

	масса полуфабриката			58,33									
10/1 6	Салат из горошка зеленого консервированного	40			1,19	2,08	2,50	33,44	8,58	0,27	0,04	0,02	4,40
	горошек зеленый консервированный		58,48	38,00									
	масло растительное		2,00	2,00									
	зелень		0,54	0,40									
394/ 16	Компот из сушеных фруктов	160			0,35	0,02	22,21	90,40	25,46	1,00	0,00	0,00	0,32
	фрукты сушеные (смесь)		16,00	40,00									
	сахар		12,80	12,80									
	кислота лимонная		0,16	0,16									
	вода		162,40	162,40									
	Витаминизация компота	4,5	4,5	4,5	0,00	0,00	2,12	8,55	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,00	1,56	0,07	0,03	0,00
	Всего в обед				17,10	12,47	78,92	497,85	95,87	4,94	0,28	0,21	12,37
	Полдник												
449/ 16	Сдоба обыкновенная	50			3,88	2,36	26,15	141,00	11,00	0,69	0,07	0,04	0,00
	мука пшеничная		35,56	30,40									
	мука пшеничная (на подпыл)		1,48	1,27									
	сахар		3,70	3,69									
	масло сливочное		1,11	0,93									
	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,24									
	меланж (для смазки)		1,33	0,36									
	соль		0,55	0,54									
	дрожжи		0,56	0,14									
	вода		15,60										
420/ 16	Кефир	150	150	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05

	Всего в полдник				8,23	6,11	32,15	216,00	191,00	0,84	0,13	0,30	1,05
	Ужин												
362/ 16	<i>Рагу овощное</i>	150			2,70	6,08	15,84	128,85	44,75	1,26	0,08	0,08	12,85
	картофель		64,05	48,00									
	морковь		37,80	20,32									
	лук репчатый		18,40	8,15									
	капуста белокачанная свежая		53,35	36,85									
366/	масло сливочное		6,00	6,00									
	соус томатный			45,00									
	вода			45,00									
	масло сливочное		2,03	2,03									
	мука пшеничная		2,03	2,03									
	морковь		3,38	2,70									
	лук репчатый		1,53	0,90									
	петрушка		0,59	0,45									
	томатное пюре		6,75	6,75									
	масло сливочное		0,68	0,68									
	сахар		0,45	0,45									
	соль			0,45									
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
412/ 16	<i>Чай с лимоном</i>	150/7/3,5			0,07	0,01	7,10	29,00	9,40	0,21	0,00	0,00	1,42
410/ 16	чай-заварка (мл)		20,00	20,00									
	сахар		7,00	7,00									
	ЛИМОН свежий		4,00	3,50									
	вода		130,00	130,00									
386/ 16	<i>Бананы</i>	95	95	95	1,43	0,48	19,95	90,25	7,60	0,57	0,04	0,05	9,50
	Всего в ужин				7,35	6,96	62,21	342,77	70,95	2,84	0,18	0,15	23,77
	Всего в день				43,50	36,37	224,91	1403,60	659,59	11,83	0,75	0,98	42,25

386/ 16	<i>Яблоки свежие</i>	95	95	95	0,38	0,38	9,31	41,80	15,20	2,09	0,03	0,02	9,50
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	15	15	1,19	0,15	7,25	35,50	3,45	0,30	0,02	0,01	0,00
	Всего в ужин				12,20	21,20	30,83	359,97	211,64	4,30	0,14	0,51	14,45
	Всего в день				45,40	52,21	224,08	1423,53	639,42	14,72	0,85	1,15	38,92

ДЕНЬ 4 - ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C

Завтрак

100/ 16	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150			4,31	3,91	14,13	108,90	121,22	0,38	0,06	0,15	0,68
	молоко		105,00	105,00									
	вода		45,00	45,00									
	вермишель		12,00	12,00									
	сахар		1,20	1,20									
	масло сливочное		1,50	1,50									
3/16	<i>Бутерброд с сыром</i>	20/5/5			3,15	4,59	9,71	92,67	64,07	0,47	0,03	0,03	0,05
	сыр		5,00	5,00									
	масло сливочное		5,00	5,00									
	хлеб пшеничный		20,00	20,00									
413/ 16	<i>Чай с молоком</i>	170			3,00	2,64	12,82	87,27	126,93	0,32	0,05	0,16	1,35
410/ 16	чай-заварка (мл)		22,67	22,67									
	сахар		7,93	7,93									
	молоко		104,27	102,00									
	вода		45,33	45,33									
	Всего в завтрак				10,47	11,14	36,66	288,84	312,22	1,17	0,14	0,34	2,08

Второй завтрак

21/1 6	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	30			0,42	1,52	2,71	26,22	11,21	0,15	0,01	0,01	9,74
	капуста свежая белокочанная		29,58	23,67									
	морковь		3,75	3,00									
	кислота лимонная		0,09	0,09									
	вода кипяченая		2,91	2,91									
	сахар		1,50	1,50									
	масло растительное		1,50	1,50									
390/ 16	<i>Компот из яблок</i>	170			0,14	0,14	20,30	82,96	12,31	0,80	0,01	0,01	1,46
	яблоки		38,59	34,00									
	сахар		17,00	17,00									
	кислота лимонная		0,17	0,17									
	вода		141,10	141,10									
	<i>Витаминизация компота</i>	4,5	4,5	4,5	0,00	0,00	2,12	8,55	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70
	<i>Хлеб йодированный</i>	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	Всего в обед				19,35	15,93	61,94	469,42	75,80	3,62	0,22	0,20	20,85
Полдник													
452/ 16	<i>Булочка домашняя</i>	50			3,64	6,16	26,96	179,00	9,90	0,65	0,06	0,03	0,00
	мука пшеничная в/с			32,09									
	мука пшеничная в/с (на подпыл)			1,69									
	сахар			5,50									
	сахар (для отделки)			1,60									
	маргарин			7,43									
	меланж (для смазки)			0,95									
	соль			0,30									
	дрожжи (прессованные)			0,85									
420/ 16	<i>Кефир</i>	150	150	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05
	Всего в полдник				7,99	9,91	32,96	254,00	189,90	0,80	0,12	0,29	1,05
Ужин													

	сыр твердый		3,20	3,00									
372/ 16	Соус сметанный			20,00									
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода или отвар		15,00	15,00									
	соль			0,16									
354/ 16	Капуста тушеная	110			2,27	3,56	10,37	82,61	61,00	0,89	0,03	0,04	18,88
	капуста белокачанная свежая		157,63	126,06									
	масло растительное		3,85	3,85									
	морковь		2,75	2,20									
	лук репчатый		5,28	4,40									
	томатное пюре		6,60	6,60									
	мука пшеничная		1,32	1,32									
	сахар		3,30	3,30									
416/ 16	Какао с молоком	150			3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,04	0,14	1,20
	какао-порошок		2,00	2,00									
	сахар		8,00	8,00									
	молоко		92,00	92,00									
	вода		65,00	65,00									
386/ 16	Яблоки свежие	95	95	95	0,38	0,38	9,31	41,80	15,20	2,09	0,03	0,02	9,50
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,30	14,49	71,00	6,90	0,60	0,05	0,02	0,00
	Всего в ужин				15,57	10,00	49,66	351,41	239,90	4,37	0,18	0,26	30,73
	Всего в день				47,06	42,41	206,64	1399,99	599,85	13,80	0,57	0,76	49,86

ДЕНЬ 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
182/ 16	Каша вязкая пшенная	140			3,74	4,25	25,66	155,75	10,50	0,89	0,10	0,02	0,00

	масса каши пшенной		35,00	131,25									
	масло сливочное		4,38	4,38									
	сахар		4,38	4,38									
1/16	Бутерброд с маслом	25/5			1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,47	0,04	0,02	0
	хлеб		25,00	25,00									
	масло сливочное		5,00	5,00									
412/16	Чай с лимоном	170/7/3,5			0,08	0,01	7,98	32,61	10,57	0,24	0,00	0,00	1,60
410/16	чай-заварка (мл)		22,49	22,49									
	сахар		7,00	7,00									
	лимон свежий		4,00	3,50									
	вода		146,20	146,20									
	Всего в завтрак				5,66	9,92	44,61	290,36	28,05	1,60	0,14	0,04	1,60
Второй завтрак													
418/16	Сок фруктовый	160	160	160	0,80	0,00	16,16	67,56	11,20	2,24	0,02	0,02	3,20
Обед													
87/16	Суп картофельный с бобовыми	150			3,29	3,16	9,79	80,85	22,85	1,22	0,14	0,04	3,49
	картофель		40,05	30,00									
	горох		12,15	12,00									
	лук репчатый		7,20	6,00									
	морковь		9,60	7,50									
	масло растительное		3,00	3,00									
60/16	бульон из птицы детский			105,00									
	курица		18,59	16,49									
	вода			118,13									
	лук репчатый		1,05	0,84									
	морковь		1,05	0,84									
	соль		0,84	0,84									
272/16	Котлеты рыбные любительские	50			6,74	2,12	5,34	67,50	26,17	0,73	0,05	0,06	1,73

394/ 16	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150			0,33	0,02	20,83	84,75	23,87	0,94	0,00	0,00	0,30
	фрукты сушеные (смесь)		15,00	37,50									
	сахар		12,00	12,00									
	кислота лимонная		0,15	0,15									
	вода		152,25	152,25									
	<i>Витаминизация компота</i>	4,5	4,5	4,5	0,00	0,00	2,12	8,55	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,00	1,56	0,07	0,03	0,00
	Всего в обед				16,21	11,70	81,71	498,19	95,86	5,09	0,30	0,17	12,06
Полдник													
	<i>Пряники</i>	30	30	30	2,04	1,74	21,66	114,00	5,13	0,36	0,03	0,03	0,00
420/ 16	<i>Ряженка</i>	170	170	170	4,93	4,25	7,14	86,13	210,80	0,17	0,03	0,23	0,51
	Всего в полдник				6,97	5,99	28,80	200,13	215,93	0,53	0,06	0,26	0,51
Ужин													
252/ 16	<i>Запеканка из творога с морковью</i>	110			12,83	11,31	26,16	257,40	124,96	0,77	0,07	0,22	0,77
	творог		60,50	59,40									
	крупа манная		6,60	6,60									
	сахар		15,40	15,40									
	морковь		1,32	19,80									
	яйца		0,11 шт.	4,40									
	молоко		19,80	19,80									
	масло растительное		4,40	4,40									
	сухари		4,40	4,40									
	сметана		4,40	4,40									
372/ 16	<i>Соус сметанный</i>	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода		15,00	15,00									
	соль			0,16									
411/ 16	<i>Чай с сахаром</i>	150/7			0,04	0,01	6,99	28,00	8,00	0,19	0,00	0,00	0,02

410/ 16	чай-заварка (мл)		20	20									
	сахар		7	7									
	вода		130	130									
386/ 16	Яблоки свежие	95	95	95	0,38	0,38	9,31	41,80	15,20	2,09	0,03	0,02	9,50
	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,19	0,15	7,25	35,50	3,45	0,30	0,02	0,01	0,00
	Всего в ужин				14,71	12,85	50,88	377,52	157,07	3,39	0,12	0,25	10,30
	Всего в день				44,35	40,46	222,15	1433,76	508,11	12,85	0,64	0,74	27,67

ДЕНЬ 7 - ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C

Завтрак

101/ 16	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150			4,44	4,45	13,45	111,60	124,20	0,49	0,09	0,15	0,68
	молоко		105,00	105,00									
	вода		45,00	45,00									
	хлопья овсяные "Геркулес"		9,00	9,00									
	сахар		1,20	1,20									
	масло сливочное		1,50	1,50									
3/16	Бутерброд с сыром	20/5/5			3,15	4,59	9,71	92,67	64,07	0,47	0,03	0,03	0,05
	сыр		5	5									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		20	20									
414/ 16	Кофейный напиток с молоком	170			2,65	2,27	11,74	79,33	106,87	0,11	0,03	0,12	1,11
	кофейный напиток		2,27	2,27									
	сахар		7,93	7,93									
	молоко		85,00	85,00									
	вода		102,00	102,00									
	Всего в завтрак				10,25	11,31	34,90	283,60	295,14	1,08	0,15	0,31	1,84

Второй завтрак

420/ 16	<i>Кефир</i>	165	165	165	4,79	4,13	6,60	82,50	198,00	0,17	0,07	0,29	1,16
	Всего в полдник				7,18	8,55	25,62	207,50	205,50	0,64	0,11	0,32	1,16
Ужин													
8/16	<i>Рыба соленая (сельдь)</i>	25			4,25	2,13	0,00	36,00	20,00	0,28	0,01	0,03	0,00
	сельдь		52,00	25,00									
11/1	<i>Салат из репчатого лука</i>	35			0,47	2,16	2,73	32,24	10,31	0,27	0,02	0,01	3,33
	лук репчатый		41,65	33,25									
	масло растительное		2,10	2,10									
339/ 16	<i>Пюре картофельное</i>	110			2,25	3,52	14,99	100,65	27,12	0,74	0,10	0,08	13,32
	картофель		125,40	94,05									
	молоко		17,38	16,50									
	масло сливочное		3,85	3,85									
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33	4,60	0,40	0,03	0,01	0,00
412/ 16	<i>Чай с лимоном</i>	150/7/3,5			0,07	0,01	7,10	29,00	9,40	0,21	0,00	0,00	1,42
410/ 16	чай-заварка (мл)		20,00	20,00									
	сахар		7,00	7,00									
	лимон свежий		4,00	3,50									
	вода		130,00	130,00									
386/ 16	<i>Бананы</i>	95	95	95	1,43	0,48	19,95	90,25	7,60	0,57	0,04	0,05	9,50
	Всего в ужин				10,04	8,50	54,43	335,47	79,02	2,47	0,20	0,18	27,56
	Всего в день				43,21	42,69	204,91	1378,81	697,34	10,41	0,69	1,00	44,14

ДЕНЬ 8 - СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
101/ 16	<i>Суп молочный с рисовой крупой</i>	150			3,61	3,81	12,62	99,30	119,12	0,19	0,05	0,15	0,68

	меланж			2,47									
	соль			0,29									
	дрожжи			0,82									
	вода			6,09									
500/ 16	фарш картофельный с луком			20,83									
	картофель		25,19	18,33									
	лук репчатый		6,46	5,42									
	масло растительное		0,83	0,83									
420/ 16	<i>Ряженка</i>	150	150	150	4,35	3,75	6,30	76,00	186,00	0,15	0,03	0,20	0,45
	Всего в полдник				7,61	7,67	26,09	203,50	197,42	0,83	0,09	0,24	0,88
Ужин													
233/ 16	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	130			9,14	19,00	7,58	238,00	96,20	1,80	0,08	0,36	1,00
	яйца		1,5 шт.	60,00									
	молоко		46,00	46,00									
	мука пшеничная		6,00	6,00									
	горошек зеленый		20,00	14,00									
	масло сливочное		6,00	6,00									
411/ 16	<i>Чай с сахаром</i>	150/7			0,04	0,01	6,99	28,00	8,00	0,19	0,00	0,00	0,02
410/ 16	чай-заварка (мл)		20	20									
	сахар		7	7									
	вода		130	130									
386/ 16	<i>Яблоки свежие</i>	95	95	95	0,38	0,38	9,31	41,80	15,20	2,09	0,03	0,02	9,50
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33	4,60	0,40	0,03	0,01	0,00
	Всего в ужин				11,14	19,59	33,54	355,13	124,00	4,48	0,14	0,39	10,52
	Всего в день				46,75	54,61	182,35	1408,44	750,77	14,61	0,56	1,17	34,70
ДЕНЬ 9 - ЧЕТВЕРГ													

	пшено		3,00	3,00									
	морковь		7,50	6,00									
	лук репчатый		7,20	6,00									
	масло растительное		1,50	1,50									
59/1 6	бульон мясной детский			105,00									
	говядина		11,03	10,19									
	вода			118,13									
	лук репчатый		1,05	0,84									
	морковь		1,05	0,84									
	соль		0,84	0,84									
293/ 16	Гуляш из отварного мяса	50			6,43	5,17	1,65	78,75	12,17	0,48	0,02	0,05	0,25
	говядина		55,00	40,42									
	морковь		10,42	8,33									
	лук репчатый		5,00	4,17									
	томатное пюре		0,00	0,00									
	масло сливочное		1,67	1,67									
	мука пшеничная		1,25	1,25									
	овощной отвар или вода			16,67									
331/ 16	Каша вязкая пшеничная	110			2,94	3,11	18,01	111,76	11,47	1,25	0,06	0,03	0,00
	масса пшеничной каши		26,68	106,70									
	масло сливочное		3,85	3,85									
35/1 6	Салат из свеклы с зеленым горошком	40			0,67	1,67	3,28	30,84	11,17	0,52	0,02	0,01	3,92
	свекла		25,60	20,00									
	зеленый горошек консервированный		15,40	10,00									
	яблоки свежие		8,16	7,20									
	лук репчатый		2,40	2,00									
	масло растительное		1,60	1,60									
390/ 16	Компот из яблок	150			0,12	0,12	17,91	73,20	10,86	0,71	0,01	0,01	1,29

386/ 16	<i>Яблоки</i>	95	95	95	0,38	0,38	9,31	41,80	15,20	2,09	0,03	0,02	9,50
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33	4,60	0,40	0,03	0,01	0,00
	Всего в ужин				22,77	15,52	39,08	388,15	205,82	3,56	0,13	0,34	11,21
	Всего в день				53,97	46,50	220,44	1397,39	756,25	11,36	0,81	1,23	32,24

ДЕНЬ 10 - ПЯТНИЦА

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C

Завтрак

101/ 16	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i>	150			4,48	4,11	12,81	146,40	120,66	0,84	0,08	0,17	0,68
	молоко		105,00	105,00									
	вода		45,00	45,00									
	крупa гречневая		12,00	12,00									
	сахар		1,20	1,20									
	масло сливочное		1,50	1,50									
1/16	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/5			1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,47	0,04	0,02	0
	хлеб		25	25									
	масло сливочное		5	5									
411/ 16	<i>Чай с сахаром</i>	160/7			0,04	0,01	7,44	29,78	8,51	0,20	0,00	0,00	0,02
410/ 16	чай-заварка (мл)		21,27	21,27									
	сахар		7,00	7,00									
	вода		138,28	138,28									
	Всего в завтрак				6,36	9,78	31,22	278,18	136,15	1,51	0,12	0,19	0,70

Второй завтрак

418/ 16	<i>Сок фруктовый</i>	160	160	160	0,80	0,00	16,16	67,56	11,20	2,24	0,02	0,02	3,20
------------	----------------------	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	------	------	------	------

Обед

	лук репчатый		2,40	2,00									
	зеленый горошек консервированный		6,16	4,00									
	масло растительное		2,40	2,40									
416/ 16	Какао с молоком	170			3,57	3,08	14,69	100,87	129,99	0,46	0,05	0,16	1,36
	какао-порошок		2,27	2,27									
	сахар		9,07	9,07									
	молоко		104,27	104,27									
	вода		73,67	73,67									
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33	4,60	0,40	0,03	0,01	0,00
	Всего в ужин				14,73	12,82	46,12	359,66	173,37	2,41	0,22	0,24	5,89
	Всего в день				45,98	45,91	191,83	1408,09	715,38	12,52	0,68	0,98	44,88
	Среднее значение за период				47,25	45,52	207,86	1412,12	663,10	13,29	0,68	1,01	40,75

Разработано на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях:

1. "Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016г., 640 страниц"

Утверждаю:

Подпись цифровой подписью: Кожанова
Алла Андреевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760,
ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский
переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, С=RU,
O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное
казначейство

А.А. Кожанова

Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 26 Июль 2022 г. 12:25:51
Приказ 89 О/д от "26" июля 2022 г.

Среднесуточная норма пищевых веществ и энергии от 1-3 лет осенне-зимнего меню.

	День 1-й	День 2-й	День 3-й	День 4-й	День 5-й	День 6-й	День 7-й	День 8-й	День 9-й	День 10-й	Среднее значение
Белки	52,45	43,50	45,40	49,83	47,06	44,35	43,21	46,75	53,97	45,98	47,25
Жиры	42,93	36,37	52,21	51,08	42,41	40,46	42,69	54,61	46,50	45,91	45,52
Углеводы	206,25	224,91	224,08	195,01	206,64	222,15	204,91	182,35	220,44	191,83	207,86
Ккал	1426,03	1403,60	1423,53	1441,54	1399,99	1433,76	1378,81	1408,44	1397,39	1408,09	1412,12
Ca	576,66	659,59	639,42	727,67	599,85	508,11	697,34	750,77	756,25	715,38	663,10
Fe	18,31	11,83	14,72	12,49	13,80	12,85	10,41	14,61	11,36	12,52	13,29
B1	0,60	0,75	0,85	0,68	0,57	0,64	0,69	0,56	0,81	0,68	0,68
B2	0,90	0,98	1,15	1,17	0,76	0,74	1,00	1,17	1,23	0,98	1,01
Витамин С	43,62	42,25	38,92	49,26	49,86	27,67	44,14	34,70	32,24	44,88	40,75

Утверждаю:
 Подписано цифровой подписью: Кожанова Алла Андреевна
 Заведующий МБДОУ д/с № 61
 А.А. Кожанова
 DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, OГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU
 Причина: Я являюсь автором этого документа
 Дата: 26 Июль 2022 г. 12:25:57

Среднесуточная норма продуктов питания для детей в возрасте от 1 до 3 лет осенне-зимнего меню

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее значение
МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ продукты	207,62	#####	272,00	387,27	262,00	#####	384,05	#####	384,50	#####	327,00
творог	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	60,50	0,00	0,00	112,20	0,00	25,63
сметана	12,80	8,00	1,58	0,00	5,00	9,40	0,00	0,00	5,00	0,00	4,18
сыр	0,00	5	5	5,00	3,20	0,00	5	5	0,00	0,00	2,82
мясо (говядина)	37,23	62,60	25,42	127,31	0,00	0,00	50,00	85,19	66,03	0,00	45,38
куры	0,00	0,00	0,00	0,00	188,05	18,59	0,00	0,00	0,00	#####	34,59
рыба	48,33	0,00	24,00	0,00	38,00	35,83	52,00	0,00	0,00	41,00	23,92
яйцо	13,27	0,00	61,67	41,41	0,00	10,23	0,00	65,83	4,40	10,00	20,68
картофель	144,40	#####	72,39	143,12	60,00	56,49	165,45	85,19	60,00	#####	106,50
овощи, зелень	160,72	#####	138,34	174,26	297,99	63,93	132,31	#####	96,22	#####	152,40
фрукты свежие	99,00	99,00	129,05	133,59	107,52	99,00	99,00	#####	141,21	95	113,14
соки фруктовые	160,00	#####	160,00	160,00	160,00	#####	160,00	#####	160,00	#####	160,00
хлеб-ржано-пшеничный	0,00	40,00	25,00	0,00	30,00	40,00	0,00	35,00	0,00	0,00	17,00
хлеб пшеничный	40,00	69,17	45,00	45,00	55,00	44,17	49,17	40,00	45,00	45,00	47,75
хлеб йодированный	40,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	30,00	0,00	35,00	40,00	18,50
крупы (злаки), бобовые	48,21	15,20	87,25	0,00	58,78	93,02	32,69	18,33	38,68	38,68	43,08
макаронные изделия	0,00	38,50	0,00	12,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65
мука пшеничная	3,67	39,07	0,47	41,35	1,50	1,95	20,20	30,01	15,95	3,25	15,74
масло сливочное	18,78	19,36	32,56	11,47	14,50	16,59	18,13	15,00	11,72	14,90	17,30
масло растительное	7,07	5,20	1,50	10,30	9,75	8,90	6,98	9,25	7,50	10,40	7,68
маргарин сливочный	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	0,00	4,90	2,47	0,00	0,00	1,48
кондитерские изделия	30	0,00	30,00	0,00	30	30	0,00	0,00	30,00	20	17,00
чай	42,49	20,00	21,27	22,67	20,00	42,49	20,00	20	40,00	21,27	27,02
какао порошок	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,27	0,00	2,27	0,65
кофейный напиток	0,00	2,40	2,13	2,00	0,00	0,00	2,27	0,00	0,00	0,00	0,88
сахар	39,18	33,47	33,84	34,73	34,66	45,88	33,50	35,54	31,10	30,07	35,20
дрожжи	0,00	0,56	0,00	0,85	0,00	0,00	0,60	0,82	0,00	0,00	0,28
соль	0,29	1,96	0,05	1,40	1,00	1,10	0,35	1,13	1,00	1,08	0,94
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
меланж	0,00	1,33	0,00	0,95	0,00	0,00	2,45	3,47	0,00	0,00	0,82
томатное пюре	2,55	6,75	0,70	0,00	6,60	1,50	15,63	37,13	0,00	1,50	7,24
кислота лимонная	0,15	0,16	0,15	0,26	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,16	0,16
зеленый горошек консервированный	0,00	58,48	6,93	7,06	0,00	0,00	0,00	20,00	15,40	6,16	11,40
сухофрукты	15,00	16,00	0,00	0,00	15,00	15,00	15,00	0,00	0,00	16,00	9,20
повидло	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,87	0,00	0,00	0,00	0,49
сухари	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,00	0,00	0,00	0,00	0,94

ЗАВТРАК

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Яйцо вареное 337	Сырники со сгущенным молоком	Яйцо вареное 337	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	Котлеты капустно- морковные со сметаной	Яйцо вареное 337	Ленивые вареники со сметаной	Котлета рыбная любительская 339	Каша молочная манная	Омлет натуральный
Макаронные изделия отварные		Пюре картофельное 520	Картофель отварной		Пюре картофельное		Картофель отварной с зеленью		
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
		Сельдь с луком							
Икра кабачковая консервированн ая			Салат из зеленого горошка с луком		Капуста тушеная 214		Салат из зеленого горошка с луком		Икра кабачковая консервированна я
Какао с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком 693	Какао с молоком	Кипяченое молоко 697	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кипяченое молоко 697	Какао с молоком
Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом
10-00									
Сок витаминный	Яблоко	Сок витаминный	Яблоко	Сок витаминный	Сок витаминный	Бананы	Яблоко	Сок витаминный	Апельсины

Обед									
Суп-Лапша дом- я на кур- бульоне	Борщ со сметаной	Суп с клецками на сливочном масле	Суп картофельный с бобовыми	Рассольник со сметаной	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Свекольник со сметаной	Суп – Харчо 154	Суп картофельный с макаронами	Суп с мясными фрикадельками
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Каша гречневая рассыпчатая		Каша гречневая с подливой	Каша пшенная (вязкая)	Каша пшеничная вязкая 510	Каша гречневая с подливой	Макаронные изделия отварные		Картофель отварной
Рагу из птицы 489	Мясо тушеное	Макаронник с мясом	Котлета мясная	Биточки мясные паровые 466	Куры отварные	Сосиска отварная	Гуляш	Плов с мясом	Рыба тушеная в томате с овощами
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Салат из сол. огурцов с лук	Салат витаминный	Салат из моркови с яблоками	Салат из белокочанной капусты	Капуста тушеная	Икра свекольная	Винегрет	Икра овощная 79	Салат из моркови с яблоками	Салат из свеклы
Компот из сухофруктов 639	Кисель из ягодных концентрат	Компот из сухофруктов	Кисель из ягодных концентрат	Компот из сухофруктов	Кисель из ягодных концентратов	Компот из свежих фруктов	Кисель из ягодных концентрат	Компот из сухофруктов	Кисель из ягодных концентрат
Полдник									
Пирожок с творогом 739	Оладьи со сметаной	Печенье	Булка сдобная	Запеканка творожно - рисовая со сметаной 366	Вафли	Пирожок с повидлом 739	Пряники	Запеканка творожно - гречневая со сметаной	Блины со сгущенкой 726
Кефир 698	Бифилайф	Кефир 698	Кефир 698	Кефир 698	Чай с сахаром	Кефир 698	Йогурт	Кефир 698	Кефир 698
Ужин									
Каша молочно- пшенная 311 Печенье	Омлет натуральный с сыром	Каша молочно манная 311	Каша молочная пшеничная	Вафли	Котлеты морковные со сметанным соусом	Каша молочно рисовая 311	Каша молочная геркулесовая 311	Зраза картофельная с соусом томатным	Пудинг из творога со сметаной

Чай с сахаром	Кипяченое молоко 697	Чай с лимоном 686	Сок витаминный	Чай с лимоном 686	Ряженка	Сок витамин	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	