

УТВЕРЖДЕНО

«26» рк 2022г.  
Заведующий МБДОУ №17 «Василек»



Иванова Н.П.

СОГЛАСОВАНО

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



Гипина 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

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

## Меню приготавливаемых блюд

| 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) | Же рецептуры                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                                                             |
| Полдней 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.54-22х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                 |
|                                           | Яблоко 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.с. 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   | 57,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец.573 Единый сб.р.с. 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<br>итого за завтрак/второй | Сок/нектар                                   | 100       | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,00               | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
| Обед                                      |                                              | 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    |                                                                                                                                                             |
|                                           | 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                               | 209       | 33,04            | 30,80 | 34,20    | 542,74              | 3,25   | 36,16   | 42,71   | 2,67    | 0,15    | 0,23    | 267,53  | 58,95   | 112,54  | 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 яблок                              | 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                                                                                 |
| Итого за обед                             |                                              | 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                                                                                        |
| Учтотенный подзник                        |                                              | 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  | 0,80    |                                                                                                                                                             |
|                                           | Закуска 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  | 169,34  | 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.с. 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.с. 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.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
| Итого за день                             | 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    | 5,60    | 9,00    | 11,00   | 278,00  | 0,30     | 8,00    |         | Рец.82 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                         |
| Итого за день                             |                                              | 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             |                                                       |           |                  |       |          |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| День 2               |                                                       |           |                  |       |          |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| Завтрак              | Каша жидкая молочная манная                           | 180       | 5,94             | 7,46  | 24,77    | 180,20              | 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 (порошок)                             | 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   |
|                      | 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         |
| завтрак/второй       |                                                       | 540       | 17,06            | 21,67 | 67,22    | 535,32              | 3,45   | 458,92  | 44,99   | 3,45    | 0,16    | 0,41    | 133,24  | 64,41   | 344,89  | 573,78  | 9,04     | 55,74   | 0,25    |                                                                              |
| Обед                 | Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров             | 50        | 0,95             | 4,45  | 3,85     | 59,50               | 3,50   | 20,50   | 0,25    | 0,35    | 0,01    | 0,03    |         | 7,50    | 18,50   | 213,35  |          | 2,55    |         | Пром./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 духовке                            | 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         |
|                      | Салат овощной                                         | 60        | 5,02             | 3,08  | 33,63    | 182,41              | 0,00   | 10,97   | 25,56   | 0,57    | 0,06    | 0,03    | 15,43   | 7,06    | 40,75   | 52,76   | 2,91     | 9,82    | 0,07    | Рец.54-13а 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

| 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 |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                                                            |
| Итого за день                                 |                                                            |           |                  |       |          |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                                                            |
| 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   | 0,03    | Рец.54-26к 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                                                                                       |
|                                               | Мисоо сливочное (порошок)                                  | 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<br>этого же<br>завтрака/второй | Сок/нектар                                                 | 100       | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,80               | 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                                                                                       |
|                                               |                                                            | 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 свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов | 50        | 0,83             | 2,26  | 4,76     | 42,60               | 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.54-13а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/<br>Рец.54-5а 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   | 706,93  | 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 вишневый                                         | 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.54-20м 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                                                                                       |
|                                               |                                                            | 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 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>(ККкал) | 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 4                           |                                                   |              |                  |       |          |                              |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                  |
| Завтрак                                      | Каша жидкая молочная кукурузная                   | 180          | 7,31             | 8,22  | 32,04    | 231,58                       | 0,73   | 200,18  | 49,81   | 0,80    | 0,14    | 0,20    | 39,25   | 17,26   | 111,21  | 170,49  | 2,51     | 24,77   | 0,05    | Рец. 54-1к Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022   |
|                                              | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76                        |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец. 573 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021           |
|                                              | Масло сливочное (порциями)                        | 7            | 0,04             | 5,78  | 0,06     | 52,37                        |        | 0,84    |         | 0,01    |         | 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                        | 260          | 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<br>Итого за<br>завтрак/второй | Сок/нектар                                        | 160          | 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           |
|                                              |                                                   | 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                                         | Огулец соевый/Салат из свежих огурцов             | 50           | 0,42             | 0,05  | 0,80     | 5,30                         | 1,06   | 10,73   |         | 0,28    | 0,01    | 0,01    | 1,59    | 6,46    | 11,07   | 62,03   |          |         |         | Пром./Рец. 14 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021      |
|                                              | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и маслом | 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  | 793,23  | 0,90     | 77,29   | 0,00    | Рец. 54-2с Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022   |
|                                              | Котлеты из говядины                               | 70           | 13,62            | 13,85 | 11,93    | 220,66                       | 0,08   | 32,75   | 16,52   | 2,29    | 0,07    | 0,14    | 21,31   | 22,91   | 153,22  | 229,76  | 3,06     | 42,22   | 0,05    | Рец. 54-4м Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022   |
|                                              | Рис отварной                                      | 130          | 3,12             | 4,70  | 31,54    | 180,94                       | 0,00   | 5,54    | 18,18   | 0,43    | 0,03    | 0,02    | 23,12   | 20,45   | 62,18   | 39,62   | 6,27     | 20,74   | 0,06    | Рец. 54-6г Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022   |
|                                              | Соус томатный с овощами                           | 30           | 0,73             | 2,25  | 4,32     | 40,39                        | 1,40   | 11,09   | 8,36    | 0,32    | 0,02    | 0,02    | 240,95  | 9,84    | 21,60   | 75,81   | 0,22     | 14,35   | 0,03    | Рец. 420 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021           |
|                                              | Компот из смеси сухофруктов                       | 200          | 0,51             | 0,00  | 21,32    | 87,28                        | 0,02   | 52,94   | 0,00    | 0,09    | 0,00    | 0,00    | 16,02   | 2,25    | 4,60    | 0,21    | 0,00     | 0,00    | 0,00    | 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                                |                                                   | 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<br>полдник                       | Омлет с зеленым горошком                          | 160          | 12,77            | 13,89 | 6,39     | 202,06                       | 5,13   | 127,31  | 36,75   | 2,16    | 0,11    | 0,40    | 154,41  | 26,32   | 214,72  | 218,74  | 23,41    | 50,12   | 1,81    | Рец. 54-2о Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022   |
|                                              | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76                        |        | 8,00    | 1,28    | 0,44    | 0,04    | 0,01    |         | 5,60    | 26,00   | 37,20   | 2,40     | 5,80    |         | Рец. 573 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021           |
|                                              | Напиток яблочный                                  | 200          | 0,09             | 0,09  | 11,94    | 48,77                        | 0,88   | 3,46    | 0,39    | 0,45    | 0,00    | 0,00    | 0,66    | 1,72    | 2,11    | 51,06   | 0,06     | 1,55    | 0,00    | Рец. 481 Сб. рец. блюд и кул. изд. Кучен В.Р. 2016г                              |
|                                              | Кондитерское изделие                              | 30           | 3,75             | 4,90  | 37,20    | 208,50                       |        | 13,00   |         | 0,70    | 0,05    | 0,03    |         | 15,00   | 42,00   | 55,00   |          |         |         | Рец. 580/581/582 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021   |
|                                              | Фрукты 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 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    | 271,05  | 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) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мкг)  | Mg (мг) | P (мг)  | K (мг)   | Se (мкг) | F (мкг) | D (мкг) | № рецептуры                                                                                                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|---------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                            |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                     |        |         |         |         |         |         |          |         |         |          |          |         |         |                                                                                                                                                |
| Итого за день                   |                                                                            |           |                  |        |          |                     |        |         |         |         |         |         |          |         |         |          |          |         |         |                                                                                                                                                |
| Завтрак                         | Капша "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.54-16а 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 (нормован)                                                 | 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.54-21г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                    |
| Второй завтрак                  | Сок/нектар                                                                 | 100       | 0,50             | 0,10   | 10,10    | 46,00               | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |          |         |         | 120,00   |          |         |         | Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
| Итого за завтрак/второй завтрак |                                                                            | 527       | 13,74            | 18,04  | 66,34    | 485,91              | 3,35   | 340,83  | 59,63   | 3,47    | 0,17    | 0,37    | 99,11    | 69,28   | 298,92  | 566,63   | 9,08     | 71,14   | 0,12    |                                                                                                                                                |
| Обед                            | Салат из 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.54-8б 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  | 0,03    | Рец.367 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
|                                 | Капша 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  | 0,09    | 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.54-10а 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 полдник    |                                                                            | 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

| Пример 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) | М репертуры                                                                  |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                   |           | Безжи            | Жиры  | Углеводы |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| Неделя 2<br>День 6                        |                                                                   |           |                  |       |          |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                              |
| Завтрак                                   | Каша из овсяной крупы                                             | 180       | 6,72             | 8,04  | 26,98    | 207,49              | 0,73   | 172,26  | 36,80   | 0,79    | 0,12    | 0,18    | 36,99   | 36,68   | 165,57  | 217,70  | 3,15     | 31,41   | 0,05    | Рец.54-25х Пособие. Сб.реп.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.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
|                                           | Масло сливочное (порция)                                          | 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.реп. 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.реп.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.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022  |
| Второй завтрак<br>итого за завтрак/второй | Сок/нестер                                                        | 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.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021         |
|                                           |                                                                   | 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.                                                                        |
|                                           | Пюре 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.89/164 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021      |
|                                           | Бифстрогазов 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.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022   |
|                                           | Макаронные отварные                                               | 130       | 4,60             | 4,77  | 28,48    | 175,43              | 0,00   | 9,63    | 18,18   | 0,64    | 0,05    | 0,02    | 23,12   | 6,26    | 34,83   | 46,00   | 0,03     | 9,11    | 0,06    | Рец.54-1г Пособие. Сб.реп.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.реп. 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.реп. 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.реп.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.реп. 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    |         | 9,60    | 25,20   | 33,00   |          |         |         | Рец.580/581/582 Единый сб.реп. 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.реп. 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.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021          |
| 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<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Калорий-<br>ность<br>(ККкал) | 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) | Ж репертуры                                                                 |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                     |              | Белок            | 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.реп.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.с. 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.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021        |
|                                           | Каша с молоком                                      | 200          | 4,40             | 4,03  | 12,72    | 105,02                       | 0,62   | 149,89  | 9,50    | 1,11    | 0,04    | 0,15    | 15,93   | 33,47   | 123,02  | 209,51  | 2,11     | 32,12   | 0,00    | Рец.54-21г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022 |
| Второй завтрак<br>итого за завтрак/второй | Сок/нектар                                          | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,00                        | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021        |
| Обед                                      |                                                     | 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  | 618,25  | 20,53    | 90,74   | 1,15    |                                                                             |
|                                           | 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 сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021   |
|                                           | Свекольник из мясного бульона со сметаной           | 208          | 4,15             | 3,37  | 26,15    | 151,04                       | 13,37  | 62,39   | 23,46   | 2,38    | 0,12    | 0,11    | 387,22  | 52,94   | 117,71  | 789,83  | 1,02     | 65,07   | 0,00    | Рец.54-18с Пособие. Сб.реп.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.реп.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.реп.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.54-1х Пособие. Сб.реп.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                             |                                                     | 713          | 30,61            | 24,94 | 109,58   | 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    |                                                                             |
| Ужиный<br>подшик                          | Тефтели рыбные, тушенные 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 Сб.р.с.для дош.обр.орг.Тутелькин 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.реп.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        |
|                                           | Салат обыкновенная                                  | 60           | 5,02             | 3,08  | 33,63    | 182,41                       | 0,00   | 10,97   | 25,56   | 0,57    | 0,06    | 0,03    | 15,43   | 7,06    | 40,75   | 52,76   | 2,91     | 9,82    | 0,07    | Рец.54-13в Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022 |
|                                           | Компот из яблок с лимоном                           | 200          | 0,18             | 0,10  | 12,36    | 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 сб.р.с. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021        |
| Итого за ужин<br>итого за день            |                                                     | 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    |                                                                             |
|                                           |                                                     | 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 (порошок)                     | 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<br>итого за завтрак/второй | Сок/луктар                                    | 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                                                         |
|                                           |                                               | 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  | 13,85    | 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 курама    | 200       | 8,07             | 6,04  | 26,10    | 189,86              | 12,49  | 33,00   | 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    | 0,03    | 0,04    | 171,28  | 22,67   | 50,12   | 303,54  | 0,31     | 24,60   | 0,00    | Рец.54-16г 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  | 279,10  | 3,53     | 51,54   | 0,06    | Рец.54-6м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                   |
|                                           | Булочка вафельная                             | 70        | 5,54             | 5,30  | 36,17    | 214,66              | 0,00   | 13,65   | 33,16   | 0,67    | 0,06    | 0,04    | 30,45   | 7,66    | 48,01   | 58,84   | 3,82     | 11,60   | 0,16    | Рец.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                                                         |
|                                           | Кисель из апельсина                           | 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.54-20кн 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<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Калорий-<br>ность<br>(ККал) | С (мг) | Са (мг) | I (мкг) | Fe (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мкг) | Mg (мг) | P (мг)  | K (мг)  | Se (мкг) | F (мкг) | D (мкг) | № рецептуры                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                                                              |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                                                                  |
| Неделя 2<br>День 9                           |                                                              |              |                  |       |          |                             |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |                                                                                                                                                                  |
| Завтрак                                      | Каша жидкая молочная рисовая                                 | 180          | 5,58             | 6,78  | 27,01    | 191,61                      | 0,73   | 173,58  | 46,62   | 0,40    | 0,06    | 0,18    | 32,58   | 28,99   | 146,10  | 192,67  | 6,08     | 36,61   | 0,04    | Рец.54-21к Пособие. Сб.рецепт.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 сбор.рецепт. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
|                                              | Масло сливочное (нормализи)                                  | 7            | 0,04             | 5,78  | 0,06     | 52,37                       |        | 0,84    |         | 0,01    |         | 0,01    | 45,71   |         | 1,33    | 1,05    | 0,07     | 0,20    | 0,07    | Рец.79 Единый сбор.рецепт. 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.рецепт.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.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                  |
| Второй завтрак<br>итого за<br>завтрак/второй | Сок/яблочар                                                  | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46,00                       | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |         |         |         | 120,00  |          |         |         | Рец.501 Единый сбор.рецепт. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
|                                              |                                                              | 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.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/<br>Рец.54-5з Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022 |
|                                              | Суп картофельный с мясными 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.рецепт.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.рецепт.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  | 47,95   | 112,36  | 806,79  | 0,69     | 60,93   | 0,01    | Рец.54-9г Пособие. Сб.рецепт.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 сбор.рецепт. 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 сбор.рецепт. 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<br>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.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022                                                                                    |
|                                              | Сыре 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 сбор.рецепт. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
|                                              | Консервное 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 сбор.рецепт. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                |
|                                              | Фрукты свежие (по сезону)                                    | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 41,4                        | 10     | 16      | 2       | 2,2     | 0,03    | 0,02    | 5       | 9       | 11      | 278     | 0,3      | 8       |         | Рец.82 Единый сбор.рецепт. 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 сбор.рецепт. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                                        |
| Итого за<br>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                     | 68,99  | 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 блюда                                                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Калорий-<br>ность<br>(ККал) | С (мг) | Са (мг) | I (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 2                        |                                                                                      |              |                  |        |          |                             |        |         |         |         |         |         |          |         |         |          |          |         |         |                                                                                                                                                |
| 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   | 9,04    | Рец.54-20к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2021                                                                    |
|                                 | Яйцо вареное                                                                         | 50           | 5,95             | 5,05   | 10,30    | 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<br>пятичасовой   | Сок/компот                                                                           | 100          | 0,50             | 0,10   | 10,10    | 46,00                       | 2,00   | 7,00    | 2,00    | 1,40    | 0,01    | 0,02    |          |         | 120,00  |          |          |         |         | Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                           |
|                                 |                                                                                      | 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 белокожиной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком | 50           | 0,80             | 4,19   | 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.54-9з 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   | 0,09    | 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   | 9,76     | 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    | 76,85                       |        | 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                      | 31,04  | 240,62  | 178,82  | 8,39    | 0,60    | 0,49    | 1054,92  | 189,11  | 639,94  | 2337,66  | 33,33    | 685,61  | 0,48    |                                                                                                                                                |
| Удешевленный<br>подзамок        | 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 печени по-кузнецки                                                         | 80           | 14,53            | 9,99   | 13,56    | 202,16                      | 9,28   | 21,82   | 17,92   | 4,60    | 0,18    | 1,24    | 3693,34  | 22,05   | 228,14  | 225,06   | 27,73    | 156,12  | 0,39    | Рец.54-35м Пособие. 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.52 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021                                                                            |
| Итого за подзамок               |                                                                                      | 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    | 8120,30  | 376,11  | 1102,71 | 3979,18  | 91,53    | 984,37  | 2,16    |                                                                                                                                                |
| Итого за 5 дней                 |                                                                                      | 8813         | 391,37           | 345,91 | 1238,45  | 9610,18                     | 308,28 | 4313,41 | 1154,18 | 88,13   | 4,70    | 7,77    | 11094,84 | 1631,46 | 6530,30 | 16560,71 | 310,12   | 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  | 68,03    | 560,23  | 1,21    |                                                                                                                                                |
| Среднее значение<br>за 10 дней: |                                                                                      | 1769         | 78,75            | 69,11  | 243,09   | 1906,00                     | 57,61  | 816,58  | 231,71  | 17,97   | 0,92    | 1,63    | 2159,38  | 314,17  | 1285,17 | 3112,39  | 72,97    | 564,86  | 1,78    |                                                                                                                                                |



# НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

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

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





**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
"Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области"**

ул. Семашко, д.2, г. Мытищи, Московская область, 141014  
Тел. 8-495-586-12-11 E-mail: [centr@cgemmo.ru](mailto:centr@cgemmo.ru) сайт в Интернете: [www.cgemmo.ru](http://www.cgemmo.ru)  
ОКПО 01934868 ОГРН 1055005109147 ИНН/КПП 5029081629/502901001

Аттестат аккредитации Федеральной службы по аккредитации № RA.RU. 710073  
дата внесения в реестр сведений об аккредитованном лице 24 июня 2015г.

**ОРГАН ИНСПЕКЦИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Главный врач**  
**(заместитель)**

**М.В. Калькаев**

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

№ 13-Э/1552 от « 19 » сентября 2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области, в части организации питания детей от 3-7 лет с уплотненными полдниками.

предмет (объект) санитарно-эпидемиологической экспертизы

**Основание для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:**

**Заявление на проведение экспертизы от Министерства сельского хозяйства и продовольствия Московской области**

(Заявление о проведении экспертизы, поручение на проведение государственной работы, предписание Главного государственного санитарного врача, определение в соответствии с КОАП – нужное вписать)

от « 15 » 09 2022 года № 122ОИ13/1697-33

**Министерство сельского хозяйства и продовольствия Московской области**

наименование учреждения (организации), ФИО, адрес, телефон

**ИНН**

\_\_\_\_\_ для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

**ОГРН**

\_\_\_\_\_ для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

**Представлены документы (образцы) (перечисляются все представленные материалы на экспертизу):**

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области и в части организации питания детей от 3-7 лет с уплотненными полдниками

-Технологические карты

-Таблица замен блюд

Также представлены протоколы лабораторных исследований (испытаний), выполненные:

**Врач по гигиене детей и подростков**  
должность специалиста

**Т.И.Дмитриева**  
Ф.И.О.

Экспертное заключение № 13-Э/1552 от « 19 » сентября 2022 г.

Страница 1 из 4



- от « - » - 2022 г № -

**Цель проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы** - оценка соответствия (несоответствия) предмета (объекта) санитарно-эпидемиологической экспертизы обязательным требованиям нормативной документации.

**Объект инспекции:** Пищевая продукция

(в соответствии с областью аккредитации)

**Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проведена:**

врачом Дмитриевой Т.И.

Ф.И.О.

сертификат специалиста

№ 0177040035233

от 20.10.2017г

(свидетельство об аккредитации)

Специальность - Гигиена детей и подростков

в соответствии с действующими нормативными документами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Схема и сроки проведения экспертизы соблюдены.

Дата начала проведения инспекции

« 16 »

сентября

2022

г.

Дата окончания проведения инспекции

« 19 »

сентября

2022

г.

Квалификация врача соответствует предмету выполненной санитарно-эпидемиологической экспертизы.

#### **Санитарно-эпидемиологическая характеристика**

При проведении экспертизы установлено: для оценки соответствия требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" представлено десятидневное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 3 до 7 лет с длительностью пребывания 12 часов. Меню составлено на период 10 дней.

Рацион: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник.

Представленное меню содержит следующую информацию (Приложение N 8 к СанПиН

2.3/2.4.3590-20):

1. Указание дня меню, недели.

2. Распределение перечня блюд, кулинарных, мучных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник).

3. Информацию о наименовании блюд, массе порции, пищевой и энергетической ценности каждого блюда, о содержании витаминов (С, А, В1, В2, Е, Р, D) и минеральных веществ (Са, Mg, Fe, К, I, Se, F) в блюдах, N-о рецептуры по «Сборнику рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях», Пособие, Новосибирск 2022г, «Единому сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий» Перевалова А.Я. 2021г, «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях сборник технических нормативов», Могильный М.П., Тутельян В.А., 2015 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов, В.Р. Кучма 2016 г, о значении пищевой и энергетической ценности по блюдам, о значении пищевой и энергетической ценности за день, итоговом значении пищевой и энергетической ценности за весь период, среднем значении пищевой и энергетической ценности за период, накопительную ведомость расхода продуктов. 4. Количественный состав блюд указан в граммах, масса порции - в г, пищевые вещества (белки, жиры, углеводы) — в г, энергетическая ценность — в ккал, витамины и минеральные вещества — в мг, мкг.

При анализе представленного меню установлено:

Врач по гигиене детей и подростков

должность специалиста

подпись

Т.И.Дмитриева

Ф.И.О.

Экспертное заключение

№ 13-Э/1552

от « 19 »

сентября

2022

г.

Страница 2 из 4



Ежедневно в рационах питания включено мясо или рыба, молоко и кисломолочные напитки, сливочное и растительное масло, хлеб, картофель, овощи, фрукты, Соки, крупы, сахар, соль. Яйца, сыр, творог, сметана, птица включены 2 - 3 раза в неделю.

Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи определена в соответствии со временем пребывания детей и режимом работы учреждения. При 12-часовом пребывании детей организовано 4 разовое питание- завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник (Приложение N 12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка, второй завтрак — сок/фрукт.

Обед включает закуску (салаты), первое, второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот, кисель).

В уплотненный полдник включены в меню выпечка, кондитерские изделия, кисломолочный напиток, творожные, овощные, мясные, рыбные блюда, омлет, оладьи, фрукты чай, напиток из шиповника, компот, кисель.

Повтора одних и тех же основных блюд в один и тот же день или в последующие два дня не отмечено. Объемы отдельных блюд нормативны.

В меню отсутствует пищевая продукция, которая не допускается при организации питания детей (Приложение N 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

В меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд и суммарному объему блюд по приемам пищи (Приложение N 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Среднее значение пищевой и энергетической ценности за весь период составляет (таблица 1 Приложение N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

Меню от 3 до 7 лет 12 часов, всесезонное (4-х разовое питание):

| №  | День по меню     | Пищевые вещества |       |          | Калорийность (ККал) | С (мг) | Са (мг) | I (мкг) | Fe (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мкг) | Mg (мг) | Р (мг)  | К (мг)  | Se (мкг) | F (мкг) | D (мкг) |
|----|------------------|------------------|-------|----------|---------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|
|    |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |                     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |         |         |
| 1  | 1 день           | 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    |
| 2  | 2 день           | 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    |
| 3  | 3 день           | 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    |
| 4  | 4 день           | 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    |
| 5  | 5 день           | 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    |
| 6  | 6 день           | 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    |
| 7  | 7 день           | 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    |
| 8  | 8 день           | 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    |
| 9  | 9 день           | 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    |
| 10 | 10 день          | 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 10 дней | 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    |

В суточном рационе питания, согласно меню, энергетическая ценность соответствует потребности в энергии детей (таблица 1 Приложение N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

В суточном рационе питания, согласно меню, пищевая ценность соответствует потребности в пищевых веществах детей (таблица 1 Приложение N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

В представленном меню распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи в процентном отношении соответствует требованиям таблицы 3 Приложения N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При анализе накопительной ведомости расхода продуктов установлено, что среднесуточные наборы пищевой продукции соответствуют требованиям таблицы 1 Приложения N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Распределение пищевой и энергетической ценности рационов по неделям равномерное. Соотношение основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) приближены к оптимальному.

Врач по гигиене детей и подростков

должность специалиста

подпись

Т.И.Дмитриева  
Ф.И.О.

Экспертное заключение

№ 13-Э/1552

от « 19 » сентября 2022 г.

Страница 3 из 4



Заключение: Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием часов) в Московской области, в части организации питания детей от 3-7 лет с уплотненными полдниками.

(предмет санитарно-эпидемиологической экспертизы)

### СООТВЕТСТВУЕТ

требованиям следующей нормативной документации: глава VIII

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по гигиене детей и подростков

должность специалиста

ПРОВЕРИЛ

Врач по общей гигиене –  
технический директор

должность специалиста

Врач по общей гигиене –  
руководитель органа инспекции

должность специалиста



подпись

Т.И.Дмитриева  
Ф.И.О.



подпись

Л.В. Стрекачева  
Ф.И.О.



подпись

К.Е. Захаров  
Ф.И.О.

Оформлено в 2-х экземплярах:

первый – Министерство сельского хозяйства и продовольствия Московской области

второй – ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области»

Врач по гигиене детей и подростков

должность специалиста



подпись

Т.И.Дмитриева  
Ф.И.О.

Экспертное заключение № 13-Э/1552 от « 19 » сентября 2022 г.

Страница 4 из 4





Заверительная подпись

Детей, пропущено и пронумеровано

*Иванова Н.П.* листов.

Иванова Н.П.

20 \_\_\_\_ г.