

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

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



Загорудкин Н.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

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



Романов Р.Г.

**Меню основного (организованного) питания для детей
в возрасте от 1 года до 3 лет на 2026 год**

всего: 1000 г (1 кг) (1000 г)																		
Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		C (г/100 г)	Са (г/100 г)	I (ккал)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Жиренность
			Белки	Жиры														
Несезонный Детей 1	Каша ячменная молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	39,46	137,89	206,28	7,74	29,93	0,04
		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
Завтрак	Ябло пареное	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		
	Хлеб пшеничный	180	3,12	3,12	11,07	85,09	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,01
Второй завтрак	Чай с молоком и сахаром	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02		120,00				
	Сыр/кефир	510	17,67	15,83	56,07	440,77	3,23	329,92	59,30	4,34	0,21	123,49	65,34	352,78	562,23	24,99	77,84	1,14
Итого за завтрак/второй	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	275,11	8,39	12,05	61,56	0,05	11,80	0,00
	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	229,63	29,76	70,81	454,27	0,57	33,00	0,00
Обед	Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,05	461,58	2,76	30,89	38,06	2,27	0,13	227,21	90,10	265,66	398,73	21,09	188,98	0,00
	Компот из яблок	150	0,34	0,06	14,45	59,72	0,00	10,88	0,11	0,42	0,02	0,55	5,59	17,17	105,56	0,08	31,49	0,00
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		
	Запеканка из творога	573	34,09	33,31	71,31	718,00	20,49	108,56	55,46	5,47	0,31	732,49	110,75	422,57	1108,31	32,91	265,26	0,00
Уютный ужин	Молоко стуженое	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	
	Консервированное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60	
Итого за день	Кисломолочный напиток	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03		9,00	25,20	33,00			
	Фрукты свежие (по сезону)	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00	
Итого за день		100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	
		460	32,59	24,72	71,73	640,51	11,72	496,90	41,66	3,86	0,19	118,86	81,23	527,41	797,32	40,89	85,64	0,33
Итого за день		1543,60	84,34	73,86	199,11	799,28	35,44	935,37	156,42	13,67	0,70	974,84	257,32	1302,76	2467,86	98,79	428,74	1,46

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	C (кг)	Ca (кг)	I (кг)	Fe (кг)	W1 (кг)	W2 (кг)	A (кг)	Mg (кг)	P (кг)	K (кг)	Se (кг)	F (кг)	D (кг)	№ рецептуры
Исходный материал			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша из злаков молочная манная	150	5,01	0,28	20,54	158,92	0,02	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,53	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04	Рес. 54-27к Пособие. Сб. респ. 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		Рес. 573 Единый сбор респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мясно-сливочное (порционные)	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	Рес. 79 Единый сбор респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,95	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	Рес. 54-11 Пособие. Сб. респ. 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	Рес. 54-27к Пособие. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/компот	100	0,30	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рес. 501 Единый сбор респ. 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	Пром./Рес. 17 Единый сб. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Суп 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		Рес. 89/114 Единый сб. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с вермишелью (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	Рес. 54-10к Пособие. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Каша тушеная с мясом	170	20,55	17,39	14,36	286,86	28,71	80,28	35,52	3,59	0,09	0,17	75,96	46,16	217,06	709,51	0,55	74,39	0,00	Рес. 486 Единый сб. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рес. 574 Единый сб. респ. 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			Рес. 574 Единый сб. респ. 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	6,23	0,24	0,28	356,12	94,31	346,79	1358,49	12,47	112,82	0,00	
	Рыба, запеченная в масле	150	27,34	9,67	6,04	221,00	0,42	112,44	232,98	2,16	0,15	0,33	89,96	73,88	391,48	566,32	33,06	851,96	1,37	Рес. 300 Единый сб. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ужин/поздний ужин	Салат овощной	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,09	10,97	25,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рес. 54-13к Пособие. Сб. респ. 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		Рес. 573 Единый сб. респ. 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	Рес. 54-3к Пособие. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по вкусу)	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		Рес. 82 Единый сб. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за ужин/поздний	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	1106,69	2816,92	57,68	1035,21	1,61	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (г)	Са (г)	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															
Завтрак	Каша жидкая молочная (реченная)	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	234,45	3,39	26,23	0,03	Рец. 54-20к Пособие. Сб. рецептов 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			4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единица сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01				39,18	1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец. 79 Единица сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисель 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. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сок/сгусток	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 Единица сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Итого за завтрак/обед	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	
	Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец. 54-13з Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-51 Пособие. Сб. рецептов 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. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Пельмени говяжьи построганные	60	13,61	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. рецептов 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. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Уютный полдник	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. 54-20к Пособие. Сб. рецептов 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 Единица сб. рецептов 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	
	Машироны 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. рецептов 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	0,30	Рец. 535/551 Единица сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за ужин	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		Рец. 573 Единица сб. рецептов 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. 54-2г Пособие. Сб. рецептов 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 Единица сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Итого за ужин	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	3,20	4490,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	С (г)	Са (г)	Т (г)	Р (г)	В (г)	Н (г)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Питание 1 День 4	Каша жидкая молочная кукурузная	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.54-1х Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	34,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Ед.пит.сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (жирным)	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 Ед.пит.сб.р.р. блюда 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.54-23х Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак Итого за завтрак/ужиной	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 Ед.пит.сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	
	Огурец соленый/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				Пром./Рец.14 Ед.пит.сб.р.р. блюда 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.54-26 Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Обед	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	129,20	193,95	2,63	35,56	0,04	Рец.54-4м Пособие. Сб.реп.блюда 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.реп.блюда 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.430 Ед.пит.сб.р.р. блюда 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.54-1х Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Ед.пит.сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	429,84	1149,28	20,05	136,20	0,11	
	Омлет с жареным 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.54-26 Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Ед.пит.сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Углетепленный полдник	Напиток безалкогольный	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 Сб.реп.блюда и кул.изд. Кузнец 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 Ед.пит.сб.р.р. блюда 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 Ед.пит.сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	20,80	53,84	1,45	
Итого за день		1529	57,19	59,08	215,95	1610,25	36,71	624,00	136,41	15,57	0,65	1,04	792,43	212,77	886,68	2195,37	46,88	335,15	1,67	

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г/шт)	У (г/шт)	Е (г/шт)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Р (мг)	К (шт)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептурного		
			Белки	Жиры	Углеводы																
Итого за День 5	Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,89	6,60	19,91	138,84	0,62	149,81	38,13	0,43	0,07	0,15	31,66	25,55	126,32	169,71	3,81	28,10	0,04 Рец. 54-166 Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	4,20	19,50	27,90	1,80	4,35			Рец. 573 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Переславов А.Я. 2021	
		Масло сливочное (пшеничное)	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. рецептов и кулинарных изделий Переславов А.Я. 2021	
		Каша с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,60 Рец. 54-214 Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
		Сыр/козлар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Рец. 501 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Переславов А.Я. 2021	
Итого за длительный Обед		466	11,72	15,58	56,36	415,70	3,20	300,84	49,80	3,17	0,14	0,13	85,44	60,15	259,31	509,61	7,60	61,90	0,10 Рец. 54-81 Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 9 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Переславов А.Я. 2021		
		Салат из белокочанной капусты с огурцами/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. 54-3с Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
		Рисовая лапша/картофель 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	0,04 Рец. 367 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Переславов А.Я. 2021	
		Птица в соусе с томатом	60	12,20	12,29	4,31	175,34	2,88	22,92	9,98	1,12	0,07	0,09	507,25	23,90	117,04	180,88	7,41	79,26	0,05 Рец. 54-4г Пособие. Сб рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
		Капша 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	0,00 Рец. 486 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Переславов А.Я. 2021	
Итого за обед		Кошкет 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	Рец. 574 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Переславов 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		0,09	
		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	0,00 Рец. 562 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Переславов А.Я. 2021		
		Жаркое по-сербски	170	15,60	3,16	23,27	183,16	12,61	33,13	33,95	4,85	0,34	0,59	419,00	55,20	243,67	836,59	16,53	92,16	0,16 Рец. 54-108 Пособие. Сб рецептов 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	Рец. 573 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Переславов А.Я. 2021	
Углеводный полдник		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. 469 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Переславов А.Я. 2021		
		Молоко ванильное	180	4,86		14,76		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	0,16
		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	0,35		
		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	10,68	
		Итого за 5 дней	7633	339,84	292,63	1012,06	8037,60	231,45	3568,86	1013,20	79,28	3,86	7,28	8248,04	1291,01	5433,82	12957,72	332,03	2548,99	2,14	
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				

Проект планирования		Итого за год												
Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Стоимость	Стоимость	Стоимость	Стоимость	Стоимость	Стоимость	Стоимость	Стоимость	Стоимость	Стоимость	Стоимость
Итого за год	Итого за год	1537	59,01	56,69	203,51	1558,83	60,04	946,69	155,67	12,81	0,72	1,22	2690,78	2230,21
	Итого за год	460	24,30	20,90	74,05	582,13	16,83	463,96	39,62	4,43	0,24	0,61	2155,70	773,46
	Итого за год	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	278,00
	Итого за год	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02	9,00	33,00
	Итого за год	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	263,80
	Итого за год	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	76,00
	Итого за год	170	15,01	10,80	23,51	251,55	5,37	160,76	20,02	1,59	0,11	0,23	2105,50	233,71
	Итого за год	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
	Итого за год	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03	16,92	56,88
	Итого за год	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
Объем	Итого за год	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
	Итого за год	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
	Итого за год	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
	Итого за год	30	1,43	0,09	2,99	18,40	4,60	9,20		0,32	0,05	0,03	9,66	28,52
	Итого за год	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
	Итого за год	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02	120,00	
	Итого за год	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
	Итого за год	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91
	Итого за год	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18	1,14
	Итого за год	30	2,38	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	19,50	4,20
Условно-нормативный	Итого за год	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
	Итого за год	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
	Итого за год	30	2,38	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	19,50	27,90
	Итого за год	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18	1,14
	Итого за год	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91
	Итого за год	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
	Итого за год	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02	120,00	
	Итого за год	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
	Итого за год	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02	120,00	
	Итого за год	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
Итого за день	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	773,46
	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	773,46
	Итого за день	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	11,00
	Итого за день	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02	9,00	25,20
	Итого за день	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	263,80
	Итого за день	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	76,00
	Итого за день	170	15,01	10,80	23,51	251,55	5,37	160,76	20,02	1,59	0,11	0,23	2105,50	233,71
	Итого за день	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
	Итого за день	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03	16,92	56,88
	Итого за день	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
Итого за квартал	Итого за квартал	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
	Итого за квартал	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
	Итого за квартал	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
	Итого за квартал	30	1,43	0,09	2,99	18,40	4,60	9,20		0,32	0,05	0,03	9,66	28,52
	Итого за квартал	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
	Итого за квартал	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02	120,00	
	Итого за квартал	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
	Итого за квартал	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91
	Итого за квартал	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18	1,14
	Итого за квартал	30	2,38	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	19,50	4,20
Итого за полугодие	Итого за полугодие	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
	Итого за полугодие	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
	Итого за полугодие	30	2,38	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	19,50	27,90
	Итого за полугодие	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18	1,14
	Итого за полугодие	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91
	Итого за полугодие	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
	Итого за полугодие	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02	120,00	
	Итого за полугодие	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
	Итого за полугодие	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02	120,00	
	Итого за полугодие	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
Итого за 9 месяцев	Итого за 9 месяцев	460	24,30	20,90	74,05	582,13	16,83	463,96	39,62	4,43	0,24	0,61	2155,70	773,46
	Итого за 9 месяцев	460	24,30	20,90	74,05	582,13	16,83	463,96	39,62	4,43	0,24	0,61	2155,70	773,46
	Итого за 9 месяцев	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	11,00
	Итого за 9 месяцев	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02	9,00	25,20
	Итого за 9 месяцев	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	263,80
	Итого за 9 месяцев	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	76,00
	Итого за 9 месяцев	170	15,01	10,80	23,51	251,55	5,37	160,76	20,02	1,59	0,11	0,23	2105,50	233,71
	Итого за 9 месяцев	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
	Итого за 9 месяцев	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03	16,92	56,88
	Итого за 9 месяцев	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
Итого за 12 месяцев	Итого за 12 месяцев	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
	Итого за 12 месяцев	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
	Итого за 12 месяцев	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
	Итого за 12 месяцев	30	1,43	0,09	2,99	18,40	4,60	9,20		0,32	0,05	0,03	9,66	28,52
	Итого за 12 месяцев	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
	Итого за 12 месяцев	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02	120,00	
	Итого за 12 месяцев	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
	Итого за 12 месяцев	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91
	Итого за 12 месяцев	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18	1,14
	Итого за 12 месяцев	30	2,38	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	19,50	4,20
Итого за 15 месяцев	Итого за 15 месяцев	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
	Итого за 15 месяцев	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
	Итого за 15 месяцев	30	2,38	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01	19,50	27,90
	Итого за 15 месяцев	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01	0,01	0,01	39,18	1,14
	Итого за 15 месяцев	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91
	Итого за 15 месяцев	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
	Итого за 15 месяцев	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02	120,00	
	Итого за 15 месяцев	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
	Итого за 15 месяцев	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02	120,00	
	Итого за 15 месяцев	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
Итого за 18 месяцев	Итого за 18 месяцев	460	24,30	20,90	74,05	582,13	16,83	463,96	39,62	4,43	0,24	0,61	2155,	

Примеры меню	Наименование блюда	Вид блюда	Нормы количества			Калорий- ность (ккал)	С (гр)	Сд (гр)	Т (мин)	Рв (гр)	В1 (гр)	В2 (гр)	А (мин)	Мг (гр)	Р (гр)	К (гр)	Зв (мин)	Е (мин)	В (мин)	№ рецептуры	
			Бекон	Жир	Углеводы																
Итого за Детей 2 День 7	Завтрак	Каша ячменная молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	158,92	0,62	149,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,75	17,53	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04 Рец.54-37а Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		Ябло вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10 Рец.267 Единый сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35	Рец.573 Единый сб.р.р. блюда 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.54-21гм Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Итого за Детей 2 Второй завтрак	Итого за Детей 2 Второй завтрак	Сыр/хлеб	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Рец.501 Единый сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
			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	
		Огурец соленный/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				Прим./Рец.14 Единый сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		Сметанник 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	9,95	60,40	0,00 Рец.54-18с Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
Итого за Обед	Обед	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	9,25	39,11	0,05 Рец.54-2а Пособие. Сб.реп.блюда 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.реп.блюда 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.54-13м Пособие. Сб.реп.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 сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за Углетенный полдник	Итого за Углетенный полдник		573	24,21	19,64	83,94	603,44	14,43	139,26	45,94	8,52	0,38	0,31	414,03	176,83	423,60	1247,67	14,92	109,92	0,08	
		Тертая рыба, тушеная 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.277/566/567 Сб.р.р.для доп.об.орг. Тугуспан 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	387,92	0,63	34,85	0,05 Рец.54-11г Пособие. Сб.реп.блюда и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за Углетенный полдник	Итого за Углетенный полдник	Салат обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	25,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07 Рец.54-13м Пособие. Сб.реп.блюда 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 сб.р.р. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
			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	

[illegible]

Пример питания	Наименование блюда	Питательная ценность		С (ккал)	I (ккал)	Рв (ккал)	В1 (ккал)	В2 (ккал)	А (ккал)	Mg (ккал)	P (ккал)	K (ккал)	Na (ккал)	P (ккал)	B (ккал)	Ж (ккал)	
		Вален	Жиры														Углеводы
Несладкий завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59					26,23	3,39	
	Ябло вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	83,52	38,10	13,51	24,20	1,10	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	19,50	27,90	1,80	4,35		
	Кофейный напиток с молоком	180	4,03	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	0,01	0,02		120,00			1,13	
Второй завтрак	Итого за завтрак/второй	510	18,95	15,34	57,03	445,36	3,20	325,84	58,86	5,41	0,22	374,90	621,55	20,63	74,14		
	Салат из мелко нарезанной капусты с морковью и яблоками/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	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00	
	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	205,60	899,89	2,16	83,03	0,00
	Гречка из тушеного хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,49		2,26	0,36	0,12	0,01		7,35	10,51	0,68	1,64	
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	60	11,20	2,86	5,45	92,72	1,25	45,11	93,13	0,94	0,08	0,11	360,96	43,08	11,35	407,83	0,31
Обед	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,13	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	34,85	0,05
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,16	0,16	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03	56,88	88,20	11,12		
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	57	31,80	20,96	89,63	669,22	26,89	189,66	136,73	7,06	0,51	0,41	840,41	155,67	539,45	1973,44	26,02
	Оладьи из печени по-кулевски	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
Ужин/поздний ужин	Ватрушка 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	16,53	171,19	168,94	20,80
	Чай с молоком и сахаром	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
	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
	Итого за ужин	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
	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
Итого за день	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	313,40	1245,24	3399,32	75,16
	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
	Среднее значение	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	1095,72	2859,42	56,24
	Итого 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	267,43	1093,24	2725,48	61,32
	Итого за 10 дней																

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
	пн	вт	ср	чтв	птн	сб	вс	пн	вт	ср		
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, свежие	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	84,34	74,67	59,60	57,19	64,05	59,01	62,97	63,05	71,40	70,97	66,73	37,8
Жиры	73,86	56,30	48,86	59,08	54,54	56,69	45,56	69,69	68,10	51,42	58,41	42,3
Углеводы	199,11	182,41	201,94	215,95	213,65	203,51	228,47	207,32	201,60	232,26	208,62	183
Калорийность	1799,28	1529,07	1488,18	1618,25	1602,82	1558,81	1572,73	1697,09	1706,58	1674,18	1624,70	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

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

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



Загорудкин Н.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

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



Романов Р.Г.

**Меню основного (организованного) питания для детей
в возрасте от 3 до 7 лет на 2026 год**

[illegible]

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Валоризация показатель (ккал)	С (гр)	Б (гр)	Ж (гр)	В (гр)	Н (гр)	ВН (гр)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Na (мг)	F (мг)	D (мкг)	№ рецептурного
			Белки	Жиры	Углеводы															
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. 54-27к Пособие. Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для орг. питания детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01	5,60	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порционные)	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 сбор. рецептов 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. 54-13 Пособие. Сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий для орг. питания детей в ДОО 2022
Второй завтрак	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. 54-23гч Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг. питания 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 сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
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		Провед. Рец. 17 Единый сбор. рецептов 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 сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Карпуста 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. рецептов блюд и типовых меню для орг. питания 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 сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		695	31,00	30,89	65,53	652,69	47,09	160,35	92,69	7,59	0,29	0,34	396,49	114,31	419,17	1668,33	15,46	132,53	0,00	
	Рыба, запеченная в омлете	150	27,34	9,67	6,04	221,00	6,42	112,44	232,98	2,16	0,15	0,33	89,96	73,88	391,48	566,32	33,06	831,96	1,37	Рец. 300 Единый сбор. рецептов 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	5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 573 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Удвоенный порцион	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. рецептов блюд и типовых меню для орг. питания детей в ДОО 2022
	Чай с лимонном 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. 54-3гч Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг. питания детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	

Пример пищи	Наименование блюда	Всего блюд	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (г)	Са (г)	З (г)	Р (г)	В1 (г)	В2 (г)	А (г)	Мg (г)	P (г)	K (г)	Na (г)	В (г)	В (г)	В (г)
			Белки	Жиры	Углеводы															
Полдник День 4	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 Посовне. Сб. респ. 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. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	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. респ. 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 Посовне. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак Итого за завтрак/второй	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. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Огурец соленый/Салат из свежих овощей	527	15,30	18,45	74,50	528,33	3,35	365,91	62,59	3,76	0,23	0,39	100,89	56,34	261,57	538,24	7,09	51,89	0,12	Пром./Рец. 14 Единый сб. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Рец. 54-2с Посовне. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	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. 54-4а Посовне. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Рис отварной	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. 54-6г Посовне. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп томатный с овощами	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. 54-1хн Посовне. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	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. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Хлеб ржаной	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-1хн Посовне. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Омлет с зеленым горошком	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. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Хлеб пшеничный	733	33,00	32,57	108,16	847,08	20,81	203,09	67,18	8,23	0,32	0,37	693,69	139,89	496,47	1310,90	24,35	154,60	0,14	Рец. 54-2о Посовне. Сб. респ. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Напиток яблочный	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. 573 Единый сб. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Кондитерское изделие	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. 481 Сб. респ. блюд и кул. изд. Кумы В.Р. 2016г
Уплотненный полдник	Фрукты свежие (по сезону)	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. 580/581/582 Единый сб. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,05	0,03		15,00	42,00	55,00				Рец. 82 Единый сб. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Кондитерское изделие	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. респ. блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я. 2021
	Итого за день	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	

Описание	Наименование блюда	Вес блюда	Ингредиенты			Всего ингредиентов (Ккал)	С (г)	Са (г)	Б (г)	Ж (г)	В (г)	Мg (г)	P (г)	K (г)	Na (г)	F (г)	B (г)	8. Расчеты
			Белок	Жиры	Углеводы													
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	148,56	198,88	4,50	33,03	Рец. 54-166. 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	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	209,51	2,11	32,12	Рец. 54-211. Пособие. Сб. рец. блюд 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 сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Салат из бланшированной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	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	566,63	9,08	71,14	Рец. 4-43. 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	553,88	0,91	46,18	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	240,94	9,88	105,64	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	189,70	3,06	12,27	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	51,06	0,06	1,55	Рец. 486. Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Уютный полдник	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
	Жаркое из сердца	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	1287,35	27,96	173,32	Рец. 362. Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Булочка ванильная	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	1008,27	18,62	109,31	Рец. 54-10а. Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	58,84	3,82	11,60	Рец. 573. Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко ванильное	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. 489. Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за 5 дней		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	242,36	3,52	35,20	
		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	1346,68	28,37	161,91	
		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	3200,66	65,40	406,37	
Средняя за 5 дней		8880	396,16	345,17	1192,49	9449,80	267,92	4122,41	1162,61	91,55	4,54	8,58	10458,94	1507,21	14863,22	389,57	2847,40	
		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	2972,64	77,91	569,48	

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2 День 7																				
																				Рец. 54-27к Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77		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. 267 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30			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. 573 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68			8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 54-21г Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Каша с молоком	200	4,40	4,03	12,72		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. 501 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак итого за завтрак/второй	Сов.нектар	100	0,50	0,10	10,10		2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 54-1х Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	570	19,83	16,96	67,57		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	Пром./Рец. 14 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	50	0,42	0,05	0,80		1,06	10,73		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Рец. 54-18с Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Гуляш из говядины	208	4,15	3,37	26,15		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. 54-4г Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	80	15,46	14,96	6,10		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
	Компот из смеси сухофруктов	130	7,10	6,02	31,19		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
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	200	0,51	0,00	21,32		0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец. 54-1х Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		45	2,97	0,54	15,03			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
		713	30,61	24,94	100,58		16,23	170,92	59,31	10,32	0,44	0,37	455,11	209,59	517,14	1459,82	18,31	130,66	0,10	Рец. 277/366/367 Сб. рец. для дош. орг. Тугельман В.А. 2015
	Тфтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	14,34	3,36	12,28		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. 54-11г Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за уплотненный	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31		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. 573 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68			8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец. 54-13а Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Салат обыкновенный	60	5,02	3,08	33,63		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. 487 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из яблок с лимонном	200	0,18	0,10	12,26		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. 54-13а Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за день		510	25,92	12,23	100,16		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	Рец. 54-13а Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		1793	76,37	54,12	268,32		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	Рец. 54-13а Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы																
После 2 днем, 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 54-22х Пособие С6 рец. блгод 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. блгод 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. блгод 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. блгод 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. блгод и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		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	Рец 17 Единый сбр рец. блгод и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		50	0,95	4,43	3,85	59,50	3,50	20,50	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55		Рец 60/86 Сбр рец. для дош. сбр. орг. Тутельян В. А. 2015	
		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 54-3м Пособие С6 рец. блгод и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) и курицей	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 486 Единый сбр рец. блгод и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец 574 Единый сбр рец. блгод и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		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 54-10х Пособие С6 рец. блгод и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
		695	29,89	28,28	72,98	657,22	44,46	150,41	86,15	7,29	0,34	0,35	387,43	120,58	426,37	1773,26	19,10	158,04	0,00	Рец 54-6м Пособие С6 рец. блгод и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Уютный 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 54-20х Пособие С6 рец. блгод и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
		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 54-10х Пособие С6 рец. блгод 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	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец 573 Единый сбр рец. блгод и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рец 54-20х Пособие С6 рец. блгод и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Уютный ужин	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		Рец 501 Единый сбр рец. блгод и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021	
		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	Рец 54-20х Пособие С6 рец. блгод и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Итого за день	Уютный ужин		1722	72,34	79,59	238,80	1947,42	74,36	618,11	209,27	16,32	0,83	1,62	716,10	280,50	1096,62	3209,11	43,50	314,52	0,33	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ккал)	C (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
Неделя 2 День 9			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180	5,58	6,78	27,01	191,61	0,73	173,58	46,62	0,40	0,06	0,18	32,58	28,99	146,10	192,67	6,08	36,61	0,04	Рец.54-21а 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	4,73	1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Второй завтрак итого за завтрак/второй	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
	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
Обед	Салат из спекты отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	540	16,70	20,99	69,57	537,13	3,45	458,10	59,40	3,50	0,15	0,41	129,33	72,79	363,95	572,31	12,62	74,72	0,24	Рец.4-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	50	0,83	2,26	4,76	42,69	2,38	20,02	10,71	0,73	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,24	0,37	10,47	0,00	Рец.54-7с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суфле из курицы	200	4,76	2,54	33,12	173,75	12,24	29,14	18,63	1,61	0,15	0,10	378,00	42,07	105,83	730,29	0,45	59,87	0,00	Рец.54-22а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Итого за обед	Ргу из овощей	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.54-9г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	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.491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	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.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Уютный подачик	Запеканка из творога	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.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Соус молочный сладкий	705	35,08	35,84	91,67	826,41	54,04	193,48	77,69	7,77	0,48	0,53	886,22	149,97	524,27	2110,66	34,44	268,44	0,65	Рец.406 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	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.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за уютный	Фрукты свежие (по сезону)	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.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.469 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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		
Итого за день		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		
		500	35,31	26,76	68,30	656,57	11,41	504,45	42,81	4,00	0,20	0,67	115,44	80,20	520,58	742,04	45,95	93,15	0,38	
		1745	87,09	83,59	229,54	2020,11	68,90	1156,03	179,90	15,27	0,83	1,61	1130,99	302,95	1408,81	3425,01	93,01	436,31	1,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Итого за День 10																				
	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
Завтрак	Ябло вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец. 267 Единый 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
Второй завтрак Итого за завтрак/второй	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. 54-23зн Пособие. С6 рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сое/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
Обед	Салат из белокошанной 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. 49-59 Пособие. С6 рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 9 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий
	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
	Гренки 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 сб. рец. 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. 54-16р 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. 54-11г 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		Рец. 54-1хн Пособие. С6 рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	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	Рец. 54-34а Пособие. С6 рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Уютный полдник	Оладьи из пшени по-купецкиен	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
Итого за полдник	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. 54-4нн 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 сб. рец. 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	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	сб	вс	пн	вт	ср		
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, ягоды	115,00	127,10	159,90	120,00	20,00	120,00	30,00	79,90	120,00	110,00	100,2	90
Фрукты, сухофрукты	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	215
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	1670

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

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 24 (двадцать четыре) листа
Директор Филиал «В городском округе
Королев» общества с ограниченной
ответственностью «ОРИОН»

/ Романов Р.Т.



[Handwritten signature]