УТВЕРЖДЕНО	СОГЛАСОВАНО
«01» апреля 2023г.	«01» апреля 2023г.
Директор МБОУ СОШ № 8	Начальник управления образования администрации городского округа Мытищи Московской области
_____ А.В. Борова	_____ Тишина И.В.
М.П.	М.П.

Примерное 10-ти дневное меню

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

Борова Алёна Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Борова Алёна Валерьевна
Дата: 2023.04.01 13:00:21 +03'00'

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (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															
Неделя 1 День 1																				
Завтрак	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	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец.54-22к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с 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.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 сбр.рец. 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**	**352,78**	**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. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-21з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	187	2,98	3,90	13,43	100,31	16,87	46,92	12,58	1,04	0,09	0,08	229,63	29,76	70,81	454,27	0,57	33,00	0,00	Рец.54-17с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,05	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.54-12м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из изюма	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. 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 сбр.рец. 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**	
Уплотненный 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	Рец.54-1т Пособие. Сб.рец.блюд 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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.470 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		**460**	**32,59**	**24,72**	**71,73**	**640,51**	**11,72**	**496,90**	**41,66**	**3,86**	**0,19**	**0,71**	**118,86**	**81,23**	**527,41**	**797,32**	**40,89**	**85,64**	**0,33**	
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

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий-ность (ККал)	C (мг)	Ca (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															
Неделя 1 День 2																				
Завтрак	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 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		**474**	**13,77**	**17,71**	**56,89**	**445,11**	**3,25**	**373,33**	**38,78**	**3,12**	**0,13**	**0,35**	**106,09**	**55,04**	**282,71**	**512,67**	**7,14**	**48,26**	**0,18**	
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02		4,50	11,10	128,01		1,53		Пром./ Рец.17 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	180	2,06	4,59	15,48	111,06	6,68	19,95	43,28	0,86	0,08	0,06	279,65	25,41	60,13	393,28	0,75	35,71	0,00	Рец.89/114 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Капуста тушеная 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.54-10м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сбр.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 сбр.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**	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	150	27,34	9,67	6,04	221,00	0,42	112,44	232,98	2,16	0,15	0,33	89,96	73,88	391,48	566,32	33,06	851,96	1,37	Рец.300 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.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. 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		**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

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (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															
Неделя 1 День 3																				
Завтрак	Каша 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.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 сбр.рец. блюд 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.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	13,03	15,24	56,88	419,94	3,20	302,37	50,06	4,33	0,19	0,36	81,68	92,70	292,52	564,36	7,18	60,03	0,09	
Обед	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	180	10,96	4,77	16,62	152,97	7,29	91,76	31,54	1,26	0,09	0,11	296,44	48,55	154,23	520,04	16,48	206,96	4,88	Рец.54-12с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,81	9,73	4,95	162,48	10,50	19,46	19,68	4,81	0,18	1,40	3999,59	13,82	226,00	198,16	27,86	163,17	0,01	Рец.54-16м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.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
	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.54-20хи 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		566	30,95	21,01	70,12	592,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	4323,62	119,80	542,41	1588,38	56,60	411,53	4,94	
Уплотненный полдник	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.блюд 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.535/551 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	6,45	26,94	0,04	4,48	0,00	0,73	0,00	0,01	0,30	3,83	7,18	20,78	0,00	0,00	0,00	Рец.54-2гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		480	15,62	12,62	74,95	475,85	23,58	200,36	36,55	4,91	0,17	0,18	84,71	42,49	199,50	606,20	9,87	38,36	0,56	
Итого за день		1512	59,60	48,86	201,94	1488,18	71,57	693,07	165,41	18,32	0,82	2,20	4490,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (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															
Неделя 1 День 4																				
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	150	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		**466**	**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**	
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Пром./Рец.14 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	187	11,32	10,76	21,64	224,33	16,92	68,59	19,78	2,92	0,10	0,14	364,17	52,56	164,97	744,01	0,83	73,43	0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	60	11,48	11,71	10,25	187,08	0,07	27,91	12,09	1,94	0,06	0,12	18,28	19,43	129,50	193,95	2,63	35,56	0,04	Рец.54-4м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рис отварной	110	2,65	3,99	26,75	153,46	0,00	4,62	14,57	0,36	0,02	0,02	19,59	17,35	52,90	33,60	5,32	17,59	0,05	Рец.54-6г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Соус томатный с овощами	20	0,49	1,50	2,86	26,84	0,94	7,32	4,40	0,21	0,01	0,01	161,44	6,59	14,45	50,75	0,15	9,61	0,02	Рец.420 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хи 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		**593**	**28,96**	**28,41**	**90,10**	**722,32**	**18,61**	**167,57**	**50,84**	**7,08**	**0,27**	**0,33**	**576,53**	**118,55**	**429,04**	**1149,28**	**20,05**	**136,20**	**0,11**	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	130	10,21	11,10	5,11	161,52	4,11	101,85	29,40	1,73	0,09	0,32	123,45	21,06	171,77	174,99	18,73	40,09	1,45	Рец.54-2о Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	10,75	43,93	0,80	3,13	0,35	0,41	0,00	0,00	0,60	1,56	1,90	46,19	0,05	1,40	0,00	Рец.481 Сбр.рец.блюд и кул.изд. Кучма В.Р. 2016г
	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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		**470**	**15,22**	**14,76**	**62,74**	**445,27**	**14,90**	**134,77**	**32,71**	**5,08**	**0,19**	**0,37**	**129,04**	**44,82**	**229,38**	**560,08**	**20,88**	**53,84**	**1,45**	
Итого за день		**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**	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (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															
Неделя 1 День 5																				
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,89	6,60	19,91	158,84	0,62	149,81	38,13	0,43	0,07	0,15	31,66	25,55	126,32	169,71	3,81	28,10	0,04	Рец.54-16к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 сбр.рец. блюд 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.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		**466**	**11,72**	**15,58**	**56,36**	**415,70**	**3,20**	**300,84**	**49,80**	**3,17**	**0,14**	**0,33**	**85,44**	**60,15**	**259,31**	**509,61**	**7,60**	**61,90**	**0,10**	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,58	2,67	3,09	38,69	5,77	14,58	4,52	0,19	0,01	0,01	46,17	5,66	10,43	84,80	0,09	4,61	0,00	Рец.54-8з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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.54-3с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	60	12,20	12,29	4,31	175,34	2,88	22,92	9,98	1,12	0,07	0,09	507,25	23,90	117,04	180,88	7,41	79,26	0,04	Рец.367 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из 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 сбр.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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		**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**	
Уплотненный полдник	Жаркое из сердца	170	15,60	3,16	23,27	183,46	12,61	33,13	33,95	4,85	0,34	0,59	419,00	55,20	243,67	836,59	16,53	92,16	0,00	Рец.362 Единый сбр.рец. блюд 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.54-10в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	180	4,86	5,04	7,74	96,12	0,94	216,00	14,26	0,16	0,05	0,22	23,76	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68		Рец.469 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		**450**	**28,28**	**13,75**	**81,94**	**564,56**	**13,55**	**268,78**	**82,33**	**6,01**	**0,49**	**0,86**	**473,21**	**88,99**	**452,12**	**1141,46**	**25,32**	**139,79**	**0,16**	
Итого за день		**1489**	**64,05**	**54,54**	**213,65**	**1602,82**	**34,78**	**663,01**	**175,53**	**16,36**	**1,04**	**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**	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (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															
Неделя 2 День 6																				
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	150	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.54-25к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1з Пособие. Сб.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.54-4ги Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		**474**	**13,54**	**17,62**	**58,51**	**449,97**	**3,29**	**374,11**	**43,18**	**3,17**	**0,18**	**0,35**	**106,65**	**54,47**	**294,40**	**491,34**	**7,68**	**50,61**	**0,18**	
Обед	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			Пром.
	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	Рец.89/104 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бефстроганов из отварной 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.54-1м Пособие. Сб.рец.блюд 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.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.491 Единый сбр.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 сбр.рец. блюд 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**	
Уплотненный 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.54-2т Пособие. Сб.рец.блюд 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.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.470 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		**460**	**24,30**	**20,90**	**74,05**	**582,13**	**16,83**	**463,96**	**39,62**	**4,43**	**0,24**	**0,61**	**2155,70**	**110,06**	**486,71**	**773,46**	**25,51**	**74,81**	**0,39**	
Итого за день		**1537**	**59,01**	**56,69**	**203,51**	**1558,81**	**60,04**	**946,69**	**155,67**	**12,81**	**0,72**	**1,22**	**2680,78**	**253,45**	**1087,32**	**2320,21**	**45,75**	**217,79**	**0,63**	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
Неделя 2 День 7																				
Завтрак	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 типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		**510**	**17,76**	**15,36**	**57,24**	**441,59**	**3,20**	**323,77**	**47,58**	**4,11**	**0,16**	**0,50**	**123,33**	**57,36**	**323,59**	**562,57**	**19,39**	**82,21**	**1,14**	
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Пром./Рец.14 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Свекольник 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.54-18с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гуляш из говядины	60	11,32	10,97	4,62	156,93	1,34	12,06	11,40	1,69	0,04	0,08	19,74	16,55	114,45	226,59	0,25	39,11	0,03	Рец.54-2м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		**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**	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные, тушеные 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 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок с лимоном	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		**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**	
Итого 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

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (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															
Неделя 2 День 8																				
Завтрак	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	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец.54-22к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		466	12,65	16,31	56,20	425,21	3,20	308,13	50,50	3,57	0,18	0,34	84,51	74,07	290,87	546,18	11,54	53,80	0,10	
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02		4,50	11,10	128,01		1,53		Пром./ Рец.17 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курами	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 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые	170	17,04	16,23	13,20	259,31	20,71	59,81	29,73	2,69	0,07	0,14	2,02	36,65	182,58	527,28	1,46	62,54	0,00	Рец.54-3м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сбр.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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		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	
Уплотненный полдник	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.54-16з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Биточки из говядины	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.54-6м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисель из апельсинов	180	0,64	0,16	18,04	76,04	18,91	26,02	1,39	0,23	0,02	0,02	3,78	8,91	20,12	129,88	0,35	0,35	0,00	Рец.54-20хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за уплотненный		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	
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

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (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															
Неделя 2 День 9																				
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	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.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		**474**	**13,50**	**17,17**	**59,00**	**447,62**	**3,25**	**372,60**	**49,61**	**3,16**	**0,13**	**0,35**	**102,96**	**62,02**	**298,69**	**511,72**	**10,11**	**64,85**	**0,17**	
Обед	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп картофельный с макаронными 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.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суфле из курицы	60	15,42	17,33	1,83	223,52	0,69	34,63	16,39	1,15	0,06	0,15	63,71	15,92	139,34	183,74	11,96	96,40	0,31	Рец.54-22м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рагу из овощей	110	3,72	5,26	20,74	144,58	18,81	54,46	22,45	1,38	0,12	0,10	337,67	39,38	94,08	675,16	0,58	50,98	0,01	Рец.54-9г Пособие. Сб.рец.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.491 Единый сбр.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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
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**	
Уплотненный 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	Рец.54-1т Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Соус молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70	0,08	18,25	1,20	0,03	0,01	0,02	5,11	1,94	12,48	19,15	0,31	2,81	0,01	Рец.406 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		**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

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий-ность (ККал)	C (мг)	Ca (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															
Неделя 2 День 10																				
Завтрак	Каша 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.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		**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 белокочанной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	2,69	2,00	34,08	4,28	12,16	4,53	0,29	0,01	0,01	90,59	6,01	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00	Рец.54-9з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с горохом и мясом	180	13,63	10,30	29,95	262,47	11,64	44,89	17,99	3,26	0,23	0,16	352,80	60,18	205,60	899,89	2,16	83,03	0,00	Рец.54-8с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,49		2,26	0,36	0,12	0,01	0,00		1,58	7,35	10,51	0,68	1,64		Рец.143 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	60	11,29	2,86	5,45	92,72	1,25	45,11	93,13	0,94	0,08	0,11	360,96	43,08	171,98	305,02	11,35	407,83	0,31	Рец.54-16р Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	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.54-1хи 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		**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**	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с морковью и зелёным 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.54-34з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Оладьи из печени по-кунцевски	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
	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.54-14в 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.54-4гн 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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за полдник		**450**	**20,23**	**15,12**	**85,61**	**559,60**	**20,74**	**188,24**	**47,97**	**7,30**	**0,28**	**1,15**	**2936,16**	**59,90**	**339,89**	**803,62**	**28,50**	**168,86**	**0,41**	
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**	
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**	**2859,42**	**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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактическ и за 1 день среднее	Нормы по СанПин
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	вт	ср	чтв	птн		12 ч
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 свеж.	109,00	121,70	145,00	117,90	15,00	117,90	30,80	68,70	117,90	106,00	94,99	85,5
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
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 соответсвии с данными, приведенными в столбце нетто Приложение N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Заверительная надпись

В настоящем документе прошито,
пронумеровано и заверено печатью
12 (двенадцать) лист (а,ов)
Директор МБОУ СОШ № 8
_____ А.В. Борова