

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель комитета по образованию
Городского округа Королёв Московской обл.



Ваврик И. В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»



Сычугов А.С.

**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет
с длительностью пребывания 12 часов на 2021 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Завтрак	200	7,53	10,61	25,15	226,80	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
			50	6,35	5,75	0,35	
	Йогурт отварное	40	3,08	1,20	20,04	103,60	Рец. 114 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013
	Хлеб пшеничный	7	0,04	5,78	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тугельян В.А. 2015
	Масло сливочное	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	497	17,10	23,36	51,62	485,96	
Итого за завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тугельян В.А. 2015
Второй завтрак	Сок/нектар	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Салат из моркови	50	0,78	0,06	6,14	28,98	Рец.42 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
		210	2,42	4,79	12,49	103,47	Рец.99 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
		210	21,14	23,11	34,59	431,61	Рец.321 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
		200	0,56		18,24	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тугельян В.А. 2015
		45	3,47	0,63	16,97	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013
Итого за обед	Хлеб ржаной	715	28,36	28,59	88,43	729,69	
Полдник	Запеканка из творога со стуженным молоком	170	27,04	16,88	29,80	384,83	Рец. 251 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тугельян В.А. 2015
		180	5,22	5,76	12,19	115,35	Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тугельян В.А. 2015
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тугельян В.А. 2015
Итого за полдник	Фрукты свежие (по сезону)	450	32,66	23,04	51,79	547,18	
Итого за день		1812	78,87	75,14	206,98	1831,82	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,679	9,425	24,26	209,3	Рец. 199, Табл. 1 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец. 6 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Сыр (порцилами)	13	3,016	3,835		47,32	Рец. 7 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	5,216	14,932	126,68	Рец. 414 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за завтрак		460	17,73	25,45	59,29	539,26	
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	50	0,8	3,15	3,7	45,4	Рец. 57 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Суп рисовый на мясном бульоне	200	2,163	3,453	17,001	108,085	Рец. 86 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Капустя тушеная с мясом	220	24,582	8,053	14,485	231,52	Рец. 143/289 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	11,138	46,25	Рец. 390 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за обед		715	31,10	15,37	63,29	521,71	
Полдник	Рыба, запеченная под омлетом	150	27,965	10,46	12,269	255,44	Рец. 263 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,4	180,4	Рец. 609 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за полдник		430	33,71	18,41	65,73	564,14	
Итого за день		1705	82,93	59,63	198,11	1672,10	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,345	9,905	22,972	210,96	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,1159	5,315	13,6406	123,697	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		447	15,58	22,20	56,71	490,62	
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 свежих овощей/Салат из свежих овощей	50	0,9	3,06	5,28	52,17	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	200	7,6715	4,9437	17,8984	147,271	Рец. 87 Сбр. рец. блюдо для детей в ДЮ 2011
	Печень, тушенная в соусе	80	13,1816	8,9398	8,2672	167,103	Рец.261/330/332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	150	4,1	5,525	28,8075	181,8	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кисель плодово-ягодный	200			28,78	115,9	Рец. 516 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		725	29,32	23,10	106,00	754,69	
Поддник	Макаронны отварные с сыром	130	8,011	7,5675	28,224	214,06	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. блюдо для детей в ДЮ 2011
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо 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
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за поддник		530	16,52	14,30	90,01	559,16	
Итого за день		1852	62,16	59,75	267,87	1873,47	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,531	10,609	25,148	226,8	Рец.199, Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013	
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	5,216	14,932	126,68	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Итого за завтрак		447	15,57	22,80	60,18	509,44		
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	Отруец соленный/Отруец свежий	50	0,336	0,0448	1,232	6,272	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	210	8,7515	5,6007	10,5034	128,281	Рец.63 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Котлеты мясные	80	15,6555	6,003	10,826	161,27	Рец.299 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Рис отварной	130	3,245	4,418	26,821	160,21	Рец.332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Соус томатный с овощами	30	0,4072	0,7824	2,3583	18,282	Рец.367 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Компот из сухофруктов	200	0,56		18,244	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013	
	Итого за обед		745	32,42	17,48	86,95	639,95	
	Полдник	Омлет натуральный	130	12,602	15,68	2,275	200,67	Рец.229 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
		Зеленый горошек	50	2,4563	0,231	4,9665	40,81	Рец.10 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Хлеб пшеничный		40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013	
Чай с сахаром		200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Кондитерские изделия		50	1,6	1,4	40,55	171,05	Рец. 607 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013	
Итого за полдник		470	19,84	18,53	73,85	540,83		
Итого за день		1762	68,22	59,21	230,78	1737,21		

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша "дружба" молочная	200	6,725	9,835	24,432	213,86	Рец. 199 Табл.2 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец. 6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,1159	5,315	13,6406	123,697	Рец. 416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		447	14,96	22,13	58,17	493,52	
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 квашеной капусты	50	1,013	2,058	4,3594	40,639	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	210	8,9304	11,389	17,4374	208,267	Рец. 82 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Жаркое по-домашнему	210	20,7638	7,4766	32,3566	285,295	Рец.292 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	11,138	46,25	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		715	34,26	21,64	82,26	670,90	
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	130	3,953	3,8406	15,222	109,9	Рец. 100 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		440	17,92	12,12	74,59	479,22	
Итого за день		1752	67,89	56,03	230,17	1712,64	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	7,125	9,905	24,852	217,76	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Сыр (поплиами)	13	3,016	3,835		47,32	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	5,216	14,932	126,68	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак		460	18,18	25,93	59,88	547,72
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	50	0,78	0,06	6,136	28,98	Рец.42 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	210	2,3515	4,7415	11,2515	98,28	Рец.73 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Бефстроганов из отварной говядины	80	17,249	3,849	2,457	113,67	Рец.294/372 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Макаронны отварные	130	4,415	2,995	28,224	157,64	Рец.218/219 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из ягод	200	0,15	0,03	10,077	41,61	Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за обед		715	28,41	12,31	75,11	530,63	
Полдник	Запеканка из творога с морковью со стуженном молоком	170	19,651	15,78	47,4142	415,25	Рец.252Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	180	5,22	5,76	12,19	115,35	Рец.420 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
Итого за полдник		450	25,27	21,94	69,40	577,60	
Итого за день		1775	72,61	60,33	219,54	1724,95	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,679	9,425	24,26	209,3	Рец.199, Табл. 1 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Дйпо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	Рец.227 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец. 6 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. бгнод для ДЮ 2013
	Какао с молоком	200	5,1159	5,315	13,6406	123,697	Рец. 416 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за завтрак		497	21,26	27,47	58,35	567,46	
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	Отруц соленный/Отруц свежий	50	0,336	0,0448	1,232	6,272	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	210	2,704	4,8104	16,8605	122,15	Рец.64 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Гуляш из говядины	80	18,4285	4,1765	3,6405	126,255	Рец.293 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,433	3,894	24,577	154,88	Рец.330 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,56	18,244	75,18	Рец.394 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015	
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. бгнод для ДЮ 2013
Полдник	Рыба, тушенная с овощами	715	30,93	13,56	81,52	575,19	
	Пюре картофельное	80	13,3308	2,7764	3,2864	92,222	Рец.261 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Хлеб пшеничный	150	4,1	5,525	28,8075	181,8	Рец.339 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Кондитерское изделие	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. бгнод для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	40	2,56	6,72	27,4	180,4	Рец. 609 Сбр. рец. бгнод для ДЮ 2013
Итого за полдник		200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за день		1822	75,76	57,67	235,22	1772,37	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,531	10,609	25,148	226,8	Рец.199, Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	5,216	14,932	126,68	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		447	15,57	22,80	60,18	509,44	
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 свежих отварной/Салат из свежих овощей	50	0,9	3,06	5,28	52,17	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 пшенный с крупами	200	7,06	7,937	19,829	179,255	Рец.86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые с мясом	210	23,457	9,349	20,229	261,475	Рец.315/375 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	11,138	46,25	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013
Итого за обед		705	34,97	21,06	73,44	629,60	
Полдник	Винегрет овощной/Салат летний	130	2,1985	6,3047	14,3625	123,283	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	80	14,5524	6,0776	8,346	146,492	Рец.306 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Слоба обыкновенная	60	6,20476	5,25444	38,58628	226,45	Рец.449 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		510	26,14	18,86	87,36	624,52	
Итого за день		1812	77,42	62,88	236,12	1832,56	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,325	9,765	24,012	209,96	Рец. 199, Табл. 1 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец. 6 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Сыр (поплиями)	13	3,016	3,835		47,32	Рец. 7 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,1159	5,315	13,6406	123,697	Рец. 416 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
Итого за завтрак		460	17,57	25,89	57,75	536,94	
Второй завтрак	Сок/нектар	150	0,75	0,15	15,15	69	Рец. 418 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Кабачковая икра/Помидор свежий	50	0,8	3,15	3,7	45,4	Рец. 57 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	3,423	3,5185	25,744	146,515	Рец. 88 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Суфле куриное	80	21,403	24,943	5,784	332,94	Рец. 327 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Рату из овощей	150	4,2311	2,5327	23,1993	134,22	Рец. 361 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Компот из ягод	200	0,15	0,03	10,077	41,61	Рец. 393 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
		725	33,47	34,80	85,47	791,14	
Полдник	Запеканка творожная	130	22,0565	13,0425	19,685	288,99	Рец. 251 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Соус сметанный сладкий	20	0,3755	2,7505	3,067	38,74	Рец. 369 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец. 386 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тугельян В.А. 2015
Итого за полдник		450	22,93	16,22	38,57	399,43	
Итого за день		1785	74,73	77,06	196,94	1796,50	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,345	9,905	22,972	210,96	Рец. 199, Табл. 1 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. бинод для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец. 6 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	5,216	14,932	126,68	Рец. 414 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		447	15,38	22,10	58,00	493,60	
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	50	1,013	2,058	4,3594	40,639	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	215	6,0215	4,1035	27,2185	170,35	Рец. 87 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Шницель рыбный	80	21,3905	5,292	9,913	174,51	Рец. 274 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	150	4,1	5,525	28,8075	181,8	Рец. 339 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,56		18,244	75,18	Рец. 394 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. бинод для ДЮ 2013
Итого за обед		740	36,55	17,61	105,51	732,93	
Полдник	Салат овощной	50	1,25733	2,20676	8,16755	58,6584	Рец. 26 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Оладьи из печени/Соте из печени	80	18,355	9,551	14,467	217,9	Рец. 404 Сбр. рец. бинод 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
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		430	26,58	16,38	83,81	587,78	
Итого за день		1717	78,91	56,48	257,12	1861,31	
Среднее значение за период:		1779	73,95	62,42	227,89	1781,49	

Королев сад (3-7 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	415,60	362,00	356,50	416,00	438,00	591,60	354,50	371,00	372,00	374,50	405,17	405
Творог	130,00				30,00	90,00			112,00		36,20	36
Сметана	15,00		10,00	10,00	10,00	24,00	10,00	5,00	15,00		9,90	9,9
Сыр		13,00	15,00			13,00			13,00		5,40	5,4
Мясо		90,00		90,00		85,00	80,00	150,00			49,50	49,5
Птица	75,60				30,00			30,00	84,00		21,96	21,6
Субпродукты			56,80		100,00					74,00	23,08	22,5
Рыба		99,00	40,00				80,00			94,00	31,30	33,3
Дйпо	55,50	55,00	15,00	95,00	10,00	6,00	50,00	15,00	30,00	32,00	36,35	36
Картофель	80,00	80,00	239,20	40,00	198,00	30,00	168,20	93,50	135,00	198,20	126,21	126
Овощи, зелень	187,50	280,00	138,00	202,50	103,00	175,00	220,00	346,00	207,50	109,00	196,85	198
Фрукты свеж.	100,00	120,00	100,00	100,00	20,00	120,00	100,00	20,00	120,00	100,00	90,00	90
Фрукты сухие	25,00			25,00			25,00			25,00	10,00	9,9
Соки	150,00		150,00		150,00	150,00		150,00	150,00		90,00	90
Хлеб ржаной	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45
Хлеб пшеничный	40,00	80,00	80,00	99,00	90,00	44,00	80,00	95,00	40,00	72,00	72,00	72
Крупы, бобовые	79,00	22,00	24,00	65,00	24,00	29,00	61,00	42,00	28,00	36,00	41,00	38,7
Макарон.изд.			40,00		12,00	40,00			15,00		10,70	10,8
Мука пшеничн.		18,00	35,00	2,00	58,00	3,00	2,00	67,00	7,00	81,00	27,30	26,1
Мука карт.(крахмал)			20,00								2,00	2,7
Масло сливочное	15,00	16,00	23,00	22,90	15,50	16,00	23,00	20,00	21,00	18,00	19,04	18,9
Масло растительн.	8,00	8,00	12,00	6,00	10,50	7,00	5,00	18,00	5,00	19,50	9,90	9,9
Кондитерск.изд.		40,00		50,00			40,00			35,00	16,50	18
Чай	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60		0,60	0,60	0,60	0,60	0,54	0,54
Какао-порошок		2,20	1,35	2,20	1,35		1,35		1,35		0,54	0,54
Кофейн.напиток				2,20		2,20		2,20		2,20	1,10	1,08
Дрожжи			0,90		1,20			1,20		1,50	0,48	0,45
Сахар	31,00	23,00	27,00	22,00	31,50	40,00	22,00	29,00	35,00	28,50	28,90	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

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