

УТВЕРЖДЕНО

«    »    2022г.  
Заведующий МБДОУ № 53 «Росточек»

  
М.П. Жубинская А.Р.

СОГЛАСОВАНО

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

  
М.П. Тишина 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

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюд                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Калорий-<br>ность<br>(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 |                             |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                                                             |
| Неделя 1<br>День 1      |                                              |              |                  |       |          |                             |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                                                             |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная овсяная                 | 180          | 6,94             | 8,74  | 24,02    | 202,71                      | 0,73   | 184,14  | 47,71   | 1,01    | 0,13    | 0,19    | 36,50   | 47,55   | 188,08  | 244,34  | 9,37     | 35,45   | 0,05    | Рец.54-22к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                 |
|                         | Яйцо вареное                                 | 50           | 5,95             | 5,05  | 0,30     | 70,70                       |        | 24,20   | 8,80    | 1,09    | 0,03    | 0,18    | 78,00   | 5,22    | 83,52   | 58,10   | 13,51    | 24,20   | 1,10    | Рец.267 Единый сб.р.ц. 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.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
|                         | Чай с молоком и сахаром                      | 200          | 3,43             | 3,41  | 12,21    | 93,42                       | 0,66   | 148,50  | 9,50    | 0,84    | 0,04    | 0,15    | 16,14   | 18,44   | 101,14  | 166,21  | 2,11     | 21,12   | 0,00    | Рец.54-4гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                 |
| Второй завтрак          | Сок/нектар                                   | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,00                       | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сб.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
| Итого за завтрак/второй |                                              | 570          | 19,86            | 17,62 | 66,31    | 506,59                      | 3,39   | 371,83  | 69,30   | 4,78    | 0,24    | 0,55    | 130,64  | 76,81   | 398,74  | 625,85  | 27,39    | 86,57   | 1,15    |                                                                                                                                                             |
| Обед                    | Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная   | 50           | 0,53             | 4,50  | 3,92     | 58,18                       | 1,44   | 12,24   | 9,02    | 0,56    | 0,02    | 0,02    | 458,91  | 14,00   | 20,12   | 102,65  | 0,08     | 19,69   | 0,00    | Рец.54-11з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/<br>Рец.54-21з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022 |
|                         | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | 208          | 3,22             | 4,06  | 14,50    | 106,95                      | 18,19  | 51,19   | 16,57   | 1,12    | 0,09    | 0,08    | 247,22  | 32,13   | 76,63   | 490,27  | 0,62     | 35,63   | 0,00    | Рец.54-17с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                 |
|                         | Плов с курицей                               | 200          | 33,04            | 30,80 | 34,20    | 542,74                      | 3,25   | 36,16   | 42,71   | 2,67    | 0,15    | 0,23    | 267,53  | 58,95   | 312,54  | 469,20  | 24,81    | 222,34  | 0,00    | Рец.54-12м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                 |
|                         | Компот из изюма                              | 200          | 0,45             | 0,08  | 19,15    | 79,11                       | 0,00   | 14,43   | 0,14    | 0,55    | 0,02    | 0,01    | 0,73    | 7,42    | 22,78   | 140,06  | 0,11     | 41,78   | 0,00    | Рец.54-4хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                 |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 45           | 2,97             | 0,54  | 15,03    | 76,86                       |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |         | 21,15   | 71,10   | 110,25  | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сб.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
| Итого за обед           |                                              | 703          | 40,21            | 39,98 | 86,79    | 863,84                      | 22,88  | 129,77  | 68,44   | 6,67    | 0,37    | 0,38    | 974,39  | 133,64  | 503,18  | 1312,43 | 39,52    | 319,43  | 0,00    |                                                                                                                                                             |
| Уплотненный полдник     | Запеканка из творога                         | 150          | 26,77            | 16,81 | 24,42    | 356,57                      | 0,30   | 222,40  | 23,77   | 1,18    | 0,07    | 0,37    | 78,92   | 35,90   | 315,30  | 169,54  | 41,81    | 47,14   | 0,37    | Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                  |
|                         | Молоко стуженное                             | 20           | 1,42             | 1,00  | 11,04    | 58,84                       | 0,20   | 63,40   | 1,40    | 0,04    | 0,01    | 0,04    | 5,60    | 6,80    | 45,80   | 76,00   | 0,60     | 0,60    |         | Рец.471 Единый сб.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
|                         | Кондитерское изделие                         | 30           | 2,25             | 2,94  | 22,32    | 125,10                      |        | 7,80    |         | 0,42    | 0,03    | 0,02    |         | 9,00    | 25,20   | 33,00   |          |         |         | Рец.580/581/582 Единый сб.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                |
|                         | Кисломолочный напиток                        | 200          | 5,80             | 6,40  | 8,20     | 113,60                      | 1,40   | 240,00  | 18,00   | 0,20    | 0,06    | 0,34    | 44,00   | 28,00   | 190,00  | 292,00  | 4,00     | 40,00   |         | Рец.470 Единый сб.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
|                         | Фрукты свежие (по сезону)                    | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,40                       | 10,00  | 16,00   | 2,00    | 2,20    | 0,03    | 0,02    | 5,00    | 9,00    | 11,00   | 278,00  | 0,30     | 8,00    |         | Рец.82 Единый сб.р.ц. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                         |
| Итого за уплотненный    |                                              | 500          | 36,64            | 27,55 | 75,78    | 698,51                      | 11,90  | 549,60  | 45,17   | 4,04    | 0,20    | 0,79    | 133,52  | 88,70   | 587,30  | 848,54  | 46,71    | 95,74   | 0,37    |                                                                                                                                                             |
| Итого за день           |                                              | 1773         | 96,70            | 85,15 | 228,89   | 2068,93                     | 38,17  | 1051,20 | 182,91  | 15,49   | 0,81    | 1,72    | 1238,55 | 299,15  | 1489,22 | 2786,81 | 113,62   | 501,74  | 1,52    |                                                                                                                                                             |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| 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 1<br>День 2      |                                                       |           |                  |       |          |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                               |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная манная                           | 180       | 5,94             | 7,46  | 24,77    | 190,20              | 0,73   | 174,39  | 32,21   | 0,35    | 0,06    | 0,18    | 36,50   | 20,61   | 127,04  | 194,15  | 2,50     | 28,63   | 0,05    | Рец.54-27к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76               |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021          |
|                         | Масло сливочное (поршнями)                            | 7         | 0,04             | 5,78  | 0,06     | 52,37               |        | 0,84    |         | 0,01    |         | 0,01    | 45,71   |         | 1,33    | 1,05    | 0,07     | 0,20    | 0,07    | Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021           |
|                         | Сыр полутвердых сортов                                | 13        | 3,13             | 3,98  |          | 48,37               | 0,09   | 118,80  |         | 0,14    | 0,01    | 0,04    | 35,10   | 4,73    | 67,50   | 11,88   | 1,96     |         | 0,13    | Рец.54-13 Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022    |
|                         | Кофейный напиток с молоком                            | 200       | 4,40             | 4,03  | 12,62    | 104,62              | 0,62   | 149,88  | 9,50    | 1,11    | 0,04    | 0,15    | 15,93   | 33,47   | 123,02  | 209,50  | 2,11     | 21,12   | 0,00    | Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022  |
| Второй завтрак          | Сок/нектар                                            | 100       | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,00               | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021          |
| Итого за завтрак/второй |                                                       | 540       | 17,06            | 21,67 | 67,22    | 535,32              | 3,45   | 458,92  | 44,99   | 3,45    | 0,16    | 0,41    | 133,24  | 64,41   | 344,89  | 573,78  | 9,04     | 55,74   | 0,25    |                                                                               |
| Обед                    | Икра кабачковая/<br>Салат из свежих помидоров         | 50        | 0,95             | 4,45  | 3,85     | 59,50               | 3,50   | 20,50   | 0,25    | 0,35    | 0,01    | 0,03    |         | 7,50    | 18,50   | 213,35  |          | 2,55    |         | Пром./<br>Рец.17 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021 |
|                         | Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне | 200       | 2,22             | 4,79  | 16,71    | 118,47              | 7,22   | 21,59   | 47,16   | 0,93    | 0,08    | 0,06    | 301,35  | 27,42   | 64,93   | 424,49  | 0,81     | 38,54   | 0,00    | Рец.89/114 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021       |
|                         | Капуста тушеная с мясом                               | 200       | 24,77            | 21,02 | 18,00    | 349,09              | 35,49  | 99,06   | 44,89   | 4,11    | 0,11    | 0,21    | 94,48   | 56,52   | 262,54  | 869,18  | 0,69     | 89,89   | 0,00    | Рец.54-10м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Компот из свежих плодов                               | 200       | 0,09             | 0,09  | 11,94    | 48,77               | 0,88   | 3,46    | 0,39    | 0,45    | 0,00    | 0,00    | 0,66    | 1,72    | 2,11    | 51,06   | 0,06     | 1,55    | 0,00    | Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021          |
|                         | Хлеб ржаной                                           | 45        | 2,97             | 0,54  | 15,03    | 76,86               |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |         | 21,15   | 71,10   | 110,25  | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021          |
| Итого за обед           |                                                       | 695       | 31,00            | 30,89 | 65,53    | 652,69              | 47,09  | 160,35  | 92,69   | 7,59    | 0,29    | 0,34    | 396,49  | 114,31  | 419,17  | 1668,33 | 15,46    | 132,53  | 0,00    |                                                                               |
| Уплотненный полдник     | Рыба, запеченная в омлете                             | 150       | 27,34            | 9,67  | 6,04     | 221,00              | 0,42   | 112,44  | 232,98  | 2,16    | 0,15    | 0,33    | 89,96   | 73,88   | 391,48  | 566,32  | 33,06    | 851,96  | 1,37    | Рец.300 Единый 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          |
|                         | Сдоба обыкновенная                                    | 60        | 5,02             | 3,08  | 33,63    | 182,41              | 0,00   | 10,97   | 25,56   | 0,57    | 0,06    | 0,03    | 15,43   | 7,06    | 40,75   | 52,76   | 2,91     | 9,82    | 0,07    | Рец.54-13в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                               | 200       | 0,27             | 0,06  | 7,35     | 30,99               | 1,23   | 7,54    | 0,00    | 0,84    | 0,00    | 0,01    | 0,33    | 4,98    | 9,31    | 22,86   | 0,00     | 0,00    | 0,00    | Рец.54-3гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Фрукты свежие (по сезону)                             | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,40               | 10,00  | 16,00   | 2,00    | 2,20    | 0,03    | 0,02    | 5,00    | 9,00    | 11,00   | 278,00  | 0,30     | 8,00    |         | Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021           |
| Итого за уплотненный    |                                                       | 550       | 36,06            | 13,53 | 76,50    | 572,57              | 11,65  | 154,95  | 261,82  | 6,21    | 0,28    | 0,40    | 110,71  | 100,52  | 478,54  | 957,14  | 38,66    | 875,58  | 1,43    |                                                                               |
| Итого за день           |                                                       | 1785      | 84,12            | 66,08 | 209,26   | 1760,58             | 62,19  | 774,22  | 399,51  | 17,25   | 0,73    | 1,15    | 640,45  | 279,25  | 1242,61 | 3199,24 | 63,17    | 1063,86 | 1,68    |                                                                               |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Принем пищи             | Наименование блюд                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Калорий-<br>ность<br>(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 1<br>День 3      |                                                              |              |                  |       |          |                             |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                                                            |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная гречневая                               | 180          | 7,34             | 7,40  | 24,44    | 194,06                      | 0,73   | 176,95  | 47,16   | 1,91    | 0,13    | 0,22    | 32,94   | 69,44   | 188,65  | 264,88  | 4,00     | 30,80   | 0,04    | Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                |
|                         | Хлеб пшеничный                                               | 40           | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76                       |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                       |
|                         | Масло сливочное (порциями)                                   | 7            | 0,04             | 5,78  | 0,06     | 52,37                       |        | 0,84    |         | 0,01    |         | 0,01    | 45,71   |         | 1,33    | 1,05    | 0,07     | 0,20    | 0,07    | Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
|                         | Какао с молоком                                              | 200          | 4,40             | 4,03  | 12,72    | 105,02                      | 0,62   | 149,89  | 9,50    | 1,11    | 0,04    | 0,15    | 15,93   | 33,47   | 123,02  | 209,51  | 2,11     | 32,12   | 0,00    | Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                               |
| Второй завтрак          | Сок/нектар                                                   | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,00                       | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                       |
| Итого за завтрак/второй |                                                              | 527          | 15,33            | 17,63 | 67,00    | 491,21                      | 3,35   | 342,68  | 59,94   | 4,87    | 0,23    | 0,41    | 94,59   | 108,52  | 339,00  | 632,64  | 8,58     | 68,91   | 0,11    |                                                                                                                                                            |
| Обед                    | Салат из свежкы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов | 50           | 0,83             | 2,26  | 4,76     | 42,69                       | 2,38   | 20,02   | 10,71   | 0,73    | 0,01    | 0,02    | 0,71    | 11,43   | 22,43   | 142,24  | 0,37     | 10,47   | 0,00    | Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/<br>Рец.54-5з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022 |
|                         | Суп с рыбными консервами (горбуша)                           | 200          | 11,82            | 5,13  | 17,91    | 164,76                      | 7,85   | 99,20   | 36,98   | 1,37    | 0,10    | 0,12    | 319,35  | 52,35   | 166,32  | 560,53  | 17,77    | 223,18  | 5,26    | Рец.54-12с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                |
|                         | Печень говяжья по-строгановски                               | 80           | 18,41            | 12,98 | 6,58     | 216,62                      | 14,01  | 25,84   | 25,07   | 6,42    | 0,23    | 1,87    | 5334,33 | 18,43   | 301,37  | 264,25  | 37,15    | 217,62  | 0,01    | Рец.54-16м Пособие. Сб.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. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                |
|                         | Кисель из апельсинов                                         | 200          | 0,71             | 0,18  | 20,11    | 84,76                       | 21,10  | 29,00   | 1,55    | 0,25    | 0,03    | 0,02    | 4,22    | 9,94    | 22,41   | 144,88  | 0,39     | 0,39    | 0,00    | Рец.54-20хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                               |
|                         | Хлеб ржаной                                                  | 45           | 2,97             | 0,54  | 15,03    | 76,86                       |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |         | 21,15   | 71,10   | 110,25  | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                       |
| Итого за обед           |                                                              | 705          | 38,08            | 26,45 | 86,71    | 736,03                      | 57,01  | 229,15  | 96,37   | 11,69   | 0,58    | 2,18    | 5686,65 | 144,80  | 673,89  | 1929,10 | 70,35    | 493,57  | 5,33    |                                                                                                                                                            |
| Уплотненный полдник     | Макароны отварные с сыром                                    | 130          | 8,03             | 7,56  | 24,80    | 199,45                      | 0,05   | 151,35  | 14,59   | 0,71    | 0,05    | 0,06    | 41,40   | 11,08   | 110,48  | 53,35   | 2,39     | 7,89    | 0,21    | Рец.54-3г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                 |
|                         | Пирожок печеный с капустой                                   | 60           | 5,93             | 5,53  | 22,86    | 164,90                      | 13,50  | 45,55   | 22,59   | 1,04    | 0,06    | 0,09    | 44,34   | 16,06   | 68,06   | 234,22  | 5,74     | 19,31   | 0,38    | Рец.535/551 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                   |
|                         | Хлеб пшеничный                                               | 40           | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76                       |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                       |
|                         | Чай с сахаром                                                | 200          | 0,21             | 0,05  | 7,16     | 29,88                       | 0,04   | 4,93    | 0,00    | 0,81    | 0,00    | 0,01    | 0,33    | 4,21    | 7,90    | 22,86   | 0,00     | 0,00    | 0,00    | Рец.54-2гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                |
|                         | Фрукты свежие (по сезону)                                    | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,40                       | 10,00  | 16,00   | 2,00    | 2,20    | 0,03    | 0,02    | 5,00    | 9,00    | 11,00   | 278,00  | 0,30     | 8,00    |         | Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
| Итого за уплотненный    |                                                              | 530          | 17,61            | 13,86 | 84,30    | 532,39                      | 23,60  | 225,84  | 40,46   | 5,20    | 0,19    | 0,19    | 91,07   | 45,96   | 223,43  | 625,62  | 10,83    | 41,00   | 0,59    |                                                                                                                                                            |
| Итого за день           |                                                              | 1762         | 71,01            | 57,94 | 238,00   | 1759,63                     | 83,95  | 797,67  | 196,77  | 21,76   | 0,99    | 2,78    | 5872,30 | 299,27  | 1236,32 | 3187,35 | 89,76    | 603,48  | 6,03    |                                                                                                                                                            |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюд                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Калорий-<br>ность<br>(ККал) | С (мг) | Са (мг) | Г (мкг) | Fe (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мкг) | Mg (мг) | Р (мг)  | К (мг)  | Se (мкг) | F (мкг) | D (мкг) | № рецептуры                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| Неделя 1<br>День 4      |                                                  |              |                  |       |          |                             |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная кукурузная                  | 180          | 7,31             | 8,22  | 32,04    | 231,58                      | 0,73   | 200,18  | 49,81   | 0,80    | 0,14    | 0,20    | 39,25   | 17,26   | 111,21  | 170,49  | 2,51     | 24,77   | 0,05    | Рец.54-1к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76                       |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
|                         | Масло сливочное (порциями)                       | 7            | 0,04             | 5,78  | 0,06     | 52,37                       |        | 0,84    |         | 0,01    |         | 0,01    | 45,71   |         | 1,33    | 1,05    | 0,07     | 0,20    | 0,07    | Рец.79 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021          |
|                         | Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 4,40             | 4,03  | 12,62    | 104,62                      | 0,62   | 149,88  | 9,50    | 1,11    | 0,04    | 0,15    | 15,93   | 33,47   | 123,02  | 209,50  | 2,11     | 21,12   | 0,00    | Рец.54-23гн Пособие. Сб.р.с.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022 |
| Второй завтрак          | Сок/нектар                                       | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,00                       | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
| Итого за завтрак/второй |                                                  | 527          | 15,30            | 18,45 | 74,50    | 528,33                      | 3,35   | 365,91  | 62,59   | 3,76    | 0,23    | 0,39    | 100,89  | 56,34   | 261,57  | 538,24  | 7,09     | 51,89   | 0,12    |                                                                              |
| Обед                    | Огурец соленый/Салат из свежих огурцов           | 50           | 0,42             | 0,05  | 0,80     | 5,30                        | 1,06   | 10,73   |         | 0,28    | 0,01    | 0,01    | 1,59    | 6,46    | 11,07   | 62,03   |          |         |         | Пром./Рец.14 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021    |
|                         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом | 208          | 11,62            | 11,18 | 23,22    | 235,65                      | 18,24  | 74,30   | 24,12   | 3,07    | 0,11    | 0,15    | 390,70  | 56,01   | 172,51  | 793,22  | 0,90     | 77,29   | 0,00    | Рец.54-2с Пособие. Сб.р.с.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Котлеты из говядины                              | 70           | 13,62            | 13,85 | 11,93    | 220,66                      | 0,08   | 32,75   | 16,52   | 2,29    | 0,07    | 0,14    | 21,31   | 22,91   | 153,22  | 229,76  | 3,06     | 42,22   | 0,05    | Рец.54-4м Пособие. Сб.р.с.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Рис отварной                                     | 130          | 3,12             | 4,70  | 31,54    | 180,94                      | 0,00   | 5,54    | 18,18   | 0,43    | 0,03    | 0,02    | 23,12   | 20,45   | 62,38   | 39,62   | 6,27     | 20,74   | 0,06    | Рец.54-6г Пособие. Сб.р.с.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Соус томатный с овощами                          | 30           | 0,73             | 2,25  | 4,32     | 40,39                       | 1,40   | 11,09   | 8,36    | 0,32    | 0,02    | 0,02    | 240,95  | 9,84    | 21,60   | 75,81   | 0,22     | 14,35   | 0,03    | Рец.420 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 200          | 0,51             | 0,00  | 21,32    | 87,28                       | 0,02   | 52,94   | 0,00    | 0,09    | 0,00    | 0,00    | 16,02   | 2,25    | 4,60    | 0,21    | 0,00     | 0,00    | 0,00    | Рец.54-1хн Пособие. Сб.р.с.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022  |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 45           | 2,97             | 0,54  | 15,03    | 76,86                       |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |         | 21,15   | 71,10   | 110,25  | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
| Итого за обед           |                                                  | 733          | 33,00            | 32,57 | 108,16   | 847,08                      | 20,81  | 203,09  | 67,18   | 8,23    | 0,32    | 0,37    | 693,69  | 139,09  | 496,47  | 1310,90 | 24,35    | 154,60  | 0,14    |                                                                              |
| Уплотненный полдник     | Омлет с зеленым горошком                         | 160          | 12,77            | 13,89 | 6,39     | 202,06                      | 5,13   | 127,31  | 36,75   | 2,16    | 0,11    | 0,40    | 154,41  | 26,32   | 214,72  | 218,74  | 23,41    | 50,12   | 1,81    | Рец.54-2о Пособие. Сб.р.с.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.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
|                         | Напиток яблочный                                 | 200          | 0,09             | 0,09  | 11,94    | 48,77                       | 0,88   | 3,46    | 0,39    | 0,45    | 0,00    | 0,00    | 0,66    | 1,72    | 2,11    | 51,06   | 0,06     | 1,55    | 0,00    | Рец.481 Сб.р.с.блюд и кул.изд. Кучма В.Р. 2016г                              |
|                         | Кондитерское изделие                             | 50           | 3,75             | 4,90  | 37,20    | 208,50                      |        | 13,00   |         | 0,70    | 0,05    | 0,03    |         | 15,00   | 42,00   | 55,00   |          |         |         | Рец.580/581/582 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021 |
| Итого за уплотненный    |                                                  | 550          | 20,05            | 19,60 | 85,01    | 597,49                      | 16,01  | 167,77  | 40,42   | 5,95    | 0,24    | 0,46    | 160,07  | 57,65   | 295,83  | 640,01  | 26,17    | 65,47   | 1,81    | Рец.82 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021          |
| 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    |                                                                              |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| 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 1<br>День 5      |                                                                            |           |                  |        |          |                     |        |         |         |         |         |         |          |         |         |          |          |         |         |                                                                                                                                                |
| Завтрак                 | Каша "Дружба"                                                              | 180       | 5,76             | 7,81   | 23,78    | 188,76              | 0,73   | 175,11  | 46,85   | 0,51    | 0,08    | 0,18    | 37,47    | 30,21   | 148,56  | 198,88   | 4,50     | 33,03   | 0,05    | Рец.54-16к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
|                         | Хлеб пшеничный                                                             | 40        | 3,04             | 0,32   | 19,68    | 93,76               |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |          | 5,60    | 26,00   | 37,20    | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
|                         | Масло сливочное (поршнями)                                                 | 7         | 0,04             | 5,78   | 0,06     | 52,37               |        | 0,84    |         | 0,01    |         | 0,01    | 45,71    |         | 1,33    | 1,05     | 0,07     | 0,20    | 0,07    | Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                            |
|                         | Какао с молоком                                                            | 200       | 4,40             | 4,03   | 12,72    | 105,02              | 0,62   | 149,89  | 9,50    | 1,11    | 0,04    | 0,15    | 15,93    | 33,47   | 123,02  | 209,51   | 2,11     | 32,12   | 0,00    | Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                   |
| Второй завтрак          | Сок/нектар                                                                 | 100       | 0,50             | 0,10   | 10,10    | 46,00               | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |          |         |         | 120,00   |          |         |         | Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
| Итого за завтрак/второй |                                                                            | 527       | 13,74            | 18,04  | 66,34    | 485,91              | 3,35   | 340,83  | 59,63   | 3,47    | 0,17    | 0,37    | 99,11    | 69,28   | 298,92  | 566,63   | 9,08     | 71,14   | 0,12    |                                                                                                                                                |
| Обед                    | Салат из белокачанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком | 50        | 0,97             | 4,45   | 5,15     | 64,47               | 9,59   | 24,41   | 8,71    | 0,32    | 0,01    | 0,02    | 76,55    | 9,44    | 17,42   | 141,52   | 0,14     | 7,68    | 0,00    | Рец.54-8з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021 |
|                         | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной                    | 208       | 3,02             | 5,08   | 20,47    | 139,17              | 9,39   | 32,75   | 17,08   | 1,22    | 0,11    | 0,08    | 307,51   | 35,06   | 85,51   | 553,88   | 0,91     | 46,18   | 0,00    | Рец.54-3с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                     |
|                         | Птица в соусе с томатом                                                    | 80        | 16,26            | 16,33  | 5,70     | 233,01              | 3,83   | 30,58   | 14,47   | 1,49    | 0,09    | 0,12    | 675,36   | 31,84   | 155,93  | 240,94   | 9,88     | 105,64  | 0,05    | Рец.367 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                                                 | 130       | 7,10             | 6,02   | 31,19    | 207,42              | 0,00   | 12,78   | 19,34   | 3,51    | 0,19    | 0,10    | 23,84    | 104,32  | 156,60  | 189,70   | 3,06     | 12,27   | 0,06    | Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                     |
|                         | Компот из свежих плодов                                                    | 200       | 0,09             | 0,09   | 11,94    | 48,77               | 0,88   | 3,46    | 0,39    | 0,45    | 0,00    | 0,00    | 0,66     | 1,72    | 2,11    | 51,06    | 0,06     | 1,55    | 0,00    | Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
|                         | Хлеб ржаной                                                                | 45        | 2,97             | 0,54   | 15,03    | 76,86               |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |          | 21,15   | 71,10   | 110,25   | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
| Итого за обед           |                                                                            | 713       | 30,41            | 32,51  | 89,48    | 769,70              | 23,70  | 119,73  | 59,97   | 8,76    | 0,48    | 0,36    | 1083,90  | 203,54  | 488,66  | 1287,35  | 27,96    | 173,32  | 0,11    |                                                                                                                                                |
| Уплотненный полдник     | Жаркое из сердца                                                           | 200       | 17,85            | 3,62   | 28,41    | 216,95              | 15,34  | 40,34   | 43,35   | 5,59    | 0,40    | 0,68    | 513,14   | 66,04   | 283,29  | 1008,27  | 18,62    | 109,31  | 0,00    | Рец.362 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
|                         | Булочка ванильная                                                          | 70        | 5,54             | 5,30   | 36,17    | 214,66              | 0,00   | 13,65   | 33,16   | 0,67    | 0,06    | 0,04    | 30,45    | 7,66    | 48,01   | 58,84    | 3,82     | 11,60   | 0,16    | Рец.54-10в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
|                         | Хлеб пшеничный                                                             | 40        | 3,04             | 0,32   | 19,68    | 93,76               |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |          | 5,60    | 26,00   | 37,20    | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
|                         | Молоко кипяченое                                                           | 200       | 5,40             | 5,60   | 8,60     | 106,80              | 1,04   | 240,00  | 15,84   | 0,18    | 0,06    | 0,24    | 26,40    | 24,36   | 156,60  | 242,36   | 3,52     | 35,20   |         | Рец.469 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
| Итого за уплотненный    |                                                                            | 510       | 31,83            | 14,84  | 92,86    | 632,17              | 16,38  | 302,00  | 93,63   | 6,88    | 0,57    | 0,97    | 569,99   | 103,66  | 513,90  | 1346,68  | 28,37    | 161,91  | 0,16    |                                                                                                                                                |
| Итого за день           |                                                                            | 1750      | 75,99            | 65,39  | 248,68   | 1887,77             | 43,43  | 762,56  | 213,23  | 19,11   | 1,22    | 1,70    | 1753,00  | 376,48  | 1301,48 | 3200,66  | 65,40    | 406,37  | 0,39    |                                                                                                                                                |
| Итого за 5 дней         |                                                                            | 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 | 6323,50 | 14863,22 | 389,57   | 2847,40 | 11,69   |                                                                                                                                                |
| Средняя за 5 дней       |                                                                            | 1776      | 79,23            | 69,03  | 238,50   | 1889,96             | 53,58  | 824,48  | 232,52  | 18,31   | 0,91    | 1,72    | 2091,79  | 301,44  | 1264,70 | 2972,64  | 77,91    | 569,48  | 2,34    |                                                                                                                                                |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюд                                               | Вес<br>блюда | Питательные вещества |       |          | Калорий-<br>ность<br>(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 |                             |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| Недели 2<br>День 6      |                                                                 |              |                      |       |          |                             |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная пшениная                                   | 180          | 6,72                 | 8,04  | 26,98    | 207,49                      | 0,73   | 177,26  | 36,80   | 0,79    | 0,12    | 0,18    | 36,99   | 36,68   | 165,57  | 217,70  | 3,15     | 31,41   | 0,05    | Рец.54-25к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022  |
|                         | Хлеб пшеничный                                                  | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68    | 93,76                       |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
|                         | Масло сливочное (порциями)                                      | 7            | 0,04                 | 5,78  | 0,06     | 52,37                       |        | 0,84    |         | 0,01    |         | 0,01    | 45,71   |         | 1,33    | 1,05    | 0,07     | 0,20    | 0,07    | Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021          |
|                         | Сыр полутвердых сортов                                          | 13           | 3,13                 | 3,98  |          | 48,37                       | 0,09   | 118,80  |         | 0,14    | 0,01    | 0,04    | 35,10   | 4,73    | 67,50   | 11,88   | 1,96     |         | 0,13    | Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Чай с молоком и сахаром                                         | 200          | 3,43                 | 3,41  | 12,21    | 93,42                       | 0,66   | 148,50  | 9,50    | 0,84    | 0,04    | 0,15    | 16,14   | 18,44   | 101,14  | 166,21  | 2,11     | 21,12   | 0,00    | Рец.54-4гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022  |
| Второй завтрак          | Сок/нектар                                                      | 100          | 0,50                 | 0,10  | 10,10    | 46,00                       | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
| Итого за завтрак/второй |                                                                 | 540          | 16,87                | 21,63 | 69,02    | 541,40                      | 3,49   | 460,40  | 49,58   | 3,62    | 0,22    | 0,41    | 133,94  | 65,45   | 361,54  | 554,04  | 9,69     | 58,52   | 0,25    |                                                                              |
| Обед                    | Зеленый горошек консервированный                                | 50           | 2,39                 | 0,15  | 5,01     | 30,80                       | 7,70   | 15,40   |         | 0,54    | 0,08    | 0,06    |         | 16,17   | 47,74   | 76,23   | 1,00     |         |         | Пром.                                                                        |
|                         | Шн из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 208          | 3,65                 | 4,18  | 19,48    | 129,63                      | 21,93  | 57,86   | 50,10   | 1,38    | 0,11    | 0,10    | 234,97  | 38,03   | 87,93   | 688,45  | 0,52     | 44,77   | 0,00    | Рец.89/104 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021      |
|                         | Бефстроганов из отварной говядины                               | 80           | 13,60                | 13,10 | 4,88     | 185,21                      | 0,88   | 25,71   | 10,48   | 1,95    | 0,05    | 0,11    | 239,54  | 22,95   | 142,97  | 261,18  | 0,19     | 55,19   | 0,01    | Рец.54-1м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Макароны отварные                                               | 130          | 4,60                 | 4,77  | 28,48    | 175,43                      | 0,00   | 9,65    | 18,18   | 0,64    | 0,05    | 0,02    | 23,12   | 6,26    | 34,83   | 46,00   | 0,05     | 9,11    | 0,06    | Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Компот из ягод замороженных                                     | 200          | 0,18                 | 0,08  | 11,30    | 46,60                       | 16,00  | 6,54    | 0,18    | 0,26    | 0,00    | 0,01    | 2,04    | 5,39    | 5,74    | 58,40   | 0,19     | 2,99    | 0,00    | Рец.491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
|                         | Хлеб ржаной                                                     | 45           | 2,97                 | 0,54  | 15,03    | 76,86                       |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |         | 21,15   | 71,10   | 110,25  | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
| Итого за обед           |                                                                 | 713          | 27,39                | 22,83 | 84,18    | 644,54                      | 46,51  | 130,91  | 78,94   | 6,52    | 0,38    | 0,33    | 499,66  | 109,95  | 390,31  | 1240,50 | 15,86    | 112,07  | 0,07    |                                                                              |
| Уплотненный полдник     | Запеканка из творога с морковью                                 | 150          | 17,24                | 12,37 | 27,03    | 288,74                      | 6,18   | 184,93  | 24,96   | 1,83    | 0,13    | 0,27    | 2420,52 | 69,03   | 268,56  | 142,17  | 24,13    | 34,73   | 0,45    | Рец.54-2г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Молоко сгущенное                                                | 20           | 1,42                 | 1,00  | 11,04    | 58,84                       | 0,20   | 63,40   | 1,40    | 0,04    | 0,01    | 0,04    | 5,60    | 6,80    | 45,80   | 76,00   | 0,60     | 0,60    |         | Рец.471 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
|                         | Кондитерское изделие                                            | 30           | 2,25                 | 2,94  | 22,32    | 125,10                      |        | 7,80    |         | 0,42    | 0,03    | 0,02    |         | 9,00    | 25,20   | 33,00   |          |         |         | Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021 |
|                         | Кисломолочный напиток                                           | 200          | 5,80                 | 6,40  | 8,20     | 113,60                      | 1,40   | 240,00  | 18,00   | 0,20    | 0,06    | 0,34    | 44,00   | 28,00   | 190,00  | 292,00  | 4,00     | 40,00   |         | Рец.470 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
|                         | Фрукты свежие (по сезону)                                       | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80     | 44,40                       | 10,00  | 16,00   | 2,00    | 2,20    | 0,03    | 0,02    | 5,00    | 9,00    | 11,00   | 278,00  | 0,30     | 8,00    |         | Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021          |
| Итого за уплотненный    |                                                                 | 500          | 27,11                | 23,11 | 78,39    | 630,68                      | 17,78  | 512,13  | 46,36   | 4,69    | 0,26    | 0,68    | 2475,12 | 121,83  | 540,56  | 821,17  | 29,03    | 83,33   | 0,45    |                                                                              |
| Итого за день           |                                                                 | 1753         | 71,36                | 67,56 | 231,59   | 1816,61                     | 67,77  | 1103,43 | 174,88  | 14,83   | 0,86    | 1,42    | 3108,72 | 297,24  | 1292,41 | 2615,71 | 54,58    | 253,92  | 0,77    |                                                                              |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Калорийность (ККал) | С (мг) | Са (мг) | I (мкг) | Fe (мг) | B1 (мг) | B2 (мг) | А (мкг) | Mg (мг) | P (мг)  | К (мг)  | Se (мкг) | F (мкг) | D (мкг) | № рецептуры                                                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| Неделя 2<br>День 7      |                                                    |           |                  |       |          |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная манная                        | 180       | 5,94             | 7,46  | 24,77    | 190,20              | 0,73   | 174,39  | 32,21   | 0,35    | 0,06    | 0,18    | 36,50   | 20,61   | 127,04  | 194,15  | 2,50     | 28,63   | 0,05    | Рец.54-27к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022  |
|                         | Яйцо вареное                                       | 50        | 5,95             | 5,05  | 0,30     | 70,70               |        | 24,20   | 8,80    | 1,09    | 0,03    | 0,18    | 78,00   | 5,22    | 83,52   | 58,10   | 13,51    | 24,20   | 1,10    | Рец.267 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021        |
|                         | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76               |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021        |
|                         | Какао с молоком                                    | 200       | 4,40             | 4,03  | 12,72    | 105,02              | 0,62   | 149,89  | 9,50    | 1,11    | 0,04    | 0,15    | 15,93   | 33,47   | 123,02  | 209,51  | 2,11     | 32,12   | 0,00    | Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022 |
| Второй завтрак          | Сок/нектар                                         | 100       | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,00               | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021        |
| Итого за завтрак/второй |                                                    | 570       | 19,83            | 16,96 | 67,57    | 505,68              | 3,35   | 363,48  | 53,79   | 4,39    | 0,18    | 0,54    | 130,43  | 64,91   | 359,58  | 618,95  | 20,53    | 90,74   | 1,15    |                                                                              |
| Обед                    | Огулец соленный/Салат из свежих огурцов            | 50        | 0,42             | 0,05  | 0,80     | 5,30                | 1,06   | 10,73   |         | 0,28    | 0,01    | 0,01    | 1,59    | 6,46    | 11,07   | 62,03   |          |         |         | Пром./Рец.14 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021   |
|                         | Свекольник на мясном бульоне со сметаной           | 208       | 4,15             | 3,37  | 26,15    | 151,04              | 13,37  | 62,39   | 23,46   | 2,38    | 0,12    | 0,11    | 387,22  | 52,94   | 117,71  | 789,83  | 1,02     | 65,07   | 0,00    | Рец.54-18к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022  |
|                         | Гуляши из говядины                                 | 80        | 15,46            | 14,96 | 6,10     | 213,25              | 1,78   | 16,33   | 16,51   | 2,31    | 0,05    | 0,11    | 26,45   | 22,47   | 156,07  | 307,81  | 0,32     | 53,32   | 0,04    | Рец.54-2м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                         | 130       | 7,10             | 6,02  | 31,19    | 207,42              | 0,00   | 12,78   | 19,34   | 3,51    | 0,19    | 0,10    | 23,84   | 104,32  | 156,60  | 189,70  | 3,06     | 12,27   | 0,06    | Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                        | 200       | 0,51             | 0,00  | 21,32    | 87,28               | 0,02   | 52,94   | 0,00    | 0,09    | 0,00    | 0,00    | 16,02   | 2,25    | 4,60    | 0,21    | 0,00     | 0,00    | 0,00    | Рец.54-1хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022  |
|                         | Хлеб ржаной                                        | 45        | 2,97             | 0,54  | 15,03    | 76,86               |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |         | 21,15   | 71,10   | 110,25  | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021        |
| Итого за обед           |                                                    | 713       | 30,61            | 24,94 | 100,58   | 741,15              | 16,23  | 170,92  | 59,31   | 10,32   | 0,44    | 0,37    | 455,11  | 209,59  | 517,14  | 1459,82 | 18,31    | 130,66  | 0,10    |                                                                              |
| Уплотненный полдник     | Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами | 80        | 14,34            | 3,36  | 12,28    | 136,71              | 2,05   | 47,33   | 121,72  | 1,16    | 0,11    | 0,10    | 388,06  | 56,03   | 211,50  | 404,97  | 12,55    | 531,67  | 0,17    | Рец.277/366/367 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015                   |
|                         | Картофельное пюре                                  | 130       | 3,34             | 5,37  | 22,31    | 150,35              | 11,67  | 39,34   | 22,07   | 1,17    | 0,13    | 0,11    | 28,04   | 31,50   | 90,26   | 706,95  | 0,76     | 41,92   | 0,06    | Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                         | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76               |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021        |
|                         | Слоба обыкновенная                                 | 60        | 5,02             | 3,08  | 33,63    | 182,41              | 0,00   | 10,97   | 25,56   | 0,57    | 0,06    | 0,03    | 15,43   | 7,06    | 40,75   | 52,76   | 2,91     | 9,82    | 0,07    | Рец.54-13в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022  |
|                         | Компот из яблок с лимоном                          | 200       | 0,18             | 0,10  | 12,26    | 50,58               | 2,80   | 7,68    | 0,39    | 0,51    | 0,01    | 0,01    | 0,66    | 2,98    | 4,40    | 51,06   | 0,06     | 1,55    | 0,00    | Рец.487 Единый сбр.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021        |
| Итого за уплотненный    |                                                    | 510       | 25,92            | 12,23 | 100,16   | 613,81              | 16,52  | 113,33  | 171,01  | 3,85    | 0,35    | 0,25    | 432,19  | 103,16  | 372,92  | 1252,94 | 18,68    | 590,75  | 0,30    |                                                                              |
| Итого за день           |                                                    | 1793      | 76,37            | 54,12 | 268,32   | 1860,64             | 36,11  | 647,73  | 284,12  | 18,56   | 0,97    | 1,16    | 1017,73 | 377,66  | 1249,64 | 3331,71 | 57,51    | 812,15  | 1,55    |                                                                              |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| 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<br>День 8      |                                               |           |                  |       |          |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                              |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная овсяная                  | 180       | 6,94             | 8,74  | 24,02    | 202,71              | 0,73   | 184,14  | 47,71   | 1,01    | 0,13    | 0,19    | 36,50   | 47,55   | 188,08  | 244,34  | 9,37     | 35,45   | 0,05    | Рец.54-22к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                  |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 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 (порционными)                 | 7         | 0,04             | 5,78  | 0,06     | 52,37               |        | 0,84    |         | 0,01    |         | 0,01    | 45,71   |         | 1,33    | 1,05    | 0,07     | 0,20    | 0,07    | Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                          |
|                         | Кофейный напиток с молоком                    | 200       | 4,40             | 4,03  | 12,62    | 104,62              | 0,62   | 149,88  | 9,50    | 1,11    | 0,04    | 0,15    | 15,93   | 33,47   | 123,02  | 209,50  | 2,11     | 21,12   | 0,00    | Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                 |
| Второй завтрак          | Сок/нектар                                    | 100       | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,00               | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                         |
| Итого за завтрак/второй |                                               | 527       | 14,92            | 18,97 | 66,48    | 499,46              | 3,35   | 349,86  | 60,50   | 3,97    | 0,22    | 0,38    | 98,14   | 86,62   | 338,43  | 612,09  | 13,95    | 62,56   | 0,12    |                                                                                                                              |
| Обед                    | Икра кабачковая/<br>Салат из свежих помидоров | 50        | 0,95             | 4,45  | 3,85     | 59,50               | 3,50   | 20,50   | 0,25    | 0,35    | 0,01    | 0,03    |         | 7,50    | 18,50   | 213,35  |          | 2,55    |         | Пром./<br>Рец.17 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                |
|                         | Суп картофельный с крупой (пшено) и курами    | 200       | 8,07             | 6,04  | 26,10    | 189,86              | 12,49  | 33,90   | 51,18   | 1,81    | 0,17    | 0,13    | 384,07  | 47,32   | 138,58  | 772,76  | 3,35     | 86,75   | 0,00    | Рец.60/86 Сб.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015                                                                          |
|                         | Голубцы ленивые                               | 200       | 17,82            | 17,16 | 16,07    | 282,24              | 27,59  | 76,80   | 34,33   | 2,92    | 0,08    | 0,15    | 2,70    | 42,89   | 196,08  | 625,83  | 1,78     | 67,19   | 0,00    | Рец.54-3м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                   |
|                         | Компот из свежих плодов                       | 200       | 0,09             | 0,09  | 11,94    | 48,77               | 0,88   | 3,46    | 0,39    | 0,45    | 0,00    | 0,00    | 0,66    | 1,72    | 2,11    | 51,06   | 0,06     | 1,55    | 0,00    | Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                         |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 45        | 2,97             | 0,54  | 15,03    | 76,86               |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |         | 21,15   | 71,10   | 110,25  | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                         |
| Итого за обед           |                                               | 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    |                                                                                                                              |
| Уплотненный полдник     | Винегрет с растительным маслом/Салат летний   | 110       | 1,67             | 9,92  | 9,49     | 133,64              | 5,35   | 27,39   | 8,78    | 0,95    | 0,05    | 0,04    | 171,28  | 22,67   | 50,12   | 303,54  | 0,31     | 24,60   | 0,00    | Рец.54-16з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/Рец.16 Сб.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
|                         | Биточки из говядины                           | 80        | 16,56            | 16,63 | 13,89    | 263,93              | 0,10   | 39,79   | 17,85   | 2,75    | 0,09    | 0,17    | 24,58   | 27,43   | 185,28  | 279,30  | 3,53     | 51,54   | 0,06    | Рец.54-6м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                   |
|                         | Булочка ванильная                             | 70        | 5,54             | 5,30  | 36,17    | 214,66              | 0,00   | 13,65   | 33,16   | 0,67    | 0,06    | 0,04    | 30,45   | 7,66    | 48,01   | 58,84   | 3,82     | 11,60   | 0,16    | Рец.54-10я 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                                                         |
|                         | 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.54-20хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                 |
| Итого за уплотненный    |                                               | 500       | 27,52            | 32,34 | 99,34    | 790,74              | 26,55  | 117,84  | 62,63   | 5,06    | 0,27    | 0,28    | 230,52  | 73,30   | 331,82  | 823,76  | 10,45    | 93,93   | 0,22    |                                                                                                                              |
| Итого за день           |                                               | 1722      | 72,34            | 79,59 | 238,80   | 1947,42             | 74,36  | 618,11  | 209,27  | 16,32   | 0,83    | 1,02    | 716,10  | 280,50  | 1096,62 | 3209,11 | 43,50    | 314,52  | 0,33    |                                                                                                                              |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                                           | Вес блюда | Питательные 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<br>День 9      |                                                              |           |                      |       |          |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                                                         |
| Завтрак                 | Каша ячменная молочная рисовая                               | 180       | 5,58                 | 6,78  | 27,01    | 191,61              | 0,73   | 173,58  | 46,62   | 0,40    | 0,06    | 0,18    | 32,58   | 28,99   | 146,10  | 192,67  | 6,08     | 36,61   | 0,04    | Рец.54-21к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                             |
|                         | Хлеб пшеничный                                               | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68    | 93,76               |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                    |
|                         | Масло сливочное (порциями)                                   | 7         | 0,04                 | 5,78  | 0,06     | 52,37               |        | 0,84    |         | 0,01    |         | 0,01    | 45,71   |         | 1,33    | 1,05    | 0,07     | 0,20    | 0,07    | Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                     |
|                         | Сыр полутвердых сортов                                       | 13        | 3,13                 | 3,98  |          | 48,37               | 0,09   | 118,80  |         | 0,14    | 0,01    | 0,04    | 35,10   | 4,73    | 67,50   | 11,88   | 1,96     |         | 0,13    | Рец.54-1з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                              |
|                         | Какао с молоком                                              | 200       | 4,40                 | 4,03  | 12,72    | 105,02              | 0,62   | 149,89  | 9,50    | 1,11    | 0,04    | 0,15    | 15,93   | 33,47   | 123,02  | 209,51  | 2,11     | 32,12   | 0,00    | Рец.54-21гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                            |
| Второй завтрак          | Сок/нектар                                                   | 100       | 0,50                 | 0,10  | 10,10    | 46,00               | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                    |
| Итого за завтрак/второй |                                                              | 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    |                                                                                                                                                         |
| Обед                    | Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов | 50        | 0,83                 | 2,26  | 4,76     | 42,69               | 2,38   | 20,02   | 10,71   | 0,73    | 0,01    | 0,02    | 0,71    | 11,43   | 22,43   | 142,24  | 0,37     | 10,47   | 0,00    | Рец.54-13з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022 |
|                         | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне  | 200       | 4,76                 | 2,54  | 33,12    | 173,75              | 12,24  | 29,14   | 18,63   | 1,61    | 0,15    | 0,10    | 378,00  | 42,07   | 105,83  | 730,29  | 0,45     | 59,87   | 0,00    | Рец.54-7с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                              |
|                         | Суфле из курицы                                              | 80        | 21,89                | 24,24 | 2,71     | 314,75              | 0,95   | 57,20   | 24,09   | 1,77    | 0,09    | 0,25    | 101,75  | 22,88   | 206,81  | 262,68  | 18,83    | 134,17  | 0,64    | Рец.54-22м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                             |
|                         | Рагу из овощей                                               | 130       | 4,44                 | 6,19  | 24,75    | 171,76              | 22,47  | 64,83   | 24,09   | 1,65    | 0,14    | 0,12    | 403,72  | 47,05   | 112,36  | 806,79  | 0,69     | 60,93   | 0,01    | Рец.54-9г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                              |
|                         | Компот из ягод замороженных                                  | 200       | 0,18                 | 0,08  | 11,30    | 46,60               | 16,00  | 6,54    | 0,18    | 0,26    | 0,00    | 0,01    | 2,04    | 5,39    | 5,74    | 58,40   | 0,19     | 2,99    | 0,00    | Рец.491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                    |
|                         | Хлеб ржаной                                                  | 45        | 2,97                 | 0,54  | 15,03    | 76,86               |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |         | 21,15   | 71,10   | 110,25  | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                    |
| Итого за обед           |                                                              | 705       | 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    |                                                                                                                                                         |
| Уплотненный полдник     | Запеканка из творога                                         | 150       | 26,77                | 16,81 | 24,42    | 356,57              | 0,30   | 222,40  | 23,77   | 1,18    | 0,07    | 0,37    | 78,92   | 35,90   | 315,30  | 169,54  | 41,81    | 47,14   | 0,37    | Рец.54-1г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                              |
|                         | Соус молочный сладкий                                        | 20        | 0,49                 | 1,01  | 3,16     | 23,70               | 0,08   | 18,25   | 1,20    | 0,03    | 0,01    | 0,02    | 5,11    | 1,94    | 12,48   | 19,15   | 0,31     | 2,81    | 0,01    | Рец.406 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                    |
|                         | Кондитерское изделие                                         | 30        | 2,25                 | 2,94  | 22,32    | 125,10              |        | 7,80    |         | 0,42    | 0,03    | 0,02    |         | 9,00    | 25,20   | 33,00   |          |         |         | Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                            |
|                         | Фрукты свежие (по сезону)                                    | 100       | 0,4                  | 0,4   | 9,8      | 44,4                | 10     | 16      | 2       | 2,2     | 0,03    | 0,02    | 5       | 9       | 11      | 278     | 0,3      | 8       |         | Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                     |
|                         | Молоко кипяченое                                             | 200       | 5,40                 | 5,60  | 8,60     | 106,80              | 1,04   | 240,00  | 15,84   | 0,18    | 0,06    | 0,24    | 26,40   | 24,36   | 156,60  | 242,36  | 3,52     | 35,20   |         | Рец.469 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                    |
| Итого за уплотненный    |                                                              | 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    |                                                                                                                                                         |
| Итого за день           |                                                              | 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    |                                                                                                                                                         |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюд                                                                     | 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 |                     |        |         |         |         |         |         |          |         |         |          |          |         |         |                                                                                                                                                |
| Исследования 2<br>День 10    |                                                                                       |           |                  |        |          |                     |        |         |         |         |         |         |          |         |         |          |          |         |         |                                                                                                                                                |
| Завтрак                      | Каша жидкая молочная гречневая                                                        | 180       | 7,34             | 7,40   | 24,44    | 194,06              | 0,73   | 176,95  | 47,16   | 1,91    | 0,13    | 0,22    | 32,94    | 69,44   | 188,65  | 264,88   | 4,00     | 30,80   | 0,04    | Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
|                              | Яйцо вареное                                                                          | 50        | 5,95             | 5,05   | 0,30     | 70,70               |        | 24,20   | 8,80    | 1,09    | 0,03    | 0,18    | 78,00    | 5,22    | 83,52   | 58,10    | 13,51    | 24,20   | 1,10    | Рец.267 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
|                              | Хлеб пшеничный                                                                        | 40        | 3,04             | 0,32   | 19,68    | 93,76               |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |          | 5,60    | 26,00   | 37,20    | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
|                              | Кофейный напиток с молоком                                                            | 200       | 4,40             | 4,03   | 12,62    | 104,62              | 0,62   | 149,88  | 9,50    | 1,11    | 0,04    | 0,15    | 15,93    | 33,47   | 123,02  | 209,50   | 2,11     | 21,12   | 0,00    | Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                   |
| Второй завтрак               | Сок/нектар                                                                            | 100       | 0,50             | 0,10   | 10,10    | 46,00               | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |          |         |         | 120,00   |          |         |         | Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
| Итого за завтрак/второй      |                                                                                       | 570       | 21,23            | 16,91  | 67,14    | 509,14              | 3,35   | 366,04  | 68,74   | 5,95    | 0,25    | 0,58    | 126,88   | 113,74  | 421,19  | 689,68   | 22,02    | 81,92   | 1,14    |                                                                                                                                                |
| Обед                         | Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком | 50        | 0,80             | 4,49   | 3,34     | 56,82               | 7,13   | 20,38   | 8,73    | 0,48    | 0,02    | 0,02    | 150,98   | 10,03   | 16,92   | 135,96   | 0,13     | 9,99    | 0,00    | Рец.54-9г 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 |
|                              | 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. Сб.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. Сб.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. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
|                              | Компот из смеси сухофруктов                                                           | 200       | 0,51             | 0,00   | 21,32    | 87,28               | 0,02   | 52,94   | 0,00    | 0,09    | 0,00    | 0,00    | 16,02    | 2,25    | 4,60    | 0,21     | 0,00     | 0,00    | 0,00    | Рец.54-1хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
|                              | Хлеб ржаной                                                                           | 45        | 2,97             | 0,54   | 15,03    | 76,86               |        | 15,75   |         | 1,76    | 0,08    | 0,04    |          | 21,15   | 71,10   | 110,25   | 13,91    |         |         | Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
| Итого за обед                |                                                                                       | 720       | 38,14            | 24,98  | 110,35   | 813,47              | 33,04  | 240,62  | 178,82  | 8,39    | 0,60    | 0,49    | 1054,92  | 189,11  | 639,94  | 2337,66  | 33,33    | 685,61  | 0,48    |                                                                                                                                                |
| Удвоенный полдник            | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком                                      | 50        | 1,70             | 3,24   | 6,43     | 61,48               | 4,09   | 11,85   | 9,85    | 0,53    | 0,05    | 0,05    | 198,06   | 14,66   | 38,65   | 189,21   | 1,42     | 17,88   | 0,09    | Рец.54-34з Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
|                              | Оладьи из теста по-купецки                                                            | 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. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
|                              | Ватрушка с повидлом                                                                   | 80        | 4,79             | 2,13   | 50,72    | 241,32              | 0,72   | 13,28   | 19,49   | 0,64    | 0,06    | 0,03    | 25,96    | 9,11    | 42,66   | 93,37    | 4,61     | 13,61   | 0,06    | Рец.54-14в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
|                              | Чай с молоком и сахаром                                                               | 200       | 3,43             | 3,41   | 12,21    | 93,42               | 0,66   | 148,50  | 9,50    | 0,84    | 0,04    | 0,15    | 16,14    | 18,44   | 101,14  | 166,21   | 2,11     | 21,12   | 0,00    | Рец.54-4гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
|                              | 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    |                                                                                                                                                |