18	8,23	0,32	0,37	693,69	139,09	496,47	1310,90	24,35	154,60	0,14		
		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.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Учтотенный подлин	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	3,20	2,40	5,80			Рец.573 Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Д. 2021
		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.481 Сб.реп.блюда и кулинар. Куча В.Р. 2016г	
		50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,05	0,03	15,00	42,00	53,60		0,30	8,00			Рец.580/581/582 Единый сб.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Д. 2021
		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.реп. блюда и кулинарных изделий Перемалов А.Я. 2021
Итого за день		580	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		
		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		

Прочие жиры	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															
Негуст 2 Доп. 6	Каша жидкая молочная пшеница	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. Сб.рец.блока 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	45,71	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рец.573 Единый сб.рец. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Завтрак	Масло сливочное (топленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71	1,33	1,05	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сб.рец. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр доустваренный сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,30	11,38	1,96		0,13	0,13
Второй завтрак	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.54-1н Пособие. Сб.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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 сб.рец. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
итого за завтраком/горой		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.
		50	2,39	0,15	5,01	30,80	7,70	15,40		0,54	0,08	0,06	234,97	16,17	47,74	76,23	1,00			
Обед	Зеленый горошек консервированный	208	3,65	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	50,10	1,38	0,11	0,10	234,97	38,03	87,93	688,45	0,52	44,77	0,00	Рец.89/164 Единый сб.рец. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	80	13,60	13,10	4,88	185,21	0,88	25,71	10,48	1,95	0,05	0,11	239,54	22,95	142,97	261,18	0,19	55,19	0,01	Рец.54-1н Пособие. Сб.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Бифштекс из отварной говядины	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,90	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.54-1н Пособие. Сб.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Рец.491 Единый сб.рец. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Учтотенный напиток	Хлеб ржаной	45	2,07	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. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко ступенное	713	27,39	22,83	84,18	644,54	46,51	130,91	78,94	6,52	0,38	0,33	499,66	109,95	390,31	1240,50	15,86	112,07	0,07	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
итого за завтраком/горой	Запеканка из творога с мясным	150	17,24	12,37	27,03	288,74	6,18	184,93	24,96	1,83	0,13	0,27	2420,52	268,56	142,17	24,13	34,73	0,45	0,45	Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блока 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	0,00	Рец.471 Единый сб.рец. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Учтотенный напиток	Композированное питье	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. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец.470 Единый сб.рец. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
итого за завтраком/горой	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. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	500	27,11	23,11	78,39	630,68	17,78	512,13	46,36	4,69	0,26	0,68	2475,12	121,83	540,56	821,17	29,03	83,33	0,45	0,45
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	

Продукт	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (г/г)	В1 (г/г)	В2 (г/г)	А (г/г)	Mg (г/г)	P (г/г)	K (г/г)	Se (мкг)	F (г/г)	D (мкг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Несладкий йогурт 2 Дельта 7	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.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Йогурт персиковый	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.реп. блюд и витаминных напитков Перепалов А.Я. 2021
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и витаминных напитков Перепалов А.Я. 2021	
	Каши 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.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Соус/кечуп	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.реп. блюд и витаминных напитков Перепалов А.Я. 2021
	Лепешка дрожжевая	570	19,83	16,96	67,57	505,68	3,85	363,48	53,79	4,39	0,18	0,54	130,43	64,91	359,58	618,95	20,53	90,74	1,15	Прот./Рец.14 Единый сб.реп. блюд и витаминных напитков Перепалов А.Я. 2021
Обед	Отруби обжаренные/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		63,07	0,00	Рец.54-18с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Свекольник 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	53,32	0,00	Рец.54-18с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Угали 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.54-20н Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каши гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Рец.54-17г Пособие. Сб.реп.блюд 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	16,02	2,25	4,60	110,25	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец.54-17н Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		13,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91		0,00	Рец.574 Единый сб.реп. блюд и витаминных напитков Перепалов А.Я. 2021
Итого за обед	Тедгесн рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	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	Рец.277566/567 Сб.реп.для дош.обр.орг. Гусевы В.А. 2015
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	2,05	47,33	121,72	1,16	0,11	0,10	388,06	56,03	211,30	404,97	12,55	531,67	0,17	Рец.573 Единый сб.реп. блюд и витаминных напитков Перепалов А.Я. 2021
Итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		0,06	Рец.54-11г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Салат овощной	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.54-12н Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Компот из яблок с лимоном	200	0,18	0,10	12,26	50,38	2,80	7,68	0,39	0,51	0,01	0,01	0,66	2,98	4,40	51,06	0,06	1,35	0,00	Рец.487 Единый сб.реп. блюд и витаминных напитков Перепалов А.Я. 2021
	Углеводный напиток	510	25,92	12,23	100,16	613,81	16,52	113,33	171,01	3,85	0,35	0,25	432,19	103,16	372,92	1252,94	18,68	590,75	0,30	
Итого за день		1793	76,37	54,12	268,32	1860,64	36,41	647,73	284,12	18,56	0,97	1,16	1017,73	377,66	1249,64	3331,71	57,51	812,15	1,55	

Продукт пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Печеня 2																				
Печеня 2 День 8	Каша ячменная 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	33,45	0,05	Рец. 54-22к Пособие. Сб рецептов 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	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рец. 573 Единый сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Завтрак	Мясное стейковое (поррижки)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71	1,33	1,05	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 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. 54-23к Пособие. Сб рецептов 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. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 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	Протокол
Обед	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	7,50	18,50	213,35		2,55	0,00	Рец. 17 Единый сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курица	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,38	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец. 60/86 Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Горбуша лососевая	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. 54-3к Пособие. Сб рецептов 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. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 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 и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Винегрет с растительным маслом/Салат летний	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	426,37	1773,26	19,10	158,04	0,00	Рец. 54-16к Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/Рец. 16 Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Углеводный напиток	Виточки из говядины	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. 54-6к Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Брусника вареновая	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. 54-10к Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за день	Хлеб пшеничный	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. 54-10к Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Кисель из яблоков	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рец. 573 Единый сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Итого за день		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		Рец. 54-20к Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		500	27,52	32,34	99,34	790,74	26,55	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	

Продукт или длина 2 длина 9	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Калории ккал	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мг)	F (мг)	D (мг)	Ж группы
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180	5,58	6,78	27,01	191,61	0,73	173,58	46,62	0,40	0,06	0,18	32,58	28,99	146,10	192,67	6,08	36,61	0,04	Печ.54-21к Пособие. Сб.печ.блока 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	Печ.573 Единый сб.печ. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Магги 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	Печ.79 Единый сб.печ. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак	Сыр полутвердый сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	Печ.54-19 Пособие. Сб.печ.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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	209,51	2,11	32,12	0,00	Печ.54-21гм Пособие. Сб.печ.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак заправка/второй	Сыр/бисквит	100	0,30	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00					Печ.501 Единый сб.печ. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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	Печ.54-131 Пособие. Сб.печ.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Печ.54-51 Пособие. Сб.печ.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	Суп 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	Печ.54-7с Пособие. Сб.печ.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Пару 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	Печ.54-22а Пособие. Сб.печ.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	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	Печ.491 Единый сб.печ. блока 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			Печ.574 Единый сб.печ. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Учтотененный подзаказ	Сыр малосольный сладкий	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	Печ.54-1т Пособие. Сб.печ.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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		8	0,01	Печ.406 Единый сб.печ. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Учтотененный подзаказ	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			Печ.580/581/582 Единый сб.печ. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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	33,20	0,00	Печ.82 Единый сб.печ. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		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	Печ.169 Единый сб.печ. блока и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		1745	87,09	83,59	229,54	2020,11	68,90	1156,03	179,90	15,27	0,83	1,61	1130,99	302,95	1408,81	3425,01	93,01	436,31	1,26	

Примечание	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Калории (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за 10 дней	Каши из злаковых культур	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. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		50	5,95	5,05	0,30	70,70	24,20	8,80	1,09	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец. 267 Единый сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	1,28	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,00	Рец. 573 Единый сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
		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. 54-22гн Пособие. Сб. рецептур 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								Рец. 501 Единый сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
		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	Рец. 54-9л Пособие. Сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 9 Единый сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Обед	Суп картофельный с горошком 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. 54-8с Пособие. Сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		15	1,37	0,14	8,86	42,19	3,60	0,58	0,58	0,20	0,02	0,01	2,52	11,70	16,74	1,08	2,61	0,00	Рец. 143 Единый сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
Учтотенный подзаказ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	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	222,30	406,69	15,12	543,59	0,42	Рец. 54-16р Пособие. Сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		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. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Хлеб ржаной	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. 54-15л Пособие. Сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		45	2,97	0,54	15,03	76,86	15,75	1,76	0,08	0,04	0,04	0,04	21,15	71,10	110,25	13,91	685,61	0,48	Рец. 574 Единый сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
Итого за подзаказ	Оладьи из теста по-русски	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. 54-3л Пособие. Сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		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. 54-35л Пособие. Сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за 5 дней	Выпечка 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. 54-14л Пособие. Сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		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. 54-1гн Пособие. Сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за 5 дней	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	0,00	Рец. 82 Единый сб. рецептур и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
		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 5 дней	Итого за 5 дней	1800	84,22	61,05	270,21	1965,40	61,14	818,11	306,32	22,15	1,20	2,56	5120,30	376,11	1482,71	3979,18	91,52	984,27	2,16	
		8813	391,37	345,91	1238,45	9610,18	308,28	4343,41	1154,48	88,13	4,70	7,77	11093,84	1634,46	6530,20	16560,71	340,12	2801,17	6,07	
Среднее значение за 10 дней	Среднее значение за 10 дней	1763	78,27	69,18	247,69	1922,04	61,66	868,68	230,90	17,63	0,24	1,55	2218,77	326,89	1306,04	3312,14	68,02	560,23	1,21	
		1769	78,75	69,11	243,09	1906,00	57,62	846,58	231,71	17,97	0,22	1,63	2155,28	314,17	1285,37	3142,29	72,97	564,86	1,78	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	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 свежие	115,00	110,00	127,10	159,9	120,00	20,00	120,00	30,00	79,90	120,00	100,2	90
Фрукты сухие	20,00	25	-	-	25	-	-	25	-	-	9,5	9,9
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	90
Хлеб ржаной	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,0	45
Хлеб пшеничный	47,80	61,40	80,00	80,00	104,75	80,00	46,00	90,00	108,40	47,80	74,6	72
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. (квасмал)	-	-	-	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