

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель комитета по образованию
Городского округа Королев Московской обл.



Ваврик И. В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»



Сычугов А.С.

**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет
с длительностью пребывания 12 часов на 2021 год**



Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий-ность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,888	8,452	19,024	176,21	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Дйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. Блюд для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	4,5186	18,5622	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		386	14,66	20,07	38,97	395,85	
Второй завтрак	Сок/нектар	150	0,75	0,15	15,15	69,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Салат из моркови	30	0,468	0,036	3,482	16,59	Рец.42 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	158	1,8248	3,4142	9,3894	76,179	Рец.99 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Плов из отварной птицы	170	16,9045	18,4821	27,6873	345,243	Рец.321 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,504	13,683	56,385	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец. 115 Сбр. рец. Блюд для ДЮ 2013
Итого за обед		544	22,39	22,44	67,81	566,76	
Полдник	Запеканка из творога со стущ. молоком	120	18,828	11,799	23,183	278,03	Рец. 251 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	160	4,64	5,12	10,392	100,76	Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		380	23,87	17,32	43,38	425,79	
Итого за день		1460	61,67	59,98	165,31	1457,40	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,362	7,6	19,02	166,51	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Сыр (порцирами)	9	2,088	2,655		32,76	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	4,308	4,5664	12,8516	110,016	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		375	14,10	20,67	46,95	431,87	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Кабачковая икра/Помидор свежий	30	0,48	1,89	2,22	27,24	Рец.57 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Суп рисовый на мясном бульоне	150	1,6219	2,3397	12,7487	78,806	Рец. 86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Капуста тушеная с мясом	180	21,495	6,689	11,561	194,705	Рец.143/289 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	150	0,068	0,068	8,652	35,92	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		546	26,44	11,49	48,75	409,03	
Полдник	Рыба, запеченная под омлетом	120	22,3725	8,4505	9,816	205,1	Рец. 263 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Кондитерское изделие	30	1,92	5,04	20,55	135,3	Рец. 609 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	4,5186	18,5622	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		330	26,68	14,41	49,91	436,66	
Итого за день		1351	67,62	46,97	155,42	1324,56	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,81	7,955	17,701	166,09	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец.114 Сбр. рец. бнюд для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	180	4,4916	4,66	11,6924	107,418	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		366	12,64	18,47	44,47	396,09	
Второй завтрак	Сок/нектар	150	0,75	0,15	15,15	69	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Салат из свежкл отварной/Салат из свежих овощей	30	0,54	2,036	3,168	33,1	Рец.34 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.15 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Суп с рыбными консервами	150	6,025	3,5322	13,4989	110,266	Рец.87 Сбр. рец. бнюд для детей в ДЮ 2011
	Печень, тушенная в соусе	60	9,9197	6,9151	6,4079	128,186	Рец.261/330/332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	120	3,2025	3,9795	22,5295	139,09	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кисель плодово-ягодный	150			21,086	84,93	Рец.516 Сбр. рец. бнюд для ДЮ 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец.115 Сбр. рец. бнюд для ДЮ 2013
	Итого за обед		546	22,46	16,97	80,26	567,93
Полдник	Макаронны отварные с сыром	100	5,9917	5,6055	22,58	165,444	Рец.218/220 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пирожок с капустой	60	4,925	5,1100	25,928	169,80	Рец.454 Сбр. рец. бнюд для детей в ДЮ 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец.114 Сбр. рец. бнюд для ДЮ 2013
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		440	13,71	12,04	77,86	478,51	Рец.410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за день		1502	49,56	47,62	217,74	1511,53	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий-ность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,888	8,452	19,024	176,21	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец. для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	4,308	4,5664	12,8516	110,016	Рец.414 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		366	12,54	18,87	46,95	408,81	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	30	0,198	0,0264	0,726	3,696	Рец.20 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015/Рец.13 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Борщ с мясом со сметаной	158	6,0096	3,9486	7,8518	91,621	Рец.63 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Коллеты мясные	60	11,8725	4,279	8,2677	120,12	Рец.299 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Рис отварной	110	2,6025	3,372	21,5175	126,975	Рец.332 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Соус томатный с овощами	20	0,2506	0,4348	1,4003	10,659	Рец.367 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	150	0,42		13,683	56,385	Рец.394 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		564	24,13	12,56	67,02	481,82	
Поддник	Омлет натуральный	100	9,72	12,214	1,791	156,02	Рец.229 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Зеленый горошек	30	1,47378	0,1386	2,9799	24,486	Рец.10 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	4,5186	18,5622	Рец. 410/411 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Кондитерские изделия	25	0,8	0,7	20,275	85,525	Рец. 607 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за поддник		335	14,38	13,97	44,59	362,29	
Итого за день		1365	51,44	45,81	168,37	1299,92	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	5,74	8,252	19,91	177,49	Рец.199 Табл.2 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	180	4,4916	4,66	11,6924	107,418	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		366	12,57	18,76	46,68	407,49	
Второй завтрак	Сок/нектар	150	0,75	0,15	15,15	69	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью/Салат из кашеной капусты	30	0,611	2,035	2,7266	32,036	Рец.21 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Рассольник с курами со сметаной	158	6,7179	8,3717	13,1077	154,881	Рец.82 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Жаркое по-домашнему	170	17,84756	5,86182	25,82512	232,197	Рец.292 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	150	0,068	0,068	8,652	35,92	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		544	28,02	16,84	63,88	527,39	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	10,78826	7,04894	33,30828	241,025	Рец.436/441/501 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Вермишель отварная молочная	110	3,3608	3,38826	12,2413	91,744	Рец.100 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	4,5186	18,5622	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		360	16,54	11,36	65,10	429,03	
Итого за день		1420	57,88	47,11	190,81	1432,91	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий-ность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,76	7,988	19,776	174,61	Рец.199, Табл. 1 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Сыр (порциями)	9	2,088	2,655		32,76	Рец.7 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	4,308	4,5664	12,8516	110,016	Рец.414 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за завтрак		375	14,50	21,06	47,71	439,97	
Второй завтрак	Сок/нектар	150	0,75	0,15	15,15	69	Рец.418 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Салат из моркови	30	0,468	0,036	3,482	16,59	Рец.42 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	158	1,7525	3,381	8,36	71,755	Рец.73 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Бефстроганов из отварной говядины	60	13,0562	2,9038	1,668	85,186	Рец.294/372 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Макаронны отварные	110	3,75	2,092	23,986	129,88	Рец.218/219 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Компот из ягод	150	0,12	0,024	7,862	32,49	Рец.393 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за обед	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
		544	21,92	8,94	58,93	408,26	
Полдник	Запеканка из творога с морковью со сгущенном молоком	130	14,7235	13,171	34,9139	320,77	Рец.252 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	160	4,64	5,12	10,392	100,76	Рец.420 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за полдник	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за день		1459	56,93	48,84	176,89	1385,76	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий-ность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,362	7,6	19,02	166,51	Рец.199,Т6бл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Дйло отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец.114 Сбр. рец. блюда для ДО 2013
	Какао с молоком	180	4,4916	4,66	11,6924	107,418	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак		416	18,54	23,86	475,01	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	30	0,198	0,0264	0,726	3,696	Рец.20 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.13 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	158	2,0276	3,4336	12,6288	89,961	Рец.64 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из говядины	60	13,7398	2,7132	2,2754	88,739	Рец.293 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,6241	3,2703	20,9186	131,428	Рец.330 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	150	0,42		13,683	56,385	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец.115 Сбр. рец. блюда для ДО 2013
Итого за обед		544	23,78	9,95	63,80	442,57	
Полдник	Рыба, тушенная с овощами	60	10,0056	1,582	2,4888	64,807	Рец.261 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	120	3,2025	3,9795	22,5295	139,09	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец.114 Сбр. рец. блюда для ДО 2013
	Кондитерское изделие	30	1,92	5,04	20,55	135,3	Рец.609 Сбр. рец. блюда для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	4,5186	18,5622	Рец.410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		390	17,52	11,52	435,46		
Итого за день		1450	60,24	45,73	184,86	1400,04	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша термостатическая молочная	150	5,888	8,452	19,024	176,21	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	4,308	4,5664	12,8516	110,016	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		366	12,54	18,87	46,95	408,81	
Второй завтрак	Сок/нектар	150	0,75	0,15	15,15	69	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Салат из свежесы отварной/Салат из свежих овощей	30	0,54	2,036	3,168	33,1	Рец.34 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.15 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Суп пшеничный с курами	150	6,9113	7,3359	14,8779	153,347	Рец.86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые с мясом	170	18,9113	7,5097	15,9345	209,019	Рец.315/375 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	150	0,068	0,068	8,652	35,92	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		536	29,20	17,45	56,20	503,75	
Полдник	Винегрет овощной/Салат летний	110	1,8715	5,2591	12,229	103,994	Рец.46 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.16 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Биточки мясные	60	12,439	4,791	6,647	119,62	Рец.306 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Сдоба обыкновенная	60	6,20476	5,25444	38,58628	226,45	Рец.449 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	4,5186	18,5622	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		410	22,91	16,22	77,01	546,33	
Итого за день		1462	65,39	52,70	195,32	1527,88	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,12	7,876	19,104	168,37	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец. 114 Сбр. рец. бжд для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Сыр (порциями)	9	2,088	2,655		32,76	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	180	4,4916	4,66	11,6924	107,418	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак		375	14,04	21,04	45,87	431,13
Второй завтрак	Сок/нектар	150	0,75	0,15	15,15	69	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Кабачковая икра/Помидор свежий	30	0,48	1,89	2,22	27,24	Рец.57 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. бжд для ДЮ 2013
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,6449	2,3973	19,8677	110,156	Рец.88 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Суфле куриное	60	16,244	19,058	4,6895	255,03	Рец.327 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Рагу из овощей	120	3,2592	1,4198	18,1636	99,741	Рец.361 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из ягод	150	0,12	0,024	7,862	32,49	Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец. 115 Сбр. рец. бжд для ДЮ 2013
	Итого за обед		546	25,52	25,29	66,37	597,02
Полдник	Запеканка творожная	100	18,969	11,893	17,136	255,42	Рец.251 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Соус сметанный сладкий	15	0,321	2,038	1,993	27,77	Рец.369 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	4,5186	18,5622	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		365	19,77	14,35	33,45	348,75	
Итого за день		1436	60,08	60,84	160,85	1445,90	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,81	7,955	17,701	166,09	Рец.199, Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Рец.114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	4,308	4,5664	12,8516	110,016	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		366	12,46	18,37	45,63	398,69	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью/Салат из квашеной капусты	30	0,611	2,035	2,7266	32,036	Рец.21 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Суп гороховый с гречками	160	4,4056	2,7836	19,7028	121,821	Рец.87 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Шницель рыбный	60	16,1108	3,7614	7,6216	130,097	Рец.274 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	120	3,2025	3,9795	22,5295	139,09	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	150	0,42		13,683	56,385	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36	Рец.115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Итого за обед		556	27,52	13,06	79,84	551,79
Поддник	Салат овощной	30	0,75564	2,12426	4,9092	42,4264	Рец.26 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Оладьи из печени/Соте из печени	60	13,7752	7,4151	10,8529	165,736	Рец.404 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Ватрушка с повидлом	100	6,8672	4,59405	55,1536	286,52	Рец.436/441 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за поддник	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	4,5186	18,5622	Рец.410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
		340	21,48	14,15	75,43	513,24	
Итого за день		1362	61,86	45,99	210,70	1510,72	
Среднее значение за период:		1427	59,27	50,16	182,63	1429,66	

Королев ясли (1-3 лет)

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	вт	ср	чтв	птн		
Молоко	370,60	315,00	318,50	318,00	393,50	522,10	308,50	326,00	322,50	328,50	352,32	351
Творог	88,00				30,00	59,00			95,00		27,20	27
Сметана	12,00		7,50	8,00	8,00	20,50	8,00	4,00	13,00		8,10	8,1
Сыр		9,00	10,00			9,00			9,00		3,70	3,6
Мясо		85,00		85,00		70,00	70,00	140,00			45,00	45
Птица	60,50				25,00			25,00	70,00		18,05	18
Субпродукты			42,60		80,00						17,81	18
Рыба		90,00	35,00				70,00				27,50	28,8
Яйцо	55,50	55,00	15,00	83,00	10,00	6,00	50,00	15,00	30,00	32,00	35,15	36
Картофель	40,00	60,00	194,30	16,00	207,30	30,00	173,00	98,00	140,00	197,00	115,56	108
Овощи, зелень	129,80	267,10	108,50	174,10	87,10	126,60	182,10	323,20	138,80	71,30	160,86	162
Фрукты свежие	100,00	115,00	100,00	100,00	15,00	112,00	100,00	15,00	112,00	100,00	86,90	85,5
Фрукты сухие	20,00			20,00			20,00				8,00	8,1
Соки	150,00		150,00		150,00	150,00		150,00	150,00		90,00	90
Хлеб ржаной	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36
Хлеб пшеничный	30,00	60,00	60,00	84,50	60,00	33,00	60,00	72,00	30,00	53,00	54,25	54
Крупы, бобовые	60,60	17,00	18,00	50,50	19,00	22,00	50,60	32,00	24,00	27,00	32,07	27
Макарон.изд.			32,00		10,20	34,00					8,82	7,2
Мука пшеничн.		16,00	34,00	1,00	48,00	2,00	1,00	56,00	6,00	77,50	24,15	22,5
Мука карт. (крахмал)			15,00								1,50	1,8
Масло сливочное	12,00	13,50	19,00	18,50	13,50	14,00	19,00	18,00	19,00	16,50	16,30	16,2
Масло растительн.	7,00	7,00	9,00	5,00	8,50	7,00	4,00	15,00	4,00	15,50	8,20	8,1
Кондитерск.изд.		30,00		25,00			30,00			25,00	11,00	10,8
Чай	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50		0,50	0,50	0,50	0,50	0,45	0,45
Какао-порошок			1,20		1,20		1,20				0,48	0,45
Кофейн.напиток		1,80		1,80		1,80		1,80		1,80	0,90	0,9
Дрожжи			0,90		1,20			1,20		1,50	0,48	0,36
Сахар	22,50	19,00	22,00	18,00	26,00	32,50	18,00	25,00	28,00	24,00	23,50	22,5
Соль	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,7

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