

Согласовано
Заведующий МКДОУ

Приказ № 72 от 01.09.2025г.



**10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет
на 2025-2026 год**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учрежденийП возрастной группы 1-й год п 3-7 лет

Согласовано:

Утверждено:

от

Копт



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал		с	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник
рецептов блюд для детского сада, 1-3 лет, 3-7 лет, 7 лет

завтрак

34-19/2022 г	Суп *топленый с макаронными изделиями	100	100	4,20	4,70	4,10	4,71	12,84	14,82	73,32	84,66	0,00	0,00
172017м	бхте 5 од с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	319	119	0	0
34-3 гн/7.0.0.т	чай с лимонным	180	160	0,20	0,20	0,10	0,10	3,90	3,90	13,60	13,60	0,12	0,12
	Итого	345	345	6,82	7,32	7,33	7,97	23,54	28,52	148,12	159,40	1,12	1,12
2-ой завтрак													
389/2017м	сок овощной, фруктовый, ягодный	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0
101/30м	консервы закусовые овощные (хрэн)		50	0,24	0,	1,4	2,35	1,48	2,16	1	1,	1,00	1,00
S4-1с/2022	суп из свежих капуст с картошкой	50		1,35	1,59	3,58	4,1	6,15	7,55	63,30	73,66	5,94	6,40
29а/2017м	котлеты топлёные из птицы	50	70	10,10	14,14	12,43	4,73	6,40	8,96	177,00	247,80	0,50	0,70
305/2017м	испиченный	110	130	2,64	3,12	6,60	7,80	26,18	10,94	146,63	173,29	0,00	0,00
33U/2017г	сОсметанлы	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	14,82	14,82	0,01	0,01
2411и/2022н	Компот из смеси сухофруктов с виноградом	50	80	0,50	0,60	0,07	0,08	34,00	28,30	99,60	19,52	0,33	0,63
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	59,60	59,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	0,50	4,90	7,55	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	655	675	17,58	22,60	25,79	31,13	78,48	96,25	491,25	731,63	7,45	8,91
430/2017м	булочка 'Роспийская'	60	60	3,22	4,22	4,81	4,81	29,22	29,22	177,00	177,00	0,00	0,00
34-4гн/2022н	чай с бубликом	150	180	2,22	2,67	2,17	2,61	11,90	14,31	60,75	72,9	0	0
	Итого	210	240	6,44	6,89	6,98	7,42	41,16	43,53	237,75	249,9	0	0
	Итого за день	1210,0	1380,0	23,3	29,9	40,1	60,6	366,3	187,4	1119,6	1283,3	48,6	49,9

Соль йодированная

5,0

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,
-----------	-----------	-----------	-------	------------



Согласовано:
Заведующий МДОУ _____

12-ти 10-ти дневнов меню для воспитанииков детски а дошаольныз учреждений возрастwfoи гру ,1 с ттс 7 лет

№ рещ. по соор.	Наименование олюод	вес олюода		Титше вье вещеип яз/и /						Згтергст. бф		Віјтам ті тіВі (ч г)	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	ккал	1-3 лет	3-7 льп
1		1-3 :еу	3-7 лет	1 -3 :is!	3-7 лет	1-3 лег	3-7 лет	1 -3 ле г	3-7 .тут	1 -3 .чет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 льп

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

й4-28к/2022и	каілз жтгдкзя мояоч ная из ма*шой крупы	130	130	3.90	4.50	3.31	6.13	19.05	*1.98	133,40	179, 30	0,36	0,42
1/201 /М	оутерород с маслом	35	35	2.42	2.42	3.13	3.13	9.802	9,802	119	119	0	0
й4-2 гн/2022 и	какао с молоком	150	180	3.4т	4.4т	3.7S	4,б	24,т	28,98	88.96	106,74	0,72	1, і 32
		335,0	465,0	9.8	тЕЩ	т2.2	35,8	ЭЭ.0	60,8	363.4	403,0	. і	1,6
				2.	й Зввтряк								
389/20 і 7кј	соазк овощие. фруктовые п егояные	100	100	0.50	0.50	0.00	0.00	10, 1 0	10.10	42,40	4240	40.00	40,00
	ттотт	100,0	100.0	0,5	0, 5	00	00	10,1	10,1	42,4	42,4	400	40,0

70/2017м	овоіші по сезону	30	т0	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	085	3,9	6,5	1,68	2,8
54-25с/2022 н	суп картофеяный с боСювым и (горох)	180	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11.90	88.95	106,74	4,27	5,12
29*/201 7ш	т цца, тушенгЛая в соусе с овоша	130	т0	і3,03	і3.05	іі, s>	іі, >Я	9,3s	9,45	198	198	6,3P	6,30
360/*01 7 гј	кисеяь пз повидла	180	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	т0,73	83,70	100,44	1,33	1.62
702	хлеб ржаний	20	20	1.2 7	1,27	0,20	0,20	8.20	8,20	39.60	39,60	0,00	0,00
т01	ХЛЕО пшеничный	20	2u	1.2u	1.2u	0.50	4,90	4.90	7,3э	3u,94	т0,94	0.utr	0,00
	тТтого	520	000	17,108	17,705	15,472	20,520	20,20	38,4g	4тЕ,09	явJ,22	і4,6	1 т,84
40Б2017w	п, дожохт >:адофелеыпшшош	60	60	3,60	3,60	1,84	1,84	21.32	21.32	т28,00	128,00	0,03	0,03
ј4-3v/2022н	наЎзшннош	180	200	0.20	0,у2	0,30	0,11	13.90	16,00	55,80	63,00	1,12	1,12
	ттотт	240	2G0	3,80	3,82	3,94	1,9g	36,22	37.32	383.80	390.00	т.15	іі5
	ДССт0 на дснь	тТ75,0	132330	т4,2	35,6	29,6	т6,2	т4&6	166.7	3034,6	тт9,7	55,8	58,6
	Соль подпированная	3, 0	3,0										

||Норма по СанПин 75%+ 5%|| 27*110 | 11 0**12 | 12 7*110 | 7*т0 | 147 1-167 4 | 187 7-708 8 | 980-1170 | 1260-1440 |

Согласовано*И :

Одобрено:

Куртоножко Е.Ю.
№1
для документов
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОГРН 1163443000005 ИНН 34-0000000

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	всё блюда		пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			Д	Ж	У	Д	Ж	У	ккал	С	Д	С
1	2	3	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет

завтрак

Сборник Ргтеит гдр йй. TZ kfoм пльиого гт B,/S."i у'те.пъпв 2oII,
гборэтз'тс реитеп р пол редакиттеит I\тII RGoтггязого H
в.х. 'Гутсльвни, . 20i7г

54-22к/2022н	Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	130	130	4,68	5,40	6.98	8,06	20.88	24,10	176.45	203.60	0.36	0,42
"" " "м	бутиерброд с смром	42	12	4, 9	19	18, d	18, 2	1?, 46	12,46	131,88	131,88	0,04	0,04
54-2гн/2022н	найт с сахаром	180	180	0.06	0.06	0.0	0.01	13,5	13,7	34	34	0.3	0,3
	Итого	362	372	9,64	10,36	25.19	26,27	46,84	30.06	362,33	389.48	0.30	0.60
					2-й Завтрак								
389/2017и	соки овошійе, фруктовые в а гудид	100	100	0.10	0.0	0.00	0,00	10,10	10.10	42.40	42.40	40.00	40.00
	Итого	100.0	100.0	0.5	0.5	0.0	0.0	10,1	11,1	42.4	42.4	40.0	40.0
					Обед								
54-13з/2017н	/свекла сгваркая с растительтым маслом	30	50	0,43	0.71	1.82	3.04	2.50	4,40	28.17	46,9b	2,85	4,7b
34-1с/2022.	" " свскей аапуст с картофелем л).. смс'геной	"	183	1,43	1.59	3,38	4,10	6,15	1,50	63,30	73,66	6,34	6.40
1 / 14х11 /м	каша рассыпчатая гречневая	110	130	6.08	7.19	4.62	5,4d	26,40	11.20	171,35	20*.50	0.00	0.00
240/2017ам	фрикадельи рыдны	30	60	4.17	4.17	1.50	1.50	4.60	4.60	46.25	46.25	0.70	0.70
54-3сгн/2022н	сог'томатийиосновядр	20	20	0.66	0.66	0.48	0.48	1.78	1,10	14.16	14,16	0.50	0.50
s4-6xH/2022	компот из све:вид плодов с витьмипом С	1s0	1 g0	0,12	0,14	0.12	0,14	20.9 I	20,092	80,90	103,14	0,67-i	0,8 I
702	хлебржаной	20	20	12.7	12	0.20	020	820	8.20	30,60	30,60	0.00	0.00
701	хлебопшеничный	20	20	1.0	1.20	0.50	4.90	4.90	7.33	30,94	30,94	0.00	0.00
	) Нит	355	653	1\$,3g	16,93	32,82	f9,82	76.44	89.77	d79.72	557,20	10,07	13 IG
чиizu1 /м	юлады сширлотом	60	ь0	4,1z	4,12	4,17	4.17	25,92	15,92	1^.. . i	Ifi8.19	1 0 00 I	0.00
54-2гн/2022н	нап с сахаром	180	200	0.06	0,066	0,01	0.01 1	13,5	15	34	60	03	033
	Итого	240	260	4,18	4.19	4,18	4,18	39,42	40,92	212,19	218.19	1 030 i	033
	Всего на день	1247.0	387,0	29,6	32,0	42,2	60.3	173.8	13*,9	1055,5	11207,3	1 si.	1 si.9
	Соль йодированная	А0	50										

заведующий МДОУ _____



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

[illegible]

ЋбоРНпм реиептур М.ІЗ Мор ттвіѣтот о зі В.А.7”утј•іъѡНг 2эл, гбоярик
реиептур под редвмиз•ей мп Мор•яного и в.А. т ѡ«в, - зойтг

ЗАВТРАК

[illegible]

[Норма по СанПин 75%+- 5%

294-336	318-432	329-376	42-48	142,1-162,4	1827-2088	980-1120	1260-1440	
---------	---------	---------	-------	-------------	-----------	----------	-----------	--

Согласовано:

Заведующий МДОУ _____



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вс блкта		Пищевые вещества Уг/						Энергетическая ценность - ж - Витамины (мг)			
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	У	ж	ж	ж

Сборник рецептов для МДОУ "Детский сад № 1" г. Тутаева, составлен по рецептам В.А. Тутельяна, 2017 г.

завтрак

54-2 { к72022н	каша рисовая молочная жидкая с маслом	130	130	3,15	3,64	6,63	7,65	20,683	23,865	55,39	179,2	0,34	0,42
54-2гн/2022н	каша рисовая молочная жидкая с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
Итого		165	165	5,57	6,06	9,76	10,78	30,485	33,667	167,28	508,4	0,34	0,42
54-2гн/2022н	каша рисовая молочная жидкая с маслом	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
Итого		100,0	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10,1	42,4	42,4	40,0	40,0
54-2гн/2022н	свежая отварная с растительным маслом	50	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,96	2,86	4,77
Итого		150	180	3,99	3,95	3,16	3,79	9,92	11,90	88,95	106,74	4,27	6,12
268/2017м	котлеты рыбные, икра	80	70	7,92	11,13	11,27	14,34	6,61	8,4	161	204,91	0,05	0,07
34-1 г/2022н	иван-чай отварный с маслом	106	106	3,82	4,97	4,05	5,27	23,32	27,70	137,00	178,10		
54-5хл/2022н	Бомбо из свежих овощей с витамином С	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	23,092	85,95	103,14	0,675	0,81
707	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
708	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,30	0,30	4,90	4,90	7,35	30,94	0,00	0,00
Итого		40	40	2,47	2,47	0,50	0,50	13,10	13,10	46,95	70,54	0,00	0,00
яйб злц м	пирожок с картофелем и луком	60	60	3,60	3,60	1,84	1,84	21,32	8,82	128,00	178,00	0,03	0,03
54-2гн/2022н	чече с яичным	80	200	0,20	0,22	0,10	0,11		13,90	65,80	62,00	1,12	1,12
Итого		140	260	3,80	3,82	1,94	1,95	21,32	38,72	193,80	240,00	1,15	1,15
Всего на день		1180	1380	31	31	37	49	176	201	1161	1348	5г	у

Норма по СанПин 75%-5%

794-116	118-432	119-416	42-48	1421-1624	1821-2088	980-1170	1760-1440	
---------	---------	---------	-------	-----------	-----------	----------	-----------	--

Согласовано:

Завс\шт\пй МДОУ _____



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3- 7 лет

№ рец. по с\ар.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	ккал		с	

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

завтрак

gl 1/2017м	кашашиака* шолочкл ws wawnoA	100	100	э“,9	4,50	5,3 i	6,13	i ч,os	i i,gb	100,40	179,30	0,36	0,42
1207w		35	35	0	2,42	3,13	3,14	9,802	9,802	119	119	0	0
34-	бутерброд с маслом	180	18	2,42	0,06	0,01	0,01	13,5	13,5	54	54	5,4	5,4
	чай с сахаром	145	100	0,06	6,98	В,4Г	9,27	42352	46,242	1/111	111	5,82	5,82
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,30	0,30	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100	100,0	0,5	0,5	0,0	0,0	10,1	10	42,4	42,4	40,0	40,0
10 I	поти́сервы заку́соч ные овощные (икра ц\ф ц\д\д)	30	50	0,24	0,4	1,4	2,33	1,48	2,46	19,4	19,4	1,05	1,05
34- I c/2022H	щи из свеклы капусты с картофелем , сметаной	5035	180/5	1	,3	3,3a	4. 0	6, 5	7,35	63,30	73,66	5,34	6,40
458/2002г	гречка по- купчески п мвсом	180	180	9,90	11,88	13,3f	16,02	22,50	37,0	2497a	2497a	11,952	11,952
54- I an/2022н	кои пот из смеси сухофруктов с	130	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,00	28,80	996H	119,52	0,55	0,65
702	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	8,10	30,94	30,94	0,00	0,00
	С*Тгор	535	633	14,46	16,94	19,10	27,63	67,23	7,35	542,59	542,59	11,952	11,952
34-2гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,06	0,01	0,01	13,5	15	54	54	11,952	11,952
193/2017м	гнточки или котлотът манные с повидлом	100	50	1,67	1,67	2,63	2,63	22,75	44,10	130	130	0,097	0,097
	Итого	730	260	1,73	1,74	2,64	2,64	3635	37,75	174,00	180,00	0,397	0,427
	Всего на день	1210,0	1370,0	29,1	36,2	30,2	39,5	168,9	174,3	1047,4	1170,1	5,34	6,42

а а % °

77777 | 11111 | 22222 | 33333 | 44444 | 55555 | 66666 | 77777 | 88888 | 99999 | 11111

Согласовано:

Заведующий МДОУ _____



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

№ рец. по соор.	Наименование блюд	Возрастная группа		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	с	Б	С

Сборник рецептов М.П. Итоговых и В.А. Тугельских 2018, сборник рецептов под редакцией Н.С. Могильной и В.А. Тугельских, -20а 7г

182/2017м	Капуста жидкая мясная с овощами «Пюре»	130	150	4,68	2,50	6,98	8,06	3088	04,10	176,4	203,60	036	0,42
2/2017 и	буженина с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	0,48	0,48
54-2гн/2022в	чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,01	0,02	13,5	1,5	54	60	0,3	0,3
	Итого	360	395	7,24	7,97	10,93	13,02	63,28	68	258,05	391,2	1,14	1,2
	2. Завтрак												
ЭЭ8/201 Им	Фрукты (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	40,00	40,00
	Итого	100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	40,0	40,0
70/2017м	Омлет с овощами	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,6	1,68	2,8
54-7с/2022б	Изделия из теста	150	180	203	243	195	234	1418	17,01	83,25	99,90	4,96	5,94
14-13м/2017н	Запеканка творожная с мясом	150	80	15,85	19,02	12,95	15,54	19,15	22,98	256,65	307,98	12,58	15,10
360/20а 7м	Кисель из повидла с витамином С	150	180	0,05	0,07	0,03	0,04	17,28	20,73	83,70	100,44	1,35	1,62
702	Хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,50	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	620	630	20,69	34,365	16,66	23,066	64,22	77,12	498,04	583,6	20,56	25,46
Ф011017ш	Омлет с повидлом	60	60	4,12	4,12	4,17	4,17	25,92	25,92	158,19	158,19	0,00	0,00
342гн/2022н	чай с сахаром	180	200	0,06	0,066	0,01	0,01	13,5	1,5	54	60	0,3	0,3
	Итого	240	260	4,18	4,18	8,18	8,18	39,42	37,42	212,19	218,19	0,3	0,3
	Всего за день	1215,00	1386,00	32,46	36,94	32,17	39,67	176,72	196,84	1115,28	1241,75	62,00	66,99
	Соль поваренная	1,0	5,0										

Норма по СанПин 75%+-5%

274-330	170-437	329-370	42-48	147-1624	182-2088	980-1120	1260-1440	
---------	---------	---------	-------	----------	----------	----------	-----------	--



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года и 3-7 лет

[illegible]

рецептур под редакцией мп Могильного и В.А. Гутельяна, - 2017г

Завтрак

34-17K/2022H	Суп молочный с макаронными изделиями	120	150	4,0	4,70	4,10	4,74	12,84	13,82	73,32	84,60	0,00	0,00
1/2017s	бүтерброд с маслом	2,1	2,1	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119	0	0
34-2ги/2022H	чай с лимоном	120	180	0,17	0,20	0,08	0,10	11,60	13,90	45,80	35,00	0,93	1,12
	Итого	210	300	6,79	7,32	7,31	7,96	34,212	38,322	238,12	386	19d	112
				2	G Завтрак								
389/21j i /м	соки стюшные, фр,тп'ояые п ягодт'ые	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	40,00	40,00
	Итого	100,0		0,fi	0,5	0,0	0,9	10,1		42,4	42,4	40,0	40,0
34-i S3/2017H	свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,43	0,71	1,82	3,04	2,50	4,20	28,17	46,95	2,85	4,73
101/2017Г	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	180	1,21	1,45	3,05	3,66	7,18	8,62	64,35	77,22	4,95	3,94
199/2017M	пюре из гороха	110	130	1,09	1,82	4,57	6,94	23,35	30,35	130,00	221,00	0,00	0,00
239/331/2017M	пюре рыбные с рисом (мкнтad)	80	80	6,61	6,61	6,44	6,44	9,41	9,41	122,00	122,00	4,70	4,70
64-эхи/2022H	компот из свежих плодов с витамином С	130	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,092	85,95	103,14	0,673	0,81
V2	хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	0,20	0,20	8,20	8,20	39,60	39,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	20	20	1,20	1,20	0,60	4,90	4,90	7,35	30,94	30,94	0,00	0,00
	Итого	560	680	19,93	23,2	16,704	24,32	76,45	93,222	541,01	640,85	13,175	16,2
e zv/zu i /м	блочек вешутлка	60	75	4,68	6,85	3,70	4,62	23,71	34,63	166,80	208,50	0,00	0,00
64—d гH/2022H	апельсиновое сок	110	200	2,22	2,96	2,17	2,9	11,63	15,9	60,75	61	0	0
	идол	210	275	6,90	8,81	5,87	7,52	39,64	50,33	227,35	289,50	0,00	0,00
	и всего не день	1187,0	1420,0	34,7	48,8	29,9	39,8	360,4	492,4	1049,1	1231,4	54,1	57,3
	Соль йодированная	1,0	1,0										
	Всего за год детей	11990,00	13705,00	318,22	361,52	330,51	420,59	1612,64	1821,26	10864,59	12195,55	522,73	549,32
	Среднегодовая нагрузка на ребенка	1199	1370,5	31,82	36,15	33,05	42,06	161,26	182,13	1086,46	1219,56	52,27	54,93

ГОРМА ПО САНТИН 75%+ 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440	
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------	--