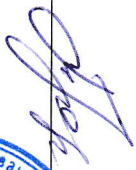


УТВЕРЖДЕНО

« ____ » ____ 2022г.
Директор МБОУ «Лицей № 15»



М.П. 
Контарева Т.Н.

СОГЛАСОВАНО

« ____ » ____ 2022г.
Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищи Московской области



М.П. 
Тышина И.В.

«Примерное 10-ти дневное меню

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные
общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области, в части
организации питания детей от 3 до 7 лет с уплотненным полдником», экспертное заключение ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» от 19.09.2022 № 13-Э/1552

Всего страниц: 3 из 7

Меню приготовления блюд

Исходные данные	Наименование блюда	Вес блюда	Планируемые показатели			Калорийность (ккал)	С (г/кг)	Са (г/кг)	I (г/кг)	Fe (г/кг)	B1 (г/кг)	B2 (г/кг)	A (г/кг)	Mg (г/кг)	P (г/кг)	K (г/кг)	Se (мкг/кг)	F (мкг/кг)	D (мкг/кг)	Мягкость
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	6.94	8.74	24.02	207.21	0.21	184.14	47.71	1.01	0.13	0.19	36.50	47.55	180.08	241.34	9.37	35.45	0.05	Рец 54-22-к Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Вино красное	50	5.95	5.05	0.39	76.20		21.20	8.80	1.09	0.07	0.18	78.60	5.22	81.52	58.10	13.51	24.20	1.10	Рец 50-7 Единицы сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Чай зеленый	40	3.04	0.32	19.68	93.76		8.00	1.28	0.44	0.04	0.01		5.60	26.00	37.20	2.40	5.80	0.00	Рец 57-2 Единицы сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Чай с медом и сахаром	200	3.43	3.41	12.21	95.42	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 54-4-к Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок апельсиновый	100	0.50	0.10	10.10	46.60	2.00	7.00	2.00	1.40	0.01	0.02				120.00				Рец 50-1 Единицы сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Салат из овощей и фруктов с заправкой	50	0.35	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 54-11-к Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	208	3.22	4.06	14.90	106.55	18.19	51.19	16.57	1.12	0.07	0.08	247.22	32.13	76.63	490.27	0.62	35.65	0.00	Рец 54-21-к Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	290	33.04	30.80	34.20	542.74	3.25	36.16	42.71	2.67	0.15	0.21	267.53	58.95	312.54	469.20	24.81	222.34	0.00	Рец 54-12-к Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Котлет из говядины	200	0.45	0.08	19.15	79.11	0.00	14.45	0.14	0.55	0.02	0.01	0.73	7.42	22.78	140.06	0.11	41.78	0.00	Рец 54-4-к Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2.07	0.54	15.03	76.86		13.75		1.76	0.08	0.04		21.15	71.10	110.25	13.91			Рец 57-4 Единицы сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2021
Итого за обед	Закуска из творога	703	40.21	39.98	86.79	803.04	22.88	129.77	68.44	6.67	0.37	0.38	971.39	133.64	503.18	1312.43	39.52	319.45	0.00	
	Молоко стуженное	180	26.77	16.81	24.42	356.57	0.30	222.40	23.77	1.18	0.07	0.37	78.92	35.99	315.30	169.54	41.81	47.14	0.37	Рец 54-1-к Пособие. Сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Компот фруктов	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			Рец 47-1 Единицы сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Блинные оладьи	30	2.25	2.04	22.32	125.10		7.80		0.42	0.03	0.02		9.00	25.20	33.00				Рец 58-0/58-1 Единицы сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2021
Ужин	Курица запеченная	200	5.80	6.40	8.20	113.60	1.40	240.00	18.20	0.20	0.06	0.14	44.00	28.00	190.00	292.00	4.00	40.00		Рец 47-0 Единицы сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Овощное пюре	100	0.40	0.40	9.80	44.40	10.00	16.00	2.00	2.20	0.05	0.02	5.60	9.00	11.00	278.00	0.30	8.00		Рец 82 Единицы сб. рецептов для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Хлеб белый	500	36.64	27.55	75.78	696.51	11.90	519.60	45.17	4.04	0.20	0.79	131.52	88.70	587.30	848.54	46.71	95.74	0.37	
	Итого за ужин	1773	96.70	85.15	228.89	2068.93	38.17	1051.20	182.71	15.49	0.81	1.72	228.55	299.15	1489.22	2786.81	113.62	501.74	1.52	

Бюджетная категория: от 3 лет до 7 лет

Инициатива	Наименование блока	Всего блоков	Планируемые мероприятия			Кадровые ресурсы (чел.)	С (тыс.)	С ₁ (тыс.)	I (тыс.)	F ₁ (тыс.)	B1 (тыс.)	B2 (тыс.)	A (тыс.)	M ₁ (тыс.)	P (тыс.)	K (тыс.)	Se (тыс.)	F (тыс.)	D (тыс.)	М. категория
			Безопасность	Жизнь	Участие															
Блок 1 Дети 2																				
	Классическая модельная модель	180	5,94	7,46	24,77	190,20	0,73	172,39	32,21	0,35	0,06	0,18	36,30	20,61	127,04	194,15	2,30	28,63	0,05	Реш. 54-27к. Пособие. Сб. реш. блока и типовых кейсов для орг. пил. детей в ДОО 2022
Занятия	Художественный	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			Реш. 573 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
	Мастер-класс (по желанию)	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	Реш. 79 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
	Сб. реш. блока с типовыми кейсами	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	Реш. 54-19 Пособие. Сб. реш. блока и типовых кейсов для орг. пил. детей в ДОО 2022
	Реш. 54-23 Пособие. Сб. реш. блока и типовых кейсов для орг. пил. детей в ДОО 2022	200	4,10	4,05	12,62	104,62	0,62	119,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	200,90	2,11	21,12	0,00	Реш. 54-23 Пособие. Сб. реш. блока и типовых кейсов для орг. пил. детей в ДОО 2022
Блок 2 Занятия	Совместно	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Реш. 501 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
	Художественный	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	Реш. 17 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
Область	Сб. реш. блока с типовыми кейсами	30	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,23	0,34	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55		Реш. 89/114 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
	Сб. реш. блока с типовыми кейсами	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	Реш. 89/114 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
	Контент на сайте Пособия	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	803,18	0,69	89,89	0,00	Реш. 54-10 Пособие. Сб. реш. блока и типовых кейсов для орг. пил. детей в ДОО 2022
	Контент на сайте Пособия	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	Реш. 186 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
Итого за блок	Художественный	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				Реш. 574 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
	Реш. 300 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021	695	31,00	30,99	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	Реш. 300 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
Участие	Художественный	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	Реш. 573 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
	Сб. реш. блока с типовыми кейсами	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			Реш. 573 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
	Сб. реш. блока с типовыми кейсами	60	5,07	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	Реш. 54-19 Пособие. Сб. реш. блока и типовых кейсов для орг. пил. детей в ДОО 2022
	Сб. реш. блока с типовыми кейсами	200	0,27	0,06	7,35	30,99	1,23	7,34	0,00	0,84	0,00	0,01	0,33	4,98	9,31	22,86	0,00	0,00	0,00	Реш. 54-19 Пособие. Сб. реш. блока и типовых кейсов для орг. пил. детей в ДОО 2022
Итого за блок	Художественный	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,01	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Реш. 82 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
	Художественный	550	36,06	13,53	76,50	577,57	11,65	154,95	204,82	6,21	0,28	0,40	110,27	100,52	478,54	957,14	38,66	875,58	1,43	Реш. 82 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021
Итого за блок	Художественный	1785	84,12	66,08	209,26	1760,58	62,19	774,72	399,51	17,25	0,73	1,15	640,45	279,25	1342,61	3199,24	63,17	1053,95	1,68	Реш. 82 Единый сб. реш. блока и типовых кейсов Пособие А. Я. 2021

Примечание	Наименование биологического материала	Всего биологического материала	Детские вещества			Классификация (КСД)	С (КСД)	Ca (КСД)	I (КСД)	Fe (КСД)	B1 (КСД)	B2 (КСД)	A (КСД)	Mg (КСД)	P (КСД)	K (КСД)	Se (КСД)	F (КСД)	D (КСД)	X-элементы
			Белки	Жиры	Углеводы															
Зерновые	Крупы жидкие молотые (пшеница)	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	1,76,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,09	30,80	0,04	Рез. 54-20г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,32	19,68	93,76		8,09	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рез. 573. Единица орг. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2021
	Макароны (картофель)	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	Рез. 79. Единица орг. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2021
	Каша с молоком	200	4,40	4,05	12,72	105,02	0,62	1,93,89	9,50	1,11	0,04	0,15	13,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рез. 54-21г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2022
	Сыр/масло	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рез. 501. Единица орг. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2021
Овощи	Салат из свежих овощей (Салат из свежих овощей и огурцов)	50	0,83	2,26	4,76	42,69	2,18	20,02	10,71	0,73	0,01	0,02	0,71	11,43	22,43	142,24	0,37	10,47	0,00	Рез. 54-13г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2022
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	11,82	5,13	17,91	164,76	7,85	99,20	36,88	1,37	0,10	0,12	319,35	52,35	166,32	560,53	12,77	223,18	5,26	Рез. 54-12г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2022
	Пюре, каша из по-прежнему	80	18,41	12,98	6,58	216,62	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	513,33	18,43	301,37	264,25	37,15	217,62	0,10	Рез. 54-16г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	130	3,34	5,37	22,31	156,35	16,62	30,14	22,07	1,17	0,13	0,11	28,04	31,50	90,56	706,95	0,76	41,92	0,06	Рез. 54-11г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2022
	Кисель и желе	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	Рез. 54-20г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2022
Итого за биологический материал	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,03		21,15	71,10	110,25	13,91			Рез. 574. Единица орг. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2021
	Макароны с сыром	130	8,03	7,56	24,80	199,45	0,95	151,35	14,39	0,71	0,05	0,06	41,40	11,08	110,48	53,15	2,79	7,89	0,21	Рез. 54-3г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2022
	Пюре из картофеля с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,90		45,55	22,59	1,04	0,06	0,09	44,34	16,06	68,06	314,22	5,74	19,31	0,18	Рез. 53-55г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,09	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80	0,07	Рез. 573. Единица орг. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 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	7,99	22,86	0,00	0,00	0,00	Рез. 54-21г. Пшеница. Сб. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2022
Итого за биологический материал	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	0,00	Рез. 82. Единица орг. рез. биолог. и типовой метод для орг. мат. детей в ДОО 2021
	Итого за биологический материал	530	17,64	13,86	84,30	532,19	21,60	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 биологический материал		1762	71,01	57,94	238,00	1759,64	81,95	797,67	196,77	21,76	0,99	2,78	5872,30	299,27	1206,32	3187,45	89,76	601,48	6,03	

Прочие виды	Наименование биода	Рес биода	Пищевые вещества			Калории (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мг)	F (мг)	D (мг)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы															
Меню 1 Дети 1	Каша овсяная молочная с сахаром	180	7.31	8.22	32.04	221.58	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	Рес 54-1х Пособие. Сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	95.76		8.00	1.28	0.41	0.04	0.01		5.60	26.00	37.20	2.40	5.80		Рес 573 Единый сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Молоко стерилизованное (пастеризованное)	7	0.04	5.78	0.06	52.37		0.84		0.01		0.01	45.71		1.33	1.45	0.07	0.20	0.07	Рес 79 Единый сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Кефирный напиток с сахаром	200	4.40	4.03	12.62	104.62	0.62	149.88	9.50	1.11	0.04	0.15	15.03	33.47	123.02	209.50	2.11	21.12	0.00	Рес 54-2х Пособие. Сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак Дети 2	Сыр/кефир	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00	7.00	2.00	1.40	0.01	0.02				120.00				Рес 301 Единый сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Овощи соевые/Салат из свежих овощей	50	0.42	0.05	0.80	3.30	1.06	10.75		0.28	0.01	0.01	1.59	6.46	11.07	62.03		51.89	0.12	Прод./Рес 14 Единый сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Борщ с капусты и картофеля со сметаной и маслом	208	11.62	11.18	23.22	255.65	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	Рес 54-3х Пособие. Сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Котлета 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	133.22	229.76	3.06	42.22	0.05	Рес 54-4х Пособие. Сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Обед	Рис отварной	180	3.12	4.70	31.54	180.94	0.00	5.54	18.18	0.45	0.03	0.02	23.12	20.45	62.88	39.62	6.27	20.74	0.06	Рес 54-6х Пособие. Сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Суп сырный 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	71.60	75.81	0.22	14.35	0.03	Рес 420 Единый сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Компот из фруктов	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	Рес 54-1х Пособие. Сб. респ. биода 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	110.75	13.91			Рес 572 Единый сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Итого за обед	Омлет с овощами порционно	160	12.77	13.89	6.39	205.06	5.13	127.11	36.75	2.16	0.11	0.40	151.41	26.32	214.72	218.74	23.41	50.12	1.81	Рес 54-2х Пособие. Сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	95.76		8.00	1.28	0.44	0.04	0.01		5.60	26.00	37.20	2.40	5.80		Рес 573 Единый сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Напиток кефирный	200	0.09	0.09	11.94	48.77	0.88	3.46	0.39	0.45	0.00	0.06	6.66	1.72	2.11	51.06	0.06	1.55	0.00	Рес 481 Сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2016
	Конфитюрное изделие	50	3.75	4.90	37.20	208.50		13.60		0.70	0.65	0.04		15.00	42.00	51.60				Рес 580/581/582 Единый сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
Итого за завтрак	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	278.60	0.30	8.60		Рес 82 Единый сб. респ. биода и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
		550	20.05	19.00	85.01	597.40	16.01	167.77	40.42	5.95	0.24	0.46	160.07	57.65	295.83	640.01	26.17	65.47	1.81	
		1810	68.34	70.62	267.67	1372.90	40.18	726.76	170.18	17.94	0.78	1.22	954.64	253.07	1053.87	2485.14	57.61	271.95	2.08	

Присоединение	Наименование блока	Всего блоков	Потребляемая мощность			Кампификация (кВт)	С (кВт)	Ca (кВт)	I (кВт)	Pe (кВт)	B1 (кВт)	B2 (кВт)	A (кВт)	Mg (кВт)	P (кВт)	K (кВт)	Se (кВт)	F (кВт)	D (кВт)	Модель
			Всего	Жилая	Учебная															
Зона 1	Блок "Зона 1"	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	Ред 54-106 Тесла
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,00	26,00	37,20	2,40	3,80	0,07	Ред 571 Ермаков
	Масло сливочное (персик)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,30	0,07	Ред 571 Ермаков
	Какао с орехом	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	309,51	2,11	32,12	0,00	Ред 54-214 Тесла
	Соевый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Ред 501 Ермаков
Зона 2	Соевый	527	13,74	18,04	66,34	485,91	3,35	340,83	58,63	3,47	0,17	0,37	99,11	69,28	298,92	566,63	9,08	71,14	0,12	Ред 54-85 Тесла
	Соевый	50	0,97	4,45	5,15	64,47	9,39	24,41	8,71	0,32	0,01	0,02	76,55	9,44	17,42	141,52	0,14	7,08	0,00	Ред 54-85 Тесла
	Соевый	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	Ред 54-32 Тесла
	Соевый	89	16,36	16,33	5,70	233,01	3,83	30,58	14,47	1,49	0,09	0,12	675,36	31,84	155,93	240,24	9,88	105,64	0,05	Ред 567 Ермаков
	Соевый	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,60	12,78	19,34	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Ред 54-14 Тесла
Зона 3	Соевый	209	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,16	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Ред 486 Ермаков
	Соевый	45	2,97	0,51	15,05	76,55		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91		0,11	Ред 571 Ермаков
	Соевый	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	128,25	27,96	173,32	0,11	Ред 567 Ермаков
	Соевый	207	17,85	3,62	28,41	216,95	15,14	40,34	41,35	5,59	0,40	0,08	513,14	66,04	283,29	1008,27	18,62	109,31	0,00	Ред 567 Ермаков
	Соевый	70	5,54	5,30	36,17	214,65	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,07	58,84	3,82	1,60	0,16	Ред 54-106 Тесла
Зона 4	Соевый	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,01	0,02		5,00	26,00	37,20	2,40	3,80	0,07	Ред 571 Ермаков
	Соевый	209	5,40	5,60	8,60	106,80	1,04	210,00	15,84	0,18	0,06	0,24	36,40	24,56	156,60	372,56	3,52	35,30	0,00	Ред 571 Ермаков
	Соевый	510	31,83	14,84	92,86	632,17	16,38	302,00	93,63	6,88	0,57	0,97	589,99	103,66	513,90	1246,68	28,37	161,91	0,16	Ред 571 Ермаков
	Соевый	1789	75,99	65,39	248,68	1887,77	41,43	762,56	213,23	19,41	1,22	1,70	1753,00	376,48	1301,48	3509,66	65,40	406,37	0,39	Ред 571 Ермаков
	Соевый	8880	395,16	345,17	1193,49	9449,80	267,32	4172,41	1162,61	91,55	4,54	8,58	10458,94	1507,21	6332,50	14863,32	389,57	2817,40	11,69	Ред 571 Ермаков
Зона 5	Соевый	1776	79,23	69,03	238,50	1889,95	53,58	814,48	232,52	18,31	0,91	1,72	3091,79	301,44	1264,70	2972,64	77,91	569,48	2,34	Ред 571 Ермаков

Продукт линии	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (г/100г)	Са (г/100г)	I (г/100г)	Рс (г/100г)	В1 (г/100г)	В2 (г/100г)	А (г/100г)	Mg (г/100г)	Р (г/100г)	К (г/100г)	Se (мг/100г)	F (мг/100г)	D (мг/100г)	М рекомендация
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша из хлопьев молочной продукции	180	6,72	8,04	26,98	207,49	0,27	177,26	36,80	0,79	0,12	0,18	36,09	36,68	165,57	217,70	3,15	31,41	0,05	Рец. 54-25: Пюреобраз. Сб.р.р.с. блюда и напитков 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	3,80		Рец. 573: Единый сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Каша овсяная (паровая)	7	0,84	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.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Сыр полутвердый сорта	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,40	11,88	1,96		Рец. 54-13: Пюреобраз. Сб.р.р.с. блюда и напитков 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	9,30	0,84	0,04	0,15	16,14	18,41	101,14	166,21	2,11	21,12	0,09	Рец. 54-14: Пюреобраз. Сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02			120,00				Рец. 501: Единый сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Зеленый горошек консервированный	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	584,04	9,69	58,52	0,25	Проз.
Обед	Пш. из смеси пшеницы с калорийным маслом (отварной)	208	3,65	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	50,10	1,38	0,17	0,10	224,97	38,03	87,93	688,15	0,52	44,77	0,03	Рец. 89/104: Единый сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2021
	Бекон/шпик и отварной горошек	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. 54-16: Пюреобраз. Сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Макаронные изделия	130	4,60	4,77	28,48	173,43	0,00	9,65	18,18	0,64	0,05	0,02	21,12	6,36	34,83	46,00	0,05	9,11	0,05	Рец. 54-17: Пюреобраз. Сб.р.р.с. блюда и напитков 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	0,07	0,01	2,64	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,03	Рец. 491: Единый сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 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.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Завтрак ит. творога с мороженом	713	27,39	22,83	84,18	644,54	46,51	130,91	78,94	6,52	0,38	0,23	499,66	109,95	390,31	1240,50	15,86	112,07	0,07	
	Макароны с соусом	150	17,24	12,37	27,03	288,74	6,18	184,93	24,96	1,83	0,13	0,27	240,52	69,03	268,56	142,17	24,13	54,73	0,25	Рец. 54-27: Пюреобраз. Сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Конфеты из мастики	20	1,42	1,09	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.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Конфеты из мастики	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,90	25,30	33,00			Рец. 580/581/582: Единый сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Конфеты из мастики	200	5,80	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,20	0,06	0,14	44,00	28,90	190,00	292,00	4,00	40,00	Рец. 470: Единый сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
Узкопрофильный напиток	Фрукты свежие (без кожуры)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,05	0,02	4,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	Рец. 83: Единый сб.р.р.с. блюда и напитков меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Узкопрофильный напиток	500	27,11	23,11	78,30	630,68	17,78	512,13	46,36	4,69	0,26	0,68	2475,12	121,83	504,56	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	

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	C (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Материалы
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Чаша жидкая молочная кислая	180	5,04	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	Ред. 54-27к. Пискофф. Сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2022
	Шоколадное печенье	50	5,75	5,05	0,30	70,70		14,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	3,22	83,52	58,10	13,51	24,30	1,10	Ред. 507. Единый сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,38	0,44	0,04	0,01		5,60	26,60	37,20	2,40	5,80	0,07	Ред. 573. Единый сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2021
	Каша с яблоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,63	140,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,03	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,09	Ред. 54-21м. Пискофф. Сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Ред. 501. Единый сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2021
	Пирожок	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	Ред. 501. Единый сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2021
Обед	Отварной картофель/Салат из овощей с укропом	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				Ред. 501. Единый сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2021
	Суповый на мясном бульоне со сметаной	208	4,15	3,37	26,45	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	0,09	Ред. 54-18к. Пискофф. Сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2022
	Угнет 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	0,01	Ред. 54-24м. Пискофф. Сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	31,19	207,42	0,90	12,78	19,31	3,51	0,19	0,10	23,84	104,32	156,60	189,70	3,06	12,27	0,06	Ред. 54-1г. Пискофф. Сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2022
Полдник	Компот из фруктов с яблоком	200	0,51	0,09	21,32	87,28	0,02	52,91	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Ред. 54-1м. Пискофф. Сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,53	15,03	76,86		13,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Ред. 574. Единый сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2021
	Пюре из картофеля/Пюре из овощей с соусом томатным с орегано	713	30,61	24,94	100,58	711,15	16,23	170,92	59,31	10,22	0,44	0,27	455,11	209,59	512,14	1459,52	18,31	120,66	0,10	Ред. 277/566/567. Сб. ред. для оп. пит. детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	80	11,34	3,36	12,28	136,71	2,05	17,23	121,72	1,16	0,11	0,10	388,06	56,03	211,50	404,97	12,55	531,67	0,17	Ред. 54-11г. Пискофф. Сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2022
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,38	0,44	0,04	0,01		5,60	26,60	37,20	2,40	5,80	0,07	Ред. 573. Единый сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2021
	Салат овощной	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	Ред. 54-15а. Пискофф. Сб. ред. блюда и типовых меню для оп. 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	31,66	0,06	1,35	0,00	Ред. 487. Единый сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2021
	Пюре из картофеля	510	25,92	12,23	100,16	613,81	16,52	113,33	171,01	3,85	0,38	0,25	432,19	103,16	372,92	1282,94	18,68	590,75	0,30	Ред. 574. Единый сб. ред. блюда и типовых меню для оп. пит. детей в ДОО 2021
Итого за день		1793	76,37	54,12	265,32	1860,64	36,11	647,73	284,12	18,56	0,97	1,16	1017,73	377,66	1259,64	3331,71	57,81	812,15	1,55	

Прочие пити	Назначение Бюла	Вс бюла	Питание человека			Калории на порцию (ккал)	C (мг)	Ca (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы															
Итого за день 8		180	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,01	0,13	0,19	36,50	47,55	188,08	244,34	9,37	33,45		Рец 54-21к Пособие: С6 пед.бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2022
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,41	0,04	0,01		5,60	26,60	37,20	2,40	5,80		Рец 573 Единый сбп. пед. бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2021
	Молоко цельное (порошок)	7	0,04	5,78	0,06	52,57		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20		Рец 79 Единый сбп. пед. бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2021
	Кефирный напиток с мякотью	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,03	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец 54-21м Пособие: С6 пед.бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2022
	Сок/компот	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 сбп. пед. бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2021
Второй завтрак		537	14,92	18,97	66,48	499,46	3,45	349,86	60,50	3,97	0,21	0,38	98,44	86,62	338,43	612,09	13,95	62,56	0,12	Рец 501 Единый сбп. пед. бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2021
Обед	Итого за обед	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		Рец 17 Единый сбп. пед. бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2021
	Суп картофельный с курицей (бульон) и овощами	200	8,07	6,04	26,10	189,56	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	118,58	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец 60/66 Сбп. пед. для опт. пит. детей в ДОО 2015
	Голубцы мясные	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 34-5м Пособие: С6 пед.бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,91	48,27	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 сбп. пед. бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2021
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,01	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец 574 Единый сбп. пед. бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2021
	Булочка с повидлом	695	29,89	28,28	72,98	657,22	44,46	159,41	86,15	7,29	0,24	0,35	387,43	120,68	426,57	1773,86	19,10	158,04	0,00	Рец 54-16к Пособие: С6 пед.бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2022/Рец 16
	Булочка с повидлом	110	1,67	9,92	9,49	133,64	5,35	22,39	8,78	0,25	0,05	0,04	171,28	22,67	50,12	303,54	0,31	24,60	0,00	Рец 54-16к Пособие: С6 пед.бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2022/Рец 16
	Булочка с повидлом	80	16,56	16,63	13,89	263,93	0,10	39,79	17,65	2,75	0,09	0,17	24,58	27,43	185,28	279,30	3,53	51,54	0,06	Рец 54-6к Пособие: С6 пед.бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2022
Углеводный напиток	Хлеб пшеничный	70	5,54	5,30	16,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,43	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец 54-10к Пособие: С6 пед.бюла и типовых меню для опт. 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	26,60	37,20	2,40	5,80		Рец 573 Единый сбп. пед. бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2021
	Хлеб пшеничный	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,35	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,39	0,39		Рец 54-20к Пособие: С6 пед.бюла и типовых меню для опт. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	800	27,52	32,34	99,34	799,74	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	16,22	0,83	1,02	716,10	280,50	1096,62	3209,11	43,50	314,52	0,23	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Имена и фамилии	Наименование блока	Всего блоков	Полные значения			Категория (РК)	C (ур)	Ca (ур)	I (ур)	Fe (ур)	B1 (ур)	B2 (ур)	A (ур)	Mg (ур)	P (ур)	K (ур)	Se (ур)	F (ур)	D (ур)	M (ур)
			Безопасность	Жизнь	Участие															
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
	Итого за день																			
Итого за день																				
	Итого за день																	</		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Полные сведения		Калори- ность (ккал)	С (квт)	Св (квт)	I (квт)	Fg (квт)	B1 (квт)	B2 (квт)	A (квт)	Mg (квт)	P (квт)	K (квт)	Se (квт)	F (квт)	D (квт)	Дл. рецептуры		
			Белки	Жиры																Углеводы	
Завтрак	Каши из хлопчатобумажных крупиц	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	188,05	264,88	4,00	30,80	0,04	Ред. 54-20х. Пособие. Сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Ябло пюре	50	5,95	5,05	0,30	70,79		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,30	1,10	Ред. 267. Единый сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,72	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	3,80	Ред. 573. Единый сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021		
	Консервный суп с морковью	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	Ред. 54-23х. Пособие. Сб. рецеп. блюда 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				Ред. 501. Единый сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021		
		570	21,23	16,91	67,14	509,14	3,35	306,04	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 капустной капусты с яблоком	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	135,06	0,13	9,99	0,00	Ред. 54-29. Пособие. Сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Ред. 9. Единый сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
	Суп картофельный с горохом и укропом	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	Ред. 54-8с. Пособие. Сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Пюре из пшеничного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19		3,60	0,58	0,20	0,02	0,01		2,22	11,70	16,74	1,08	2,61	Ред. 143. Единый сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021		
	Консерв рыбный Любительская (минтай)	80	15,05	3,81	7,28	123,63	1,67	60,25	123,31	1,25	0,10	0,15	481,68	57,45	222,10	406,09	15,12	543,59	0,42	Ред. 54-10р. Пособие. Сб. рецеп. блюда 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	Ред. 54-11г. Пособие. Сб. рецеп. блюда 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	32,94	0,00	0,09	0,80	0,80	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Ред. 54-11с. Пособие. Сб. рецеп. блюда 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	1,99			Ред. 574. Единый сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 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	1084,92	189,11	639,94	2337,66	13,33	685,61	0,48	
	Ужин/поздний ужин	Салат картофельный с морковью и яблоками	50	1,70	3,22	6,43	61,48	4,09	11,85	9,85	0,53	0,05	0,05	198,06	14,66	38,65	180,21	1,42	17,88	0,00	Ред. 54-31х. Пособие. Сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
		Оладьи из нежирного куриного мяса	80	14,53	9,99	13,56	202,16	9,28	21,82	17,92	4,60	0,18	1,24	3695,34	22,95	228,14	275,06	77,73	156,12	0,39	Ред. 54-33х. Пособие. Сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Вареники с картофелем		80	4,79	2,13	30,72	241,32	0,72	13,28	19,49	0,64	0,06	0,03	35,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,06	Ред. 54-14х. Пособие. Сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Чай с морковью и сахаром		200	3,43	3,41	12,21	53,42	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	Ред. 54-14х. Пособие. Сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Итого за ужин/поздний		100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,80	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,06	0,30	8,00		Ред. 82. Единый сб. рецеп. блюда и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2021	
Итого за день		510	21,85	19,16	92,71	642,78	21,76	211,45	58,76	8,81	0,25	1,49	3938,50	73,26	421,59	951,84	36,17	216,74	0,54		
Итого за 5 дней		1800	81,22	61,05	270,21	1965,40	61,14	818,11	231,55	33,15	1,20	2,56	5120,30	376,11	1492,71	3979,18	91,52	984,27	2,16		
Среднее за 5 дней		8813	391,37	315,91	1238,45	9610,18	308,28	4313,41	1151,48	88,13	4,70	7,77	11093,84	1631,46	6510,20	16560,71	410,12	2801,17	6,07		
Среднее значение за 10 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	1206,04	3312,14	68,02	560,23	1,21		
		1769	78,75	69,11	243,69	1910,00	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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически за 1 день, среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пш	вт	ср	чтв	птн	сб	вт	ср	чтв	птн		
Молоко	512,63	408,60	290,00	280,60	340,00	460,00	542,63	280,60	280,00	500,00	389,5	405
Творог	143,00	-	-	-	-	-	70	-	-	145	36,00	36
Сметана	12,00	-	-	20,00	8,00	11,00	27,00	8,00	-	18,60	10,46	9,9
Сыр	-	-	13,00	17,4	-	-	13	-	-	13	5,6	5,4
Масло	-	105,40	-	99,00	-	64,40	73,80	150,00	-	40	53,3	49,5
Грибы	100,00	-	-	-	-	60	-	-	20,00	72,2	25,2	21,6
Субпродукты	-	63,8	-	90	-	82	-	-	-	-	23,6	22,5
Рыба	-	75,00	120	48	-	-	-	70	-	-	31,3	33,3
Яйцо	58,00	80,30	51,60	15,00	80,00	4,70	15,00	51,60	4,70	33,00	39,4	36
Картофель	40,00	231,40	60,00	168,40	40,00	179,30	70,00	178,40	124,30	186,00	127,8	126
Овощи, зелень	157	174,8	260,3	147,60	260	219,9	255,00	254,00	304,60	191,50	222,5	198
Фрукты, ягоды	115,00	110,00	127,10	159,9	120,00	20,00	120,00	30,00	79,90	120,00	100,2	90
Фрукты, сухофрукты	20,00	25	-	-	25	-	-	25	-	-	9,5	9,9
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	90
Хлеб ржаной	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,0	45
Хлеб пшеничный	47,80	61,40	80,00	80,00	104,75	80,00	46,00	90,00	108,40	47,80	74,6	72
Крупы, бобовые	81,90	46,00	26,00	34,00	81,80	87,10	37,00	81,90	41,00	36,70	55,3	38,7
Макарон, изд.	-	-	-	38,6	-	-	44,3	-	-	15	9,8	10,8
Мука пшенич.	-	56,20	54,90	28,80	1,50	48,40	1,10	53,80	47,40	3,30	29,5	26,1
Мука карт. (крахмал)	-	-	-	7,2	-	-	-	-	7,2	-	1,4	2,7
Масло сливочное	9,80	22,40	14,90	29,00	31,50	28,60	23,60	24,90	23,10	26,40	23,4	18,9
Масло растительн.	15,60	12,00	12,50	9,20	4,00	9,00	3,00	4,00	19,00	7,90	9,6	9,9
Кондитерск. изд.	30,00	30,00	0,00	0,00	50,00	0,00	30,00	0,00	0,00	30,00	17,0	18
Чай	1,00	1,00	1,10	1,10	-	-	1,00	-	-	-	0,5	0,54
Какао-порошок	-	-	-	5,1	-	5,1	-	5,1	-	5,1	2,0	0,54
Кофеин, напиток	-	5,10	5,1	-	5,1	-	-	-	5,1	-	2,0	1,08
Дрожжи	-	0,4	0,70	0,3	-	0,9	-	0,7	0,9	-	0,4	0,45
Сахар	25,80	25,80	36,80	27,50	29,60	28,30	27,60	32,90	34,20	30,90	29,9	27
Соль	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,5
Белки	96,70	84,12	71,01	68,34	75,99	71,36	76,37	72,34	87,09	84,22	78,75	48,6
Жиры	85,15	66,08	57,94	70,62	65,39	67,56	54,12	79,59	83,59	61,05	69,11	54
Углеводы	228,89	209,26	238,00	267,67	248,68	231,59	268,32	238,80	229,54	270,21	243,10	235
Калорийность	2 068,93	1 760,58	1 759,63	1 972,90	1 887,77	1 816,61	1 860,64	1 947,42	2 020,11	1 965,40	1 906,00	1620

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

ПРОУМЕРОВАНО
И ПРОТЕСТУОВАНО
И СРЕДНЕНО 12/19/2014 (середина)

ДИРЕКТОР

Г.Н. ГОНТАРЕВА

