

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель комитета по образованию  
Городского округа Королёв Московской обл.

  
Ваврик И. В.  


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Планета вкуса»



Сычугов А.С.

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»

  
А.С. СЫЧУГОВ  


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

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	180	6,60	7,80	25,50	172,80	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Яйцо отварное	50	2,90	3,02	0,35	51,00	Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>557</b>	<b>13,22</b>	<b>15,04</b>	<b>62,07</b>	<b>440,10</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови/Кукуруза консервированная	50	0,78	0,06	6,14	28,98	Рец.42 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.12 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	210	1,42	4,79	12,49	113,47	Рец.99 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Плов из отварной птицы	210	13,90	15,20	30,35	332,30	Рец.321 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,56		20,90	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>18,86</b>	<b>20,68</b>	<b>95,38</b>	<b>640,38</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	13,20	11,50	45,30	379,83	Рец. 251 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	180	2,61	6,26	18,30	115,35	Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>16,21</b>	<b>18,16</b>	<b>78,30</b>	<b>542,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1722</b>	<b>48,29</b>	<b>53,87</b>	<b>235,74</b>	<b>1622,66</b>	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	180	5,37	5,90	21,26	132,70	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Сыр (порциями)	13	2,15	2,20		33,10	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,60	13,40	88,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>540</b>	<b>14,54</b>	<b>15,89</b>	<b>64,86</b>	<b>446,00</b>	
<b>Обед</b>	Кабачковая икра/Помидор свежий	50	0,80	3,15	5,60	45,40	Рец.57 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Суп рисовый на мясном бульоне	200	2,16	4,50	27,10	108,09	Рец. 86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Капуста тушеная с мясом	220	13,50	12,10	21,70	347,20	Рец.143/289 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,09	0,09	11,14	46,25	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>18,75</b>	<b>20,47</b>	<b>91,04</b>	<b>637,39</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба, запеченная под омлетом	150	11,30	10,46	17,20	194,60	Рец. 263 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие	40	1,28	6,72	20,40	180,40	Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>510</b>	<b>16,16</b>	<b>18,81</b>	<b>78,36</b>	<b>539,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>49,45</b>	<b>55,16</b>	<b>234,26</b>	<b>1623,32</b>	

**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	180	4,81	5,90	20,97	134,96	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,12	5,32	13,64	123,70	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>527</b>	<b>13,54</b>	<b>15,41</b>	<b>64,81</b>	<b>450,26</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих овощей	50	0,90	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	6,20	4,94	17,90	147,27	Рец. 87 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Печень, тушенная в соусе	80	6,59	6,90	8,27	167,10	Рец.261/330/332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	150	2,87	5,53	14,40	90,90	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кисель плодово-ягодный	200			20,15	81,13	Рец. 516 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>18,76</b>	<b>21,06</b>	<b>91,50</b>	<b>629,02</b>	
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с сыром	130	6,98	11,20	19,92	206,26	Рец.218/220 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пирожок с капустой	60	4,93	5,11	17,63	169,80	Рец. 454 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>510</b>	<b>15,49</b>	<b>17,94</b>	<b>78,31</b>	<b>541,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1762</b>	<b>47,79</b>	<b>54,40</b>	<b>234,61</b>	<b>1620,28</b>	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	180	6,60	7,80	25,50	172,80	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,60	13,40	88,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>527</b>	<b>13,62</b>	<b>15,59</b>	<b>69,10</b>	<b>453,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый/Огурец свежий	50	0,34	0,04	1,23	6,27	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	4,75	6,60	10,50	128,28	Рец.63 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Котлеты мясные	80	7,83	7,80	10,83	161,27	Рец.299 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Рис отварной	130	2,65	4,42	19,77	151,21	Рец.332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Соус томатный с овощами	30	0,41	0,78	2,36	18,28	Рец.367 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,56		20,90	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>18,73</b>	<b>20,28</b>	<b>91,09</b>	<b>630,95</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	130	8,82	15,28	3,00	220,70	Рец.229 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Зеленый горошек	50	2,46	0,23	6,97	40,81	Рец.10 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кондитерские изделия	50	1,60	1,40	41,23	161,05	Рец. 607 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>16,06</b>	<b>18,14</b>	<b>77,26</b>	<b>540,50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1722</b>	<b>48,40</b>	<b>54,00</b>	<b>237,45</b>	<b>1624,44</b>	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "дружба" молочная	180	4,70	4,92	21,43	134,23	Рец.199 Табл.2 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,12	5,32	13,64	123,70	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>527</b>	<b>13,43</b>	<b>14,43</b>	<b>65,27</b>	<b>449,53</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты с морковью/Салат из квашеной капусты	50	1,01	2,06	4,36	40,64	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	4,45	11,39	17,44	200,27	Рец.82 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Жаркое по-домашнему	210	11,38	7,48	32,36	256,77	Рец.292 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,09	0,09	11,14	46,25	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>19,13</b>	<b>21,64</b>	<b>90,79</b>	<b>634,38</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	70	9,20	10,60	23,40	215,10	Рец.436/441/501 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Вермишель отварная молочная	130	3,95	4,99	14,22	149,90	Рец.100 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>520</b>	<b>16,73</b>	<b>17,22</b>	<b>78,38</b>	<b>529,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1762</b>	<b>49,29</b>	<b>53,28</b>	<b>234,44</b>	<b>1613,85</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>1747</b>	<b>48,64</b>	<b>54,14</b>	<b>235,30</b>	<b>1620,91</b>	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	180	4,95	5,70	21,85	140,70	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Сыр (порциями)	13	2,15	2,20		33,10	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,60	13,40	88,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>540</b>	<b>14,12</b>	<b>15,69</b>	<b>65,45</b>	<b>454,00</b>	
<b>Обед</b>	Зеленый горошек	50	2,46	0,23	4,97	40,81	Рец.10 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	210	1,35	7,74	16,88	127,70	Рец.73 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Бефстроганов из отварной говядины	80	9,40	9,85	4,69	170,50	Рец.294/372 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Макароны отварные	130	3,42	3,00	29,22	159,64	Рец.218/219 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из ягод	200	0,15	0,03	10,08	41,61	Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>18,98</b>	<b>21,48</b>	<b>91,33</b>	<b>630,71</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	170	12,90	12,01	45,03	373,72	Рец.252Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А.2015
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	180	2,61	5,76	18,30	115,35	Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>15,91</b>	<b>18,17</b>	<b>78,03</b>	<b>536,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>49,00</b>	<b>55,34</b>	<b>234,80</b>	<b>1620,78</b>	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	180	5,37	5,90	21,26	132,70	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	200	5,12	5,32	13,64	123,70	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>527</b>	<b>14,00</b>	<b>15,71</b>	<b>69,70</b>	<b>449,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый/Огурец свежий	50	0,34	0,04	1,23	6,27	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	1,70	4,81	16,86	122,15	Рец.64 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из говядины	80	8,60	10,85	2,64	189,30	Рец.293 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,43	3,89	22,58	154,88	Рец.330 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,56		20,90	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>18,83</b>	<b>20,23</b>	<b>89,71</b>	<b>638,23</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба, тушенная с овощами	80	8,33	6,01	3,28	138,33	Рец.261 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	150	2,87	5,53	14,40	90,90	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сдоба обыкновенная	60	1,80	5,25	34,36	192,80	Рец.449 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>510</b>	<b>16,18</b>	<b>18,01</b>	<b>78,10</b>	<b>539,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1752</b>	<b>49,01</b>	<b>53,95</b>	<b>237,51</b>	<b>1627,20</b>	



Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	180	6,60	7,80	25,50	172,80	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,60	13,40	88,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>527</b>	<b>13,62</b>	<b>15,59</b>	<b>69,10</b>	<b>453,00</b>	
<b>Обед</b>	Кабачковая икра/Помидор свежий	50	0,80	3,15	5,60	45,40	Рец.57 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Суп пшеничный с курами	200	4,06	7,94	19,83	179,26	Рец.86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые с мясом	210	11,73	9,35	29,34	261,48	Рец.315/375 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,09	0,09	11,14	46,25	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>18,88</b>	<b>21,15</b>	<b>91,41</b>	<b>622,83</b>	
<b>Полдник</b>	Винегрет овощной/Салат летний	130	2,19	5,10	20,36	123,28	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	70	9,55	5,08	8,35	126,49	Рец.306 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кондитерское изделие	40	1,28	6,72	20,40	180,40	Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>16,20</b>	<b>18,13</b>	<b>75,17</b>	<b>548,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1692</b>	<b>48,69</b>	<b>54,87</b>	<b>235,67</b>	<b>1623,94</b>	

**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	180	3,33	4,77	21,40	104,60	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Сыр (порциями)	13	2,15	2,20		33,10	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,12	5,32	13,64	123,70	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>540</b>	<b>14,21</b>	<b>16,48</b>	<b>65,24</b>	<b>453,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих овощей	50	0,90	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 вермишелевый на курином бульоне	200	1,42	3,01	24,74	146,52	Рец.88 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Суфле куриное	80	10,70	12,94	2,78	165,03	Рец.327 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Рагу из овощей	150	3,23	1,53	23,20	134,22	Рец.361 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из ягод	200	0,15	0,03	10,08	41,61	Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>18,60</b>	<b>21,20</b>	<b>91,58</b>	<b>630,00</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	150	15,20	14,04	53,89	388,99	Рец.251 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Соус сметанный сладкий	20	0,38	2,75	3,07	78,74	Рец.369 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>16,08</b>	<b>17,22</b>	<b>77,68</b>	<b>539,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>48,89</b>	<b>54,89</b>	<b>234,49</b>	<b>1622,42</b>	

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	пн	вт	ср	чтв	птн		12 ч
Молоко	415,60	362,00	356,50	416,00	438,00	591,60	354,50	371,00	372,00	374,50	405,2	405
Творог	128,00				30,00	81,00			125,00		36,4	36
Сметана	15,00		10,00	10,00	10,00	24,00	10,00	5,00	15,00		9,9	9,9
Сыр		13,00	15,00			13,00			13,00		5,4	5,4
Мясо		90,00		90,00		85,00	80,00	150,00			49,5	49,5
Птица	75,60				30,00			30,00	84,00		22,0	21,6
Субпродукты			56,80		95					74,00	22,6	22,5
Рыба		99,00	40				80,00			94,00	31,3	33,3
Яйцо	60,00	50,00	15,00	95,00	6,00	15,00	4,00	5,00	30,00	80,00	36,0	36
Картофель	80,00	80,00	239,20	40,00	198,00	30,00	168,20	93,50	135,00	198,20	126,2	126
Овощи,зелень	187,5	280	138	202,50	103	175	220,00	346,00	207,50	109,00	196,9	198
Фрукты свеж.	100,00	120,00	100,00		120,00	115,00	100,00	20,00	115,00	100,00	89,0	90
Фрукты сухие	25,00			25,00			25,00			25,00	10,0	9,9
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00		100,00	100,00	100,00	90,0	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	40,00	80,00	80,00	99,00	90,00	44,00	80,00	95,00	40,00	72,00	72,0	72
Крупы,бобовые	76,8	21	22	62,8	22,00	27	60	39,8	28	34	39,3	38,7
Макарон.изд.			40		12,00	40			15,00		10,7	10,8
Мука пшеничн.		18,00	35,00	2,00	58,00	3,00	67,00	2,00	7,00	71,00	26,3	26,1
Мука карт.(крахмал)			20,00								2,0	2,7
Масло сливочное	15,00	16,00	23,00	22,90	15,50	16,00	25,00	20,00	20,00	17,00	19,0	18,9
Масло растительн.	8,00	8,00	12,00	6,00	10,50	7,00	6,00	14,00	8,00	19,50	9,9	9,9
Кондитерск.изд.		40,00		50				40,00		35	16,5	18
Чай	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60		0,60	0,60	0,60	0,60	0,5	0,54
Какао-порошок			1,35		1,35		1,35		1,35		0,5	0,54
Кофейн.напиток		2,20		2,20		2,20		2,20		2,50	1,1	1,08
Дрожжи			0,90		1,20		1,20			1,50	0,5	0,45
Сахар	30,40	21,00	25,00	20,00	29,00	40,40	26,00	21,00	33,00	26,00	27,2	27
Соль	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,5	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