

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная 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)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Me (мкг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Итого за День 1																					
Завтрак	Каши 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	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец. 54-22х Пособие. С6 пед.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Ябло парное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец. 267 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,20	19,50	27,90	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
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. С6 пед.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00					Рец. 501 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/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	382,78	562,23	24,99	77,84	1,14		
Обед	Салат из моркови и яблок/кукуруза 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	Рец. 54-11з Пособие. С6 пед.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-21з Пособие. С6 пед.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	187	2,98	3,90	13,43	100,31	16,87	46,92	12,58	1,04	0,09	0,08	229,63	29,76	70,81	454,27	0,57	33,00	0,00	Рец. 54-17з Пособие. С6 пед.блюда 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	Рец. 54-12х Пособие. С6 пед.блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Итого за обед	Контроль на прома	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	Рец. 54-4хн Пособие. С6 пед.блюда 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 сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Учтотщенный напиток	Замесына 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. С6 пед.блюда 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		Рец. 471 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Кефирное 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. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец. 470 Единый сбр. пед. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за напиток	460	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	Рец. 82 Единый сбр. пед. 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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г/г)	Са (г/г)	I (г/г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Жс рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Блюда 1 Блюдо 2	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. Сб. рец. блюд и типовак 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. 57г Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Заморозк	Мясной символон (поршник)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01		39,18	1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец. 79 Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Сыр полувысоких 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. Сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	Крепкий напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец. 54-23г Пособие. Сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Сыр/маскар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Рец. 50г Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
Итого за завтрак/взрослой		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	282,71	512,67	7,14	48,26	0,18	
	Изра. яблочная/Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02	4,50	11,10	128,01			1,53		Прем./Рец. 17 Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Обед	Суп картофельный с мятой (рисовой) на мясном бульоне	180	2,06	4,59	15,48	111,06	6,68	19,95	43,28	0,86	0,08	0,06	279,65	25,41	60,13	393,28	0,75	35,71	0,00	Рец. 89/114 Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Каша гречневая 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. Сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Компот из свежих яблов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец. 48б Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 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. 57д Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Учтотвенный рацион	Рыба, запеченная в духовке	150	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	Рец. 30б Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Сдоба обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	23,56	0,57	0,06	0,03	89,96	73,88	391,48	566,52	33,06	851,96	1,37	Рец. 30б Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за учеботвенный рацион	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35	0,00	Рец. 57г Единый сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	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	Рец. 54-3г Пособие. Сб. рец. блюд и типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Итого за учеботвенный рацион за день	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 типовак меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
		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	
		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	1038,21	1,61	

Продукт	Наименование бренда	Вес блюдца	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы															
Печенье 1 Коп. 3	Какао жидкая молочная прочешка	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.бюджет 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.57з Единый сб.рец. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
	Масло сливочное (густое)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,30	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
Зачтукан	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.54-21г Пособие. Сб.рец.бюджет 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.50г Единый сб.рец. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
Этотот за дети/наблюдатель	Салат из свежих овощей/Салат из свежих фруктов и орехов	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	Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5г Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	См. с рыбными консервами (тунец)	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.54-5г Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Десерт	Печень. помадка по-строгановски	180	10,96	4,77	16,62	152,97	7,29	91,76	31,54	1,26	0,09	0,11	296,44	48,55	154,23	520,04	16,48	206,96	4,88	Рец.54-12с Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	60	13,81	9,75	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.54-16а Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисель из ананасов	110	2,27	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.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисель из апельсинов	150	0,53	0,13	15,12	63,73	15,86	21,81	1,16	0,19	0,02	0,02	3,17	7,48	16,84	108,94	0,29	0,29	0,00	Рец.54-20г Пособие. Сб.рец.бюджет 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.57д Единый сб.рец. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
Итого за обед		566	30,95	21,01	70,12	597,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	4323,62	119,80	542,41	1588,38	56,60	411,53	4,94	
Углеводный подачи	Макароны отварные с сыром	110	6,82	6,40	21,08	169,29	0,04	128,32	10,99	0,60	0,04	0,05	35,07	9,40	93,76	45,31	2,03	6,71	0,18	Рец.54-3г Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,90	13,50	45,55	22,59	1,04	0,06	0,09	44,34	16,06	68,06	234,22	5,74	19,31	0,38	Рец.53/55/51 Единый сб.рец. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 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	0,00	Рец.57з Единый сб.рец. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
Итого за дети/наблюдатель	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.54-2г Пособие. Сб.рец.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	0,00	Рец.82 Единый сб.рец. бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
Итого за день		1512	59,60	48,86	201,94	1488,18	71,57	693,07	165,41	18,32	0,82	2,20	4490,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59	

Продукт или наименование блюда	Всего блюд	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)	Же рецептура	
		Белки	Жиры	Углеводы																
Итого за блюда №1	130	6,17	6,93	26,75	194,20	0,62	170,63	41,18	0,67	0,11	0,17	33,08	14,79	95,27	146,11	2,15	21,23	0,04	Рец.54-1к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		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			0,06	Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Завтрак	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17		0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	0,00	Рец.54-23лн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	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
		13,00	15,91	63,10	450,66	3,20	321,66	52,86	3,41	0,19	0,35	86,86	49,39	228,26	486,01	5,95	45,11	0,10	0,10	Продол.Рец.14 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтраки/второй	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.54-2с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		11,32	10,76	21,64	224,33	16,92	68,59	19,78	2,92	0,10	0,14	364,17	52,56	164,97	744,01	0,83	73,43	0,00	0,00	Рец.54-4к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	60	11,48	11,71	10,25	187,08	0,07	27,91	12,09	1,94	0,06	0,12	18,28	19,43	129,50	193,95	2,63	35,56	0,04	0,04	Рец.54-4к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		2,65	3,99	26,75	153,46	0,00	4,62	14,57	0,36	0,02	0,02	19,59	17,35	52,90	33,60	5,32	17,59	0,05	0,05	Рец.54-6л Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обеды	20	0,49	1,50	2,86	26,84	0,94	7,32	4,40	0,21	0,01	0,01	161,44	6,59	14,45	50,75	0,15	9,61	0,02	0,02	Рец.420 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	0,00	Рец.54-1лн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обеда	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
		28,96	28,41	90,10	722,32	18,61	167,57	50,84	7,08	0,27	0,33	576,53	118,55	429,04	1149,28	20,05	136,20	0,11	0,11	Рец.54-2б Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Удобрительный напиток	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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		0,08	0,08	10,75	43,93	0,80	3,13	0,35	0,41	0,00	0,00	0,60	1,56	1,90	46,19	0,05	1,40	0,00	0,00	Рец.481 Сб.рец.блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2016г
Итого за удобрительный напиток	100	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02	9,00	25,20	33,00						Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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
Итого за блюда №1	470	15,22	14,76	62,74	445,27	14,99	134,77	32,71	5,08	0,19	0,37	129,04	44,82	229,38	560,08	20,88	53,84	1,45	1,45	
Итого за блюда №2	1529	57,19	59,08	215,95	1618,25	36,71	624,00	136,41	15,57	0,65	1,04	792,43	212,77	886,68	2195,37	46,88	235,15	1,67	1,67	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Т (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	А (мкг)	Мг (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Печень 2 День 6	Каша жидкая молочная пшеница	130	5,68	6,77	22,53	174,02	0,62	151,74	31,31	0,66	0,10	0,15	31,13	30,91	140,39	185,28	2,68	26,73	0,04	Печ.54-25к Пособие. Сб.печ.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Печ.573 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (поджарен)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18	1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Печ.79 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 2021	
Завтрак	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	Печ.54-1н Пособие. Сб.р.п.ч.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	Печ.54-1н Пособие. Сб.р.п.ч.блюд 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				0,00	Печ.501 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 2021
	Пюре за завтраком/готовой	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	Пюре.
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		0,00	Печ.89/104 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 2021
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	187	3,38	3,93	18,06	120,60	20,34	53,60	49,49	1,28	0,10	0,09	217,42	35,29	81,43	638,66	0,48	41,42	0,00	Печ.54-1м Пособие. Сб.р.п.ч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Будничная котлетка из отпаренной 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	Печ.54-1м Пособие. Сб.р.п.ч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макаронная отварная	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	Печ.54-1н Пособие. Сб.р.п.ч.блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 2021
	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	Печ.491 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев 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		0,06	Печ.574 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 2021
	Замеска из творога с морозило	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	Печ.574 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 2021
Углеводный напиток	Молоко ступенное	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	Печ.54-2н Пособие. Сб.р.п.ч.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисломолочный напиток	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	Печ.471 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев 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	0,00	Печ.470 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 2021
Итого за углеводный напиток	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			0,00	Печ.580/581/582 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 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	0,39	Печ.82 Единый сб.р.п.ч. блюд и витаминных настоев Перевалов А.Я. 2021
Итого за день		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	
		1537	59,01	56,69	203,51	1558,81	60,04	946,69	155,67	12,81	0,72	1,22	2680,78	253,45	1087,32	2320,21	45,75	217,79	0,63	

Продукт	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мг (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептура		
			Белки	Жиры	Углеводы																	
Блок 2 Блок 7	Каши 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. Сб.рец.блока 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	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021		
		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	0,07	Рец.573 Единый сб.рец. блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021		
Завтрак	Хлеб пшеничный	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.54-21г Пособие. Сб.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
		100	0,30	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00						Рец.501 Единый сб.рец. блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
Продукт заварной двухкв/двухкв	Сос/кексар	100	0,30	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00						Рец.501 Единый сб.рец. блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
		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		Прод.Рец.14 Единый сб.рец. блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
Блок	Осуженный/Салат 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						Прод.Рец.14 Единый сб.рец. блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
		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.54-18с Пособие. Сб.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
		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.54-28 Пособие. Сб.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
		110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
		150	0,38	0,00	16,08	63,83	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	0,00	0,00	Рец.54-1км Пособие. Сб.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Продукт заварной двухкв/двухкв	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. блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
		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		Прод.Рец.277/366/367 Сб.рец. для доп.обор.пр. Тушкан В.А. 2015	
Продукт заварной двухкв/двухкв	Тертый рыбный, тушеный в соусе томатном с овощами	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.277/366/367 Сб.рец. для доп.обор.пр. Тушкан В.А. 2015		
		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.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
		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	0,07	Рец.573 Единый сб.рец. блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
Продукт заварной двухкв/двухкв	Хлеб пшеничный	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.рец.блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022		
		180	0,17	0,09	11,07	45,66	2,35	6,99	0,35	0,47	0,01	0,00	0,60	2,71	4,01	46,65	0,05	1,42	0,00	Рец.487 Единый сб.рец. блока и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021		
Продукт заварной двухкв/двухкв	Колотый из яблок с лимонами	140	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			
		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			

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мг (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Пюре из картофеля Табл. 8	Каша молочная 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	30,46	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Печ.54-22кн Пособие. Сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		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		Печ.573 Единый сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
Запеканка	Мясное сливочное (порridge)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18	1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Печ.79 Единый сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021	
		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	Печ.54-23кн Пособие. Сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сметанник	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.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
		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	Прон./Печ.17 Единый сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
Итого за завтрак/дети/взрослой	Каша овсяная/Смет.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		
		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	720,41	3,31	82,60	0,00	Печ.6086 Сб.печ.для орг.пит.детей в ДОО 2015	
Обед	Грибная запеканка	170	17,04	16,23	13,20	259,31	20,71	59,81	29,73	2,69	0,07	0,14	2,02	36,65	182,38	327,28	1,46	62,54	0,00	Печ.54-3кн Пособие. Сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		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	Печ.486 Единый сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 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				Печ.574 Единый сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
		566	27,86	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	Печ.54-16кн Пособие. Сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Печ.16 Сб.печ.для орг.пит.детей в ДОО 2015
Углеводный напиток	Булочка ванильная	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	Печ.54-6кн Пособие. Сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Печ.54-10кн Пособие. Сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Итого за напиток/дети/взрослой	Кисель из анисового	180	0,64	0,16	14,76	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	Печ.573 Единый сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021
		450	22,55	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	Печ.54-20кн Пособие. Сб.печ.бюджет и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за день		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	

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)	B2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Пюре 2 Пюре 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.реч.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 57г Единый сб.р.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Мясно-овощное (порridge)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец. 79 Единый сб.р.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Запеканка	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,30	7,30	1,20		0,08	Рец. 54-13 Пособие. Сб.реч.блюд 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	0,14	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец. 54-21г Пособие. Сб.реч.блюд 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				0,00	Рец. 50г Единый сб.р.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		474	13,50	17,17	59,00	447,62	3,25	372,60	49,61	3,16	0,33	0,35	102,96	62,02	298,69	511,72	10,11	64,85	0,17	
		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.реч.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-53 Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Суп картофельный с мясорыбными изделиями на курином бульоне	180	4,43	2,48	30,79	162,65	11,36	26,86	14,53	1,50	0,14	0,09	352,62	39,08	98,30	677,72	0,42	55,65	0,00	Рец. 54-7с Пособие. Сб.реч.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп/лепешки и гарниры	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.реч.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Резу. из овощей	110	3,72	5,26	20,74	144,58	18,81	54,46	22,45	1,38	0,12	0,10	337,67	39,38	94,08	675,16	0,58	50,98	0,01	Рец. 54-9г Пособие. Сб.реч.блюд 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. 49г Единый сб.р.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			0,00
Итого за обед		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	
Итого за ужин	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.реч.блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сыр/молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70	0,08	18,23	1,20	0,03	0,01	0,02	5,11	1,94	12,48	19,15	0,31	2,81	0,01	Рец. 40б Единый сб.р.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Углеводный напиток	Комплексное 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.р.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сб.р.реч. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за углеводный напиток		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. 46г Единый сб.р.реч. блюд 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	

Продукт пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Исходный состав, 10	Каши жидкая 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. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Ябло пюре	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. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2021	
Замороз.	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. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2021			
	Кефирный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец. 54-23гн Пособие. Сб. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	Сыр/кефир	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сб. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2021	
	Итого за завтрак/всего	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	
Обед	Салат из вареной курицы с морковью и яблоком/Салат из вареной курицы с луком	30	0,48	2,69	2,00	34,08	4,28	12,16	4,53	0,29	0,01	90,59	6,01	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00	Рец. 54-9г Пособие. Сб. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022/ Рец. 9 Единый сб. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2021	
	Суп картофельный с горохом и мясом	180	13,65	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. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Тренки 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	0,88	1,64	Рец. 143 Единый сб. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2021			
	Котлета рыбная Любимельская (минтай)	60	11,29	2,86	5,45	92,72	1,25	45,11	93,13	0,94	0,08	0,11	360,96	43,08	171,98	305,02	11,35	407,83	0,31	Рец. 54-10р Пособие. Сб. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
Итого за обед	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. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Колитог из смеси сыродырчатых	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	88,20	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-11г Пособие. Сб. рецептов меню для орг. инт. 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. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2021	
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	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	
Углеводный напиток	Оладьи из нежирного теста	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. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
	Вареники с повидлом	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. 54-35а Пособие. Сб. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
Итого за напиток	Чай с молоком и сахаром	80	4,79	2,13	50,72	241,32	0,72	13,28	19,49	0,64	0,03	25,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,06	Рец. 54-14а Пособие. Сб. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022	
	Фрукты свежие (по сезону)	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. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2022
Итого за напиток	Итого за напиток	450	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. рецептов меню для орг. инт. детей в ДОО 2021	
	Итого за день	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	
Средняя за 5 дней	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	5198,58	14297,09	281,19	2277,05	5,12	
	Среднее значение за 10 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	2859,42	56,24	455,41	1,02	
Итого за напиток	Итого за напиток	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически и за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	шт	вт	ср	чтв	птн	шт	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	47,90	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 свеж.	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 сухие	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
Бекки	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