

УТВЕРЖДЕНО

«___» _____ 2022г.

Директор МБОУ «МАРФИНСКАЯ СОШ»



Алексеев И.Е..

М.П.

СОГЛАСОВАНО

«___» _____ 2022г.

Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищи Московской области



Тишина И.В.

М.П.

«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



МСЭД

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

бульвар Строителей, д. 1, г. Красногорск, Московская область, 143407

тел. 8 (498) 602-11-11; факс 8 (498) 602-09-93
e-mail: minobr@mosreg.ru

27.09.2022 № 18Исх-20989/06-01
На № _____ от _____

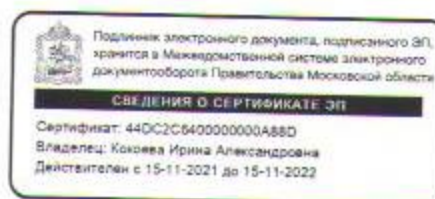
Руководителям органов местного самоуправления муниципальных образований Московской области, осуществляющих управление в сфере образования

Уважаемые коллеги!

Министерство образования Московской области направляет для информации и использования в работе письмо Министерства сельского хозяйства и продовольствия Московской области от 22.09.2022 № 19ИСХ-18710 о рекомендованном 10-ти дневном меню для дошкольных образовательных организаций с технологическими картами и таблицами замен блюд.

Приложение: в электронном виде.

Заместитель министра



И.А. Кокоева

Д.Г. Ильин
8-498-602-11-23 (4-11-53)



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@cgemo.ru сайт в Интернете: www.cgemo.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, подписание 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

ОГРН

для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

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

Экспертное заключение

№ 13-Э/1552

от « 19 » сентября 2022 г.

Т.И.Дмитриева

Ф.И.О.

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, K, 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.Дмитрисва

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)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (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 от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием в течение 12 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



подпись

Т.И.Дмитриева
Ф.И.О.

ПРОВЕРИЛ

**Врач по общей гигиене –
технический директор**

должность специалиста



подпись

Л.В. Стрекачева
Ф.И.О.

**Врач по общей гигиене –
руководитель органа инспекции**

должность специалиста



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

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	сб	вс	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 свежие	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
Прожки	-	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	233
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	1 963,40	1 906,00	1620

* Расчет выполнен по натуральным нормам в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто Приложение N 7 к СанПиН 1.3/2.4.3590-20

категории: от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	З (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	В (мкг)	Жирность
		Белки	Жиры	Углеводы															
Каши жидкие молочные овсяные	130	6,94	8,74	24,02	202,71	0,73	184,14	47,71	1,91	0,13	0,19	36,50	47,55	188,08	244,34	9,37	35,45	0,05	Рец.54-22х Пособие. Сб.рек.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.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,18	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,30	3,40	5,80		Рец.573 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова 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	161,14	166,21	2,11	21,12	0,00	Рец.54-4х Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Сок/натур	100	0,30	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	50	0,33	4,50	3,92	58,18	1,44	12,24	9,02	0,56	0,02	0,02	438,91	14,80	20,12	102,65	0,08	19,69	0,00	Рец.54-11х Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-21х Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Суп из овощей из курицы бульон с сметаной	208	3,22	4,06	14,50	106,95	18,19	51,19	16,57	1,12	0,09	0,08	247,22	32,11	76,63	490,27	0,62	35,63	0,00	Рец.54-17х Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Плов с курицей	200	33,04	30,80	34,30	543,74	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.54-12х Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Котлет из индейки	200	0,45	0,08	19,15	79,11	0,00	14,83	0,14	0,55	0,02	0,01	0,73	7,42	22,78	140,06	0,11	41,78	0,00	Рец.54-4х Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	70,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
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	313,30	369,54	41,81	47,14	0,37	Рец.54-1х Пособие. Сб.рек.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Мороженое сливочное	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.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова 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.380/381/382 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Кисломолочный напиток	200	5,80	6,30	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.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	36,00	2,00	2,30	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	378,00	0,30	8,60		Рец.82 Единый сб.рек. блюд и кулинарных изделий Перевалова А.Я. 2021
	500	36,64	27,55	75,78	698,51	11,50	549,60	45,17	4,04	0,29	0,79	133,52	88,70	587,30	848,54	46,71	95,74	0,37	
	1773	96,70	85,15	228,89	2068,93	38,17	1051,20	182,91	15,49	0,81	1,72	1238,58	298,15	1489,23	2786,81	113,62	501,74	1,52	

категории: от 3 лет до 7 лет

Исходные данные	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Е (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
к	Каши жидкая молочная манная	180	5,94	7,45	24,77	190,20	0,73	174,39	32,21	0,35	0,06	0,18	26,50	20,61	127,04	194,15	2,50	28,63	0,05	Рец. 54-27а Пособие. Сб. рецептов в 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. рецептов. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (жирность)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сбор. рецептов. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,17	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	Рец. 54-1а Пособие. Сб. рецептов в 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. рецептов в типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
мак	Сок/мекстар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сбор. рецептов. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ней		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	9,84	55,74	0,25	
д	Ниро кабычкины/	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,30	0,25	0,35	0,01	0,03		7,50	18,50	213,35		2,55		Прим. /
	Салат из свежих помидоров	200	2,22	4,79	16,71	118,47	7,72	21,59	47,16	0,93	0,08	0,06	301,35	27,42	64,93	424,49	0,81	18,54	0,00	Рец. 89/114 Единый сбор. рецептов. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крутой (рисовой) на мясном бульоне	200	24,77	21,02	18,00	189,09	35,49	99,06	41,89	4,11	0,11	0,21	94,48	56,52	262,54	869,18	0,69	89,80	0,00	Рец. 54-10а Пособие. Сб. рецептов в типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Жюльен тушеный с мясом	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец. 486 Единый сбор. рецептов. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,73		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 574 Единый сбор. рецептов. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		695	31,80	36,89	45,53	452,69	47,09	160,35	92,69	7,59	0,29	0,34	396,49	114,33	439,17	1468,33	15,46	132,53	0,80	
	Рыба, запеченная в масле	150	27,34	9,67	6,04	221,00	0,12	112,44	232,98	2,16	0,15	0,33	89,96	73,88	391,48	566,32	33,06	631,96	1,37	Рец. 300 Единый сбор. рецептов. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
д	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. рецептов. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Слобо 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	32,76	2,91	9,82	0,07	Рец. 54-13а Пособие. Сб. рецептов в типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,06	7,35	30,99	1,21	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. рецептов в типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,10	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сбор. рецептов. блюда и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		550	36,06	13,53	76,50	572,57	11,65	154,95	261,82	6,21	0,28	0,40	110,71	100,52	478,54	957,14	38,66	875,58	1,43	
		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	3,68	

статус категории: от 3 лет до 7 лет

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Хлеб	Каши жидкие молочные гречневые	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	136,95	47,16	1,91	0,13	0,22	32,94	69,44	188,65	264,88	4,00	30,80	0,04	Рец. 54-20а Пособие. Сб. рецептов 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 рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021	
	Масло сливочное (корзинки)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01											Рец. 79 Единый сбор рецептов. Блюда и кулинарные изделия 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	15,59	33,47	123,62	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец. 54-21г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Салат	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	527	15,33	17,63	67,80	491,21	3,35	342,68	59,54	4,87	0,23	0,41	94,59	108,52	339,00	632,64	8,50	68,91	0,11	Рец. 501 Единый сбор рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021	
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	11,82	5,13	17,91	164,76	7,85	99,20	16,98	1,57	0,10	0,12	319,35	52,55	166,32	560,53	17,77	223,18	5,26	Рец. 54-13а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-5а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Печень говяжья по-строгановски	80	18,41	12,98	6,58	216,67	14,01	25,84	25,07	6,42	0,23	1,87	5334,33	18,43	301,37	261,25	37,15	217,62	0,01	Рец. 54-12а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Картофельное пюре	130	3,34	5,17	22,31	150,15	11,67	38,34	22,07	1,17	0,11	0,11	28,04	31,80	90,26	70,93	0,76	41,92	0,06	Рец. 54-16а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
Хлеб	Кисель из апельсинов	200	0,71	0,18	20,14	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	0,19	0,39	0,00	Рец. 54-11г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Хлеб ржаной	43	2,97	0,34	15,03	76,86		13,75		1,36	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец. 54-20а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Макаронные изделия с сыром	130	8,03	7,56	34,80	199,45	0,05	151,35	14,59	0,71	0,05	0,06	41,40	11,06	110,18	53,35	2,39	7,89	0,21	Рец. 574 Единый сбор рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021	
	Пирожки печеный с капустой	60	5,93	5,51	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. 53/551 Единый сбор рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021	
Чай	Хлеб льняной	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 рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021	
	Чай с сахаром	200	0,71	0,05	7,16	29,88	0,64	4,93	0,00	0,81	0,00	0,01								Рец. 54-2г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,60	16,00	2,00	2,20	0,01	0,03	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00	0,00	Рец. 82 Единый сбор рецептов. Блюда и кулинарные изделия Перевалов А.Я. 2021	
		530	17,61	13,86	84,30	532,39	23,60	225,84	40,46	5,20	0,19	0,19	91,07	45,96	223,43	625,62	10,83	41,00	0,59		
		1762	71,01	57,94	238,09	1759,43	83,95	797,67	196,77	21,76	0,99	2,78	5872,30	299,27	1236,32	3187,35	89,76	603,48	6,83		

в категории: от 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
		Белок	Жиры	Углеводы															
Каши молочная кукурузная	180	7,31	8,22	32,04	232,58	0,73	200,18	49,81	0,80	0,14	0,20	39,25	17,36	113,21	170,49	2,51	24,77	0,05	Рец. 54-1а Пособие. Сб. рецептов 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 рецептов и кулинарных изданий Перевалова А. Я. 2021
Масло сливочное (пастериз.)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сбор рецептов и кулинарных изданий Перевалова 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. 54-23а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,80	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сбор рецептов и кулинарных изданий Перевалова А. Я. 2021
	527	15,30	18,45	74,50	528,33	3,35	365,91	62,59	3,76	9,23	0,39	100,89	56,34	261,57	538,24	7,09	51,89	0,12	Пром./Рец. 14 Единый сбор рецептов и кулинарных изданий Перевалова А. Я. 2021
Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73		0,28	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Рец. 54-2с Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	208	11,62	11,18	23,22	235,65	13,24	74,30	24,12	3,07	0,11	0,15	390,70	56,01	172,51	793,22	0,90	77,29	0,00	Рец. 54-4а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Котлеты из говядины	70	15,62	13,83	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. 54-6а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Рис отварной	130	3,12	4,70	31,54	180,94	0,00	5,54	18,18	0,43	0,03	0,02	23,12	20,45	62,38	39,62	6,27	20,74	0,06	Рец. 420 Единый сбор рецептов и кулинарных изданий Перевалова А. Я. 2021
Суп с томатным соусом	30	0,73	2,25	4,32	40,39	1,40	11,09	8,36	0,32	0,02	0,02	210,95	9,84	21,60	75,81	0,22	14,35	0,03	Рец. 54-1а Пособие. Сб. рецептов 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	2,75	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	Рец. 574 Единый сбор рецептов и кулинарных изданий Перевалова 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. 54-2а Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	733	33,00	32,57	188,16	847,08	20,81	203,09	67,18	9,23	0,32	0,37	693,69	139,09	496,47	1310,98	24,35	154,60	0,14	Рец. 573 Единый сбор рецептов и кулинарных изданий Перевалова А. Я. 2021
Омлет с зеленым горошком	160	12,77	13,39	6,39	202,06	5,13	127,11	36,75	2,16	0,11	0,40	154,41	26,32	214,72	218,74	23,41	50,12	1,81	Рец. 54-2а Пособие. Сб. рецептов 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 рецептов и кулинарных изданий Перевалова А. Я. 2021
Напиток молочный	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,83	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	31,06	0,06	1,55	0,00	Рец. 483 Сбор рецептов и меню. Книга В. Р. 2016г
Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50		13,00		0,70	0,05	0,01		15,00	42,00	55,00				Рец. 580/581/582 Единый сбор рецептов и кулинарных изданий Перевалова А. Я. 2021
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,80	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сбор рецептов и кулинарных изданий Перевалова А. Я. 2021
	550	20,05	19,60	85,01	597,49	16,81	167,77	40,42	5,95	0,24	0,46	160,07	57,65	295,80	640,01	26,17	65,47	1,81	
	1810	68,34	70,62	267,67	1972,90	40,18	736,76	170,18	17,94	0,78	1,27	951,64	253,07	1052,87	2489,14	57,61	271,95	2,08	

всего: от 3 лет до 7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (г)	Са (г)	I (г)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	В (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
	Капуста "Дружба"	180	5,76	7,81	23,78	188,76	0,73	173,11	46,85	0,51	0,08	0,18	37,47	30,21	148,56	198,88	4,50	13,03	0,05	Рец. 54-16а Пособие: Сб. рецептов блюд и напитков для орг. пит. детей в ДОО 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 сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова А. Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	7	0,04	3,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рец. 79 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова А. Я. 2021
	Кавказ с молоком	200	4,40	4,03	12,72	103,02	0,62	149,89	9,59	1,11	0,04	0,13	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рец. 54-21г Пособие: Сб. рецептов блюд и напитков для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сонниктар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова А. Я. 2021
		527	13,74	18,04	66,34	485,91	3,35	340,83	89,63	3,47	0,17	0,37	99,11	69,28	298,92	566,63	9,88	71,14	0,12	
	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	50	0,97	4,45	5,15	64,47	9,59	24,41	8,71	0,32	0,01	0,02	76,55	9,44	17,42	141,52	0,14	7,68	0,58	Рец. 54-8г Пособие: Сб. рецептов блюд и напитков для орг. пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 9 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова А. Я. 2021
	Рассольник леопольдский из курицы бульон с сметаной	208	3,02	5,08	20,47	139,17	9,39	52,75	17,08	1,23	0,11	0,08	307,51	35,06	85,51	553,88	0,51	46,18	0,09	Рец. 54-3с Пособие: Сб. рецептов блюд и напитков для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Птица в соусе с картофелем	80	16,26	16,33	5,70	233,01	1,83	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 сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова А. Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,02	11,19	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	0,56	Рец. 54-8г Пособие: Сб. рецептов блюд и напитков для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Каша из свежих пшеницы	200	6,09	0,09	11,94	48,73	0,88	3,46	0,39	0,35	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	Рец. 466 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова 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	13,51			Рец. 574 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова А. Я. 2021
		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	
	Жаркое из свинины	200	17,85	3,62	28,41	216,95	15,34	40,34	43,35	3,59	0,40	0,68	513,14	66,04	283,29	1008,27	18,62	109,51	0,60	Рец. 362 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова 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. 51-10в Пособие: Сб. рецептов блюд и напитков 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. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова 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. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалова А. Я. 2021
		519	31,83	14,84	92,86	632,17	16,18	302,00	93,63	6,88	0,57	0,97	569,99	103,66	513,90	1346,68	28,37	161,91	0,16	
		1750	75,99	65,39	248,68	1887,77	43,43	762,56	213,23	19,13	1,22	1,70	1753,00	376,48	1301,48	3200,66	65,40	406,37	0,39	
		8880	396,16	345,17	1197,49	9449,80	267,92	4122,41	1162,41	91,55	4,54	8,58	10458,94	1507,21	6323,50	14863,22	389,57	2847,40	11,69	
		1776	79,23	69,63	238,50	1889,94	53,58	824,48	232,52	18,31	0,91	1,72	2893,79	301,44	1264,70	2972,64	77,91	569,48	2,34	

история от 3 лет до 7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (г)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы															
	Каши жидкая молочная питательная	180	6,72	8,04	26,98	207,49	0,73	177,26	36,80	0,79	0,12	0,18	36,99	36,68	165,57	217,70	1,15	31,41	0,05	Рец.54-25а 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	26,08	37,30	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	32,37		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.54-1а 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.54-4а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		540	16,87	21,63	69,02	541,80	3,49	469,49	49,58	3,62	0,22	0,41	133,94	65,45	361,54	554,04	9,69	58,52	0,25	
	Зеленый горошек консервированный	50	2,59	0,15	5,01	30,80	7,70	15,40		0,54	0,08	0,06		16,17	47,74	36,23	1,00			Пром.
	Ци из свежей капусты с картофелем на мясной бульоне со сметаной	208	3,65	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	50,10	1,38	0,11	0,10	234,37	38,03	87,93	698,45	0,52	44,77	0,00	Рец.89/101 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бифстроганиво из отварной говядины	80	13,50	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.54-1а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Макаронны отварные	130	4,60	4,77	28,48	175,43	0,00	9,65	18,18	0,54	0,05	0,04	23,12	6,26	34,81	40,00	0,05	9,11	0,06	Рец.54-4а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Копитот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	13,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	Рец.491 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	112,67	0,07	
	Закуска 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	28,13	34,73	0,45	Рец.54-2а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молочко сухое	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	36,00	0,60	0,60		Рец.471 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерские изделия	80	3,35	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,09				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	200	5,30	6,40	8,20	113,60	1,40	240,00	18,00	0,30	0,06	0,34	44,00	28,00	190,00	292,00	4,00	40,00		Рец.470 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,30	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
		580	27,11	33,11	78,39	630,68	17,78	512,13	46,36	4,49	0,26	0,68	1475,12	121,83	540,56	823,17	29,03	83,33	0,45	
		1753	71,36	67,56	231,59	1816,61	67,77	1103,43	174,88	14,83	0,86	1,42	3108,77	297,24	1292,41	2615,71	54,58	253,92	0,77	

от рождения от 3 лет до 7 лет

И	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ККал)	С (г)	С* (г)	I (мг)	Fe (мг)	BI (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Значимости
			Белки	Жиры	Углеводы															
	Каши из овсяной крупы	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	194,13	2,30	28,63	0,05	Рес. 54-23х Пособие. Сб. рецептов 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	83,53	58,10	13,51	24,20	1,30	Рес. 257 Единый сб. рецептов 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		Рес. 573 Единый сб. рецептов 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	125,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рес. 54-21х Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	3,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рес. 501 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		570	19,83	16,96	67,57	585,68	1,35	363,40	53,79	4,39	0,19	0,54	130,43	64,91	359,58	618,95	20,53	90,74	1,15	
	Огурцы соевый/Салат из свежих огурцов	50	0,42	0,05	0,80	5,30	1,06	10,73		0,38	0,01	0,01	1,59	6,46	11,07	62,03				Прим. Рес. 14 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сырок/печенье из кислом. булочки со сметаной	208	4,13	3,37	26,13	151,04	13,37	62,39	23,46	2,38	0,12	0,11	387,22	52,94	117,71	789,43	1,02	65,07	0,00	Рес. 54-18х Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Гуляш из говядины	80	15,46	14,96	6,10	213,25	1,78	16,33	16,51	2,31	0,05	0,13	26,45	22,47	136,07	307,81	0,32	53,32	0,04	Рес. 54-2х Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассычатая	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	Рес. 54-1х Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	11,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,23	0,00	0,00	0,00	Рес. 54-1х Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	43	2,97	0,54	15,03	76,86		13,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	130,25	13,91			Рес. 574 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		713	30,61	24,94	100,58	741,15	16,23	178,92	59,31	10,32	0,44	0,37	455,11	209,59	517,14	1459,82	18,31	130,66	0,10	
	Тертые рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	80	14,34	3,36	12,28	136,73	2,03	47,33	121,72	1,16	0,11	0,10	388,06	56,03	211,50	404,97	12,55	531,67	0,17	Рес. 273/366/367 Сб. рецептов для дома сб. орг. пит. Туземин 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	206,95	0,76	41,92	0,06	Рес. 54-1х Пособие. Сб. рецептов 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		Рес. 573 Единый сб. рецептов 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	0,08	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рес. 54-13х Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	Компот из яблок с лимоном	200	0,18	0,10	12,26	90,58	2,40	7,68	0,39	0,51	0,01	0,01	0,66	2,98	4,40	51,06	0,66	1,55	0,00	Рес. 487 Единый сб. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		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	590,25	0,30	
		1793	76,37	54,12	268,32	1860,64	36,11	647,73	284,12	18,54	0,97	1,16	1017,73	377,66	1219,64	3331,71	57,51	812,15	1,55	

всего 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Всего	Питательные вещества			Калорийность (ккал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Жир
		Белки	Жиры	Углеводы															
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	36,30	47,53	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
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		1,31	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	21,32	0,00	Рец. 54-23х Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Неразбавленный/Сок 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	0,12	Прим. / Рец. 17 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Суп картофельный с крупой (пшено) и курицей	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,58	772,76	3,35	86,75	0,00	Рец. 60/86 Сб. рец. для орг. пит. детей в ДОО 2022
Голубцы домашние	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. 54-3х 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	1,53	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		21,35	71,10	110,23	13,91			Рец. 574 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Витаминизированный напиток/Сок из свежих фруктов	685	29,89	28,28	72,98	657,22	44,46	150,41	86,15	7,29	0,34	0,35	387,43	120,58	426,37	1773,26	19,10	158,04	0,00	Рец. 54-16х Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Биточки из говядины	110	1,67	9,92	9,49	133,64	5,33	27,39	8,78	0,95	0,05	0,04	171,28	22,67	50,12	303,54	0,31	24,60	0,00	Рец. 54-6х Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
Булочки ванильные	80	16,56	16,63	13,89	263,93	0,10	39,79	17,85	2,73	0,09	0,17	24,58	27,43	185,28	279,30	1,33	51,54	0,06	Рец. 54-10х 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	30,45	7,66	48,61	58,84	1,82	11,60	0,16	Рец. 573 Единый сб. рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Кисель из апельсинов	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,43	144,88	0,39	0,39		Рец. 54-20х Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг. пит. детей в ДОО 2022
	500	27,52	32,34	99,34	790,74	26,55	117,84	42,63	5,66	0,27	0,28	230,52	73,30	331,82	823,76	10,45	93,93	0,22	
	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	

тегория: от 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ККал)	С (г)	Са (г)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	M ренитур
		Белки	Жиры	Углеводы															
Каша: каша 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	146,30	192,67	6,68	36,61	0,04	Рес. 54-21в Пособие. С6 рен.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,12	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		Рес. 573 Единый сб. рен. блюд и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021
Масло сливочное (нормалит)	7	0,04	5,78	0,06	52,17		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	Рес. 79 Единый сб. рен. блюд и культурных изданий 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	4,71	67,50	11,88	1,96		0,13	Рес. 54-1х Пособие. С6 рен.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,67	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	Рес. 54-21в Пособие. С6 рен.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Сок/компот	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рес. 501 Единый сб. рен. блюд и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021
	540	16,70	20,99	69,57	537,13	3,45	458,10	59,40	3,56	0,15	0,41	129,33	72,79	363,95	572,31	12,67	74,72	0,24	
Салат из свежих овощей/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	Рес. 54-13в Пособие. С6 рен.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рес. 54-5х Пособие. С6 рен.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,76	2,54	33,12	173,75	12,24	29,14	18,63	1,61	0,15	0,10	178,00	42,07	105,83	730,29	0,45	59,87	0,00	Рес. 54-7с Пособие. С6 рен.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	22,84	206,81	262,68	18,83	134,17	0,64	Рес. 54-22в Пособие. С6 рен.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Ризотто из овощей	190	4,44	6,19	24,75	171,76	22,47	64,83	24,09	1,65	0,14	0,12	403,72	47,05	112,36	806,79	0,69	60,93	0,01	Рес. 54-9с Пособие. С6 рен.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	8,39	5,34	58,40	0,19	2,99	0,00	Рес. 491 Единый сб. рен. блюд и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021
Хлеб ржаной	45	2,97	0,51	15,03	76,86		15,75		1,76	0,08	0,04			23,15	71,10	110,25	13,91		Рес. 574 Единый сб. рен. блюд и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021
	705	35,08	35,84	91,67	826,41	54,04	193,48	77,69	7,77	0,48	0,53	886,23	149,97	524,27	2110,66	34,44	268,44	9,65	
Запеканка из творога	150	26,77	16,81	24,42	356,57	0,30	222,40	23,71	1,18	0,07	0,37	78,92	35,90	315,30	169,54	41,81	47,14	0,17	Рес. 54-1х Пособие. С6 рен.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Суп 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	2,83	0,01	Рес. 406 Единый сб. рен. блюд и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021
Коктейльное изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рес. 380/581/582 Единый сб. рен. блюд и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	16	2	2,2	0,07	0,02	5	9	11	278	0,3	8		Рес. 82 Единый сб. рен. блюд и культурных изданий 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	0,21	26,40	24,36	156,60	242,36	1,52	15,30		Рес. 469 Единый сб. рен. блюд и культурных изданий Перевалов А.Я. 2021
	500	35,31	26,76	68,30	656,57	11,41	504,45	42,81	4,00	0,20	0,67	115,44	80,20	520,58	742,04	45,95	93,15	0,38	
	1745	87,09	83,59	229,54	2020,11	68,90	1156,03	179,90	15,23	0,83	1,61	1130,99	302,95	1408,81	3125,01	93,01	436,31	1,26	

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (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)	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Запеканка	Каша овсяная молочная гречневая	180	7,34	7,40	24,44	194,06	0,73	176,93	47,36	1,91	0,13	0,23	32,94	69,44	188,63	264,08	4,50	30,80	0,04	Рец.54-20г Пособие. Сб рецептов блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ябло жареное	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 сбор рецептов блюд и кулинарных изделий Переклала А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01								
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,38	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	Рец.573 Единый сбор рецептов блюд и кулинарных изделий Переклала А.Я. 2021
Суп	Суп/мексик	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02								Рец.54-23г Пособие. Сб рецептов блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Салат из вареной курицы с морковью и яблоками/Салат из вареной курицы с луком	570	21,23	16,91	67,14	509,14	3,35	366,04	68,74	5,95	0,25	0,58	176,88	113,74	421,19	689,68	22,07	81,92	1,14	Рец.501 Единый сбор рецептов блюд и кулинарных изделий Переклала А.Я. 2021
	Суп картофельный с горохом и мясом	200	14,10	10,64	32,22	276,33	12,54	48,35	22,14	3,41	0,23	0,17	150,98	10,01	16,92	135,90	0,11	9,99	0,00	Рец.54-9г Пособие. Сб рецептов блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сбор рецептов блюд и кулинарных изделий Переклала А.Я. 2021
	Гречка из вареного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19		3,60	0,58	0,20	0,02	0,01								Рец.54-8г Пособие. Сб рецептов блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Жареное	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	48,48	57,43	229,30	406,69	15,12	543,59	0,42	Рец.143 Единый сбор рецептов блюд и кулинарных изделий Переклала А.Я. 2021
	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.54-15г Пособие. Сб рецептов 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.54-11г Пособие. Сб рецептов блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86		15,73		1,76	0,08	0,04								Рец.54-14г Пособие. Сб рецептов блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Салат	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	720	38,14	24,98	110,35	813,47	33,04	240,62	178,82	8,39	0,60	0,49	185,92	189,11	639,94	2337,66	33,31	685,61	0,48	Рец.574 Единый сбор рецептов блюд и кулинарных изделий Переклала А.Я. 2021
	Оладьи из яичной по-куликовски	50	3,70	3,24	6,43	61,48	4,09	11,85	9,83	0,53	0,05	0,05	198,06	14,66	38,65	189,21	1,42	17,88	0,09	Рец.54-34г Пособие. Сб рецептов блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ватрушка с повидлом	80	14,53	9,99	11,56	202,36	9,28	21,82	17,92	4,60	0,18	1,24	1693,34	22,05	228,14	225,06	27,73	156,17	0,39	Рец.54-35г Пособие. Сб рецептов 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.54-14г Пособие. Сб рецептов блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Фрукты	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	0,10	8,00	0,00	Рец.54-4г Пособие. Сб рецептов блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
		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	Рец.82 Единый сбор рецептов блюд и кулинарных изделий Переклала А.Я. 2021
		8813	391,37	345,91	1238,45	9610,18	308,28	4343,41	1151,48	88,13	4,70	7,77	11093,84	1634,46	6530,20	16560,71	340,12	2801,17	6,07	
		1763	78,27	49,18	247,69	1922,04	61,66	868,68	236,90	17,63	0,94	1,55	2218,77	326,89	1306,04	3312,34	68,82	560,23	1,21	
Всего		1765	78,75	49,11	243,09	1906,00	57,67	846,58	231,71	17,97	0,92	1,63	2155,28	314,17	1285,37	3142,39	72,97	564,86	1,78	