

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение городского округа Королёв Московской
области "Средняя общеобразовательная школа № 22"



Загородкин Н.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Филиал "В Городском округе Королёв"
Общества с ограниченной ответственностью
"ОРИОН"



Сычугов А.С.

**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет
с длительностью пребывания 12 часов на 2025 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В12 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 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. 54-22ж 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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец. 54-4ж Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		570	19,86	17,62	66,31	506,59	3,39	371,83	69,30	4,78	0,24	0,55	130,64	76,81	398,74	625,85	27,39	86,57	1,15	
Обед	Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	50	0,53	4,50	3,92	58,18	1,44	12,24	9,02	0,56	0,02	0,02	458,91	14,00	20,12	102,65	0,08	19,69	0,00	Рец. 54-11з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ п. 54.11.17
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	3,22	4,06	14,50	106,95	18,19	51,19	16,57	1,12	0,09	0,08	247,22	32,13	76,63	490,27	0,62	35,63	0,00	Рец. 54-17с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	200	33,04	30,80	34,20	542,74	3,25	36,16	42,71	2,67	0,15	0,23	267,53	58,95	312,54	469,20	24,81	222,34	0,00	Рец. 54-12ж Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из изюма	200	0,45	0,08	19,15	79,11	0,00	14,43	0,14	0,55	0,02	0,01	0,73	7,42	22,78	140,06	0,11	41,78	0,00	Рец. 54-4ж Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		703	40,21	39,98	86,79	863,84	22,88	129,77	68,44	6,67	0,37	0,38	974,39	133,64	503,18	1312,43	39,52	319,43	0,00	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец. 54-1т Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко стуженное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец. 471 Единый сб.рец. 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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец. 470 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		500	36,64	27,55	75,78	698,51	11,90	549,60	45,17	4,04	0,20	0,79	133,52	88,70	587,30	848,54	46,71	95,74	0,37	
Итого за день		1773	96,70	85,15	228,89	2068,93	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	H1 (мг)	H2 (мг)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мг)	D (мг)	Вс репертура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 2																				
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,03	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		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.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		540	17,06	21,67	67,22	535,32	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	
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55		Итого Рец.17 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	200	2,22	4,79	16,71	118,47	7,22	21,59	47,16	0,93	0,08	0,06	301,35	27,42	64,93	424,49	0,81	38,54	0,00	Рец.89/114 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Капуста тушеная с мясом	200	24,77	21,02	18,00	349,09	35,49	99,06	44,89	4,11	0,11	0,21	94,48	56,52	262,54	869,18	0,69	89,89	0,00	Рец.54-10м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.486 Единый сбр.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			Рец.574 Единый сбр.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	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в оmelette	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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.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
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,06	7,35	30,99	1,23	7,54	0,00	0,84	0,00	0,01	0,33	4,98	9,31	22,86	0,00	0,00	0,00	Рец.54-3гн 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		550	36,06	13,53	76,50	572,57	11,65	154,95	261,82	6,21	0,28	0,40	110,71	100,52	478,54	957,14	38,66	875,58	1,43	
Итого за день		1785	84,12	66,08	209,26	1760,58	62,19	774,22	399,51	17,25	0,73	1,15	640,45	279,25	1242,61	3199,24	63,17	1063,86	1,68	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г)	Са (г)	Т (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В1 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Na (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
Дет. 3																				
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,93	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,63	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец.54-20х 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		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21гн 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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй		527	15,33	17,63	67,00	491,21	3,35	342,68	59,94	4,87	0,23	0,41	94,59	108,52	339,00	632,64	8,58	68,91	0,11	
Обед	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	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.54-13г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/
	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.54-12е Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Печень говяжья по-строгановски	80	18,41	12,98	6,58	216,62	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	5334,33	18,43	301,37	264,25	37,15	217,62	0,01	Рец.54-16и Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	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
	Кисель из апельсинов	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,39	0,00	Рец.54-20хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		705	38,08	26,45	86,71	736,03	57,01	229,15	96,37	11,69	0,58	2,18	5686,65	144,80	673,89	1929,10	70,35	493,57	5,33	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	130	8,03	7,56	24,80	199,45	0,05	151,35	14,59	0,71	0,05	0,06	41,40	11,08	110,48	53,35	2,39	7,89	0,21	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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	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	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		530	17,61	13,86	84,30	532,39	23,60	225,84	40,46	5,20	0,19	0,19	91,07	45,96	223,43	625,62	10,83	41,00	0,59	
Итого за день		1762	71,01	57,94	238,00	1759,63	83,95	797,67	196,77	21,76	0,99	2,78	5872,30	299,27	1236,32	3187,35	89,76	603,48	6,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мг)	D (мг)	№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 1																					
День 4																					
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	180	7,31	8,22	32,04	231,58	0,73	200,18	49,81	0,80	0,14	0,20	39,25	17,26	111,21	170,49	2,51	24,77	0,05	Рец.54-1к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37			0,84			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	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй		527	15,30	18,45	74,50	528,33	3,35	365,91	62,89	3,76	0,23	0,39	100,89	56,34	261,57	538,24	7,09	51,89	0,12		
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	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				Пром./Рец.14 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	208	11,62	11,18	23,22	235,65	18,24	74,30	24,12	3,07	0,11	0,15	390,70	56,01	172,51	793,22	0,90	77,29	0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Котлеты из говядины	70	13,62	13,85	11,93	220,66	0,08	32,75	16,52	2,29	0,07	0,14	21,31	22,91	153,22	229,76	3,06	42,22	0,05	Рец.54-4м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Рис отварной	130	3,12	4,70	31,54	180,94	0,00	5,54	18,18	0,43	0,03	0,02	23,12	20,45	62,38	39,62	6,27	20,74	0,06	Рец.54-6г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Соус томатный с овощами	30	0,73	2,25	4,32	40,39	1,40	11,09	8,36	0,32	0,02	0,02	240,95	9,84	21,60	75,81	0,22	14,35	0,03	Рец.420 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1ен Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91				Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за обед		733	33,00	32,57	108,16	847,08	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	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	160	12,77	13,89	6,39	202,06	5,13	127,31	36,75	2,16	0,11	0,40	154,41	26,32	214,72	218,74	23,41	50,12	1,81	Рец.54-2о 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		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Напиток яблочный	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.рец.блюд и кул.изд. Кучма В.Р. 2016г.	
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,05	0,03		15,00	42,00	55,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Фрукты свежее (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за уплотненный		550	20,05	19,60	85,01	597,49	16,01	167,77	40,42	5,95	0,24	0,46	160,07	57,65	295,83	640,01	26,17	65,47	1,81		
Итого за день		1810	68,34	70,62	267,67	1972,90	40,18	736,76	170,18	17,94	0,78	1,22	954,64	253,07	1053,87	2489,14	57,61	271,95	2,08		

Прием 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)	Na (мг)	F (мг)	H (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 5																				
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,76	7,81	23,78	188,76	0,73	175,11	46,85	0,51	0,08	0,18	37,47	30,21	148,56	198,88	4,50	33,03	0,05	Рец. 54-16к 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		Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84				0,01			1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец. 54-21гн 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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за завтрак/второй завтрак		527	13,74	18,04	66,34	485,91	3,35	340,83	59,63	3,47	0,17	0,37	99,11	69,28	298,92	566,63	9,08	71,14	0,12	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	50	0,97	4,45	5,15	64,47	9,59	24,41	8,71	0,32	0,01	0,02	76,53	9,44	17,42	141,52	0,14	7,68	0,00	Рец. 54-8з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец. 9 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	208	3,02	5,08	20,47	139,17	9,39	32,75	17,08	1,22	0,11	0,08	307,51	35,06	85,51	553,88	0,91	46,18	0,00	Рец. 54-3с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	80	16,26	16,33	5,70	233,01	3,83	30,58	14,47	1,49	0,09	0,12	675,36	31,84	155,93	240,94	9,88	105,64	0,05	Рец. 367 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Рец. 54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец. 486 Единый сб.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			Рец. 574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		713	30,41	32,51	89,48	769,70	23,70	119,73	59,97	8,76	0,48	0,36	1083,90	203,54	488,66	1287,35	27,96	173,32	0,11	
Уплотненный полдник	Жаркое из сердца	200	17,85	3,62	28,41	216,95	15,34	40,34	43,35	5,59	0,40	0,68	513,14	66,04	283,29	1008,27	18,62	109,31	0,00	Рец. 362 Единый сб.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	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20		Рец. 469 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный		510	31,83	14,84	92,86	632,17	16,38	302,00	93,63	6,88	0,57	0,97	569,99	103,66	513,90	1346,68	28,37	161,91	0,16	
Итого за день		1750	75,99	65,39	248,68	1887,77	43,43	762,56	213,23	19,11	1,22	1,70	1753,00	376,48	1301,48	3200,66	65,40	406,37	0,39	
Итого за 5 дней		8890	396,16	345,17	1192,49	9449,80	267,92	4122,41	1162,61	91,55	4,54	8,58	10458,94	1507,21	6323,50	14863,22	389,57	2847,40	11,69	
Средняя за 5 дней		1776	79,23	69,03	238,50	1889,96	53,58	824,48	232,52	18,31	0,91	1,72	2091,79	301,44	1264,70	2972,64	77,91	569,48	2,34	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки			Жиры			Углеводы			Калории (ккал)			С (г)		Ср (г)		С (г)		Ср (г)		С (г)		Ср (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы	С (г)	Ср (г)	С (г)	Ср (г)	С (г)	Ср (г)	С (г)	Ср (г)	С (г)	Ср (г)	С (г)	Ср (г)	С (г)	Ср (г)	С (г)	Ср (г)	С (г)	Ср (г)	С (г)	Ср (г)		
Неделя 3																											
День 6																											
Завтрак	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	163,57	217,70	3,13	31,41	0,05	Рец 54-23е 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		Рец 573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021							
	Масло сливочное (порциями)	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 полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	Рец 54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022							
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец 54-4гн 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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021							
Итого за завтрак/второй			540	16,87	21,63	69,02	541,40	3,49	460,40	49,58	3,62	0,22	0,41	133,94	65,45	361,54	554,04	9,69	58,52	0,25							
Обед	Зеленый горошек консервированный	50	2,39	0,15	5,01	30,80	7,70	15,40		0,54	0,08	0,06		16,17	47,74	76,23	1,00			Пром.							
	Шти из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	208	3,65	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	50,10	1,38	0,11	0,10	234,97	38,03	87,93	688,45	0,52	44,77	0,00	Рец 89/104 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021							
	Бифстроганов из отварной говядины	80	13,60	13,10	4,88	185,21	0,88	25,71	10,48	1,95	0,05	0,11	239,54	22,95	142,97	261,18	0,19	55,19	0,01	Рец 54-1м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022							
	Макаронны отварные	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,00	9,65	18,18	0,64	0,05	0,02	23,12	6,26	34,83	46,00	0,05	9,11	0,06	Рец 54-1г Пособие. Сб.рец.блюд 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. 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			Рец 574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021							
Итого за обед			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							
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	17,24	12,37	27,03	288,74	6,18	184,93	24,96	1,83	0,13	0,27	2420,52	69,03	268,56	142,17	24,13	34,73	0,45	Рец 54-2г Пособие. 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 сб.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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021							
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец 470 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021							
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец 82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021							
Итого за уплотненный			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							
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							

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКкал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (г)	В1 (г)	В2 (г)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (г)	Na (мг)	F (мг)	В (мг)	Жир (г)	Жир (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2																					
День 7																					
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец. 54-27н 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	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец. 54-21гн 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		570	19,83	16,96	67,57	505,68	3,35	363,48	53,79	4,39	0,18	0,54	130,43	64,91	359,58	618,95	20,53	90,74	1,15		
Обед	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	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				Пром./Рец.14 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	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	65,07	0,00	Рец. 54-18с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Гуляш из говядины	80	15,46	14,96	6,10	213,25	1,78	16,33	16,51	2,31	0,05	0,11	26,45	22,47	156,07	307,81	0,32	53,32	0,04	Рец. 54-2м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,00	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,50	189,70	3,06	12,27	0,06	Рец. 54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,00	0,21	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	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за обед		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		
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	14,34	3,36	12,28	136,71	2,05	47,33	121,72	1,16	0,11	0,10	388,06	56,03	211,50	404,97	12,55	531,67	0,17	Рец. 277/366/367 Сбр.рец. для дош.сбр.орг. Тутельян В.А. 2015	
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец. 54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый 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	200	0,18	0,10	12,26	50,58	2,80	7,68	0,39	0,51	0,01	0,01	0,66	2,98	4,40	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец. 487 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за уплотненный		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	36,11	647,73	284,12	18,56	0,97	1,16	1017,73	377,66	1249,64	3331,71	57,51	812,15	1,55		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Валерий дети (кКал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В3 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мг)	D (мкг)	В литературе
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 8																				
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,50	47,55	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец.54-22к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,58	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.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		527	14,92	18,97	66,48	499,46	3,35	349,86	60,50	3,97	0,22	0,38	98,14	86,62	338,43	612,09	13,95	62,56	0,12	
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55		Пром./ Рец.17 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курами	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,58	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец.60/86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые	200	17,82	17,16	16,07	282,24	27,59	76,80	34,33	2,92	0,08	0,15	2,70	42,89	196,08	625,83	1,78	67,19	0,00	Рец.54-3м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец.486 Единый сбр.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			Рец.574 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		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.4ч-гоз Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сбр.рец.для орг.пит.детей в ДОО 2022
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.54-6м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Биточки из говядины	80	16,56	16,63	13,89	263,93	0,10	39,79	17,85	2,75	0,09	0,17	24,58	27,43	185,28	279,30	3,53	51,54	0,06	Рец.54-10в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Булочка вафельная	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.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,58	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.54-20хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисель из апельсинов	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,39		
Итого за уплотненный		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	
Итого за день		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	

Проект питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	Т (г)	Р (г)	В1 (г)	В2 (г)	А (мкг)	Мg (мг)	P (мг)	К (мг)	Na (мг)	F (мг)	H (мг)	Жировая структура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за завтрак/второй																				
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	Рец.54-21к 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		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	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 полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец.54-21г 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	2,90	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																				
Обед	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	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.54-1зз Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,76	2,54	33,12	173,75	12,24	29,14	18,63	1,61	0,15	0,10	378,00	42,07	105,83	730,29	0,45	59,87	0,00	Рец.54-7с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суфле из курицы	80	21,89	24,24	2,71	314,75	0,95	57,20	24,09	1,77	0,09	0,25	101,75	22,88	206,81	262,68	18,83	134,17	0,64	Рец.54-22к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рагу из овощей	130	4,44	6,19	24,75	171,76	22,47	64,83	24,09	1,65	0,14	0,12	403,72	47,05	112,36	806,79	0,69	60,93	0,01	Рец.54-9г Пособие. Сб.рец.блюд 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. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,34	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 Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед																				
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,77	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,37	Рец.54-1т 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 сб.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 сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	16	2	2,2	0,03	0,02	5	9	11	278	0,3	8		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	200	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	240,00	15,84	0,18	0,06	0,24	26,40	24,36	156,60	242,36	3,52	35,20		Рец.469 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уплотненный																				
Итого за день																				
Итого за день																				

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	F (мг)	B (мг)	Жир растительный	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 3																					
День 10																					
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец.54-20к Пособие. С6.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.реци. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец.573 Единый сбр.реци. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.54-23гн Пособие. С6.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.реци. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за завтрак/второй		570	21,23	16,91	67,14	509,14	3,35	366,04	68,74	5,95	0,25	0,58	126,88	113,74	421,19	689,68	22,02	81,92	1,14		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	4,49	3,34	56,82	7,13	20,38	8,73	0,48	0,02	0,02	150,98	10,03	16,92	135,96	0,13	9,99	0,00	Рец.54-9зг Пособие. С6.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбр.реци. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Суп картофельный с горохом и мясом	200	14,10	10,64	32,22	276,33	12,54	48,35	22,14	3,44	0,25	0,17	378,19	64,21	216,06	960,86	2,33	87,50	0,00	Рец.54-8с Пособие. С6.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Тренки из пшеничного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19		3,60	0,58	0,20	0,02	0,01		2,52	11,70	16,74	1,08	2,61		Рец.143 Единый сбр.реци. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	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	229,30	406,69	15,12	543,59	0,42	Рец.54-1бр Пособие. С6.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	150,35	11,67	39,34	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,26	706,95	0,76	41,92	0,06	Рец.54-1г Пособие. С6.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. С6.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91				Рец.574 Единый сбр.реци. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед		720	38,14	24,98	110,35	813,47	33,04	240,62	178,82	8,39	0,60	0,49	1054,92	189,11	639,94	2337,66	33,33	685,61	0,48		
Уплотненный полдник	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	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	0,05	Рец.54-34з Пособие. С6.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Оладьи из печени по-кузнецки	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.54-35м Пособие. С6.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. С6.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,30	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-4гн Пособие. С6.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.реци. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
Итого за полдник		510	24,85	19,16	92,71	642,78	24,76	211,45	58,76	8,81	0,35	1,49	3938,50	73,26	421,59	951,84	36,17	216,74	0,54		
Итого за день		1800	84,22	61,05	270,21	1965,40	61,14	818,11	306,32	23,15	1,20	2,56	5120,30	376,11	1482,71	3979,18	91,52	984,27	2,16		
Итого за 5 дней		8813	391,37	345,91	1238,45	9610,18	308,28	4343,41	1154,48	88,13	4,70	7,77	11093,84	1634,46	6530,20	16560,71	340,12	2801,17	6,07		
Средняя за 5 дней		1763	78,27	69,18	247,69	1922,04	61,66	868,68	230,90	17,63	0,94	1,55	2218,77	326,89	1306,04	3312,14	68,02	560,23	1,21		
Среднее значение за 10 дней:		1769	78,75	69,11	243,09	1906,00	57,62	846,58	231,71	17,97	0,92	1,63	2155,28	314,17	1285,37	3142,39	72,97	564,86	1,78		

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически за 1 день среднее	Норма по СанПиН
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	вт	ср	чтв	птн		12 ч
Молоко	512,63	290,00	280,60	340,00	460,00	542,63	280,60	280,00	500,00	408,60	389,5	405
Творог	145,00					70,00			145,00		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			13,00			13,00		5,6	5,4
Мясо		105,4		99,00		64,40	73,80	150,00		40,00	53,3	49,5
Птица	100,00				60,00			20,00	72,2		25,2	21,6
Субпродукты			90,00		82,00					63,80	23,6	22,5
Рыба		120,00	48,00				70,00			75,00	31,3	33,3
Яйцо	58,00	51,60	15,00	80,00	4,70	15,00	51,60	4,70	33,00	80,30	39,4	36
Картофель	40,00	60,00	168,40	40,00	179,30	70,00	178,40	124,20	186,00	231,40	127,8	126
Овощи,зелень	157,1	260,30	147,60	260,00	219,90	255,00	254,00	304,60	191,50	174,80	222,5	198
Фрукты свеж.	115,00	127,10	159,90	120,00	20,00	120,00	30,00	79,90	120,00	110,00	100,2	90
Фрукты сухие	20,00			25,00			25,00			25,00	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	80,00	80,00	104,75	80,00	46,00	90,00	108,40	47,80	61,40	74,6	72
Крупы,бобовые	81,90	26,00	34,00	81,80	87,10	37,00	81,90	41,00	36,70	46,00	55,3	38,7
Макарон.изд.			38,60			44,30			15,00		9,8	10,8
Мука пшеничн.		54,90	28,80	1,50	48,40	1,10	53,80	47,40	3,30	56,20	29,5	26,1
Мука карт.(крахмал)			7,20					7,20			1,4	2,7
Масло сливочное	9,80	14,90	29,00	31,50	28,60	23,60	24,90	23,10	26,40	22,40	23,4	18,9
Масло растительн.	15,60	12,50	9,20	4,00	9,00	3,00	4,00	19,00	7,90	12,00	9,6	9,9
Кондитерск.изд.	30,00			50,00		30,00			30,00	30,00	17,0	18
Чай	1,00	1,10	1,10			1,00				1,00	0,5	0,54
Какао-порошок			5,10		5,10		5,10		5,10		2,0	0,54
Кофейн.напиток		5,10		5,10				5,10		5,10	2,0	1,08
Дрожжи		0,70	0,30		0,90		0,70	0,90		0,40	0,4	0,45
Сахар	25,80	36,80	27,50	29,60	28,20	27,60	32,90	34,20	30,90	25,80	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	1906,00	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