

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель комитета по образованию
Городского округа Королёв Московской обл.



Иванов И. В.

«Согласовано»
Заведующий
МБДОУ «Детский сад
№ 45»
Мещеряк Н. Р. Кошмарова
10.09.2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»



Кармилицин В. А.

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



КОПИЯ
ВЕРНА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 1								
Завтрак:	Макаронны отварные с сыром	100	6,0346	5,9425	23,289	171,472	0,0721	Рец. 301 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кабачковая икра	40	0,64	2,52	2,96	36,32	6	Рец. 57 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
Обед:	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150/8	2,2463	3,505	16,7545	90,58	21,818	Рец. 110 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Плов из отварной птицы или Гуляш из птицы	150	15,131	16,911	25,177	313,95	5,42	Рец. 411 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Рис отварной	70	12,641	13,578	4,594	191,52	5,420	Рец. 318 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Напиток из ягод	100	2,49	3,333	20,583	122,43		Рец. 332 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Хлеб ржаной	150	0,12	0,024	9,858	40,47		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	18,634	12,33	26,573	295,53	0,709	Рец. 319 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кисломолочный напиток с сахаром / молоко	150	4,35	4,8	10,99	108,45	1,05	Рец. 535/534 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за первый день:	Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2		Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		1210	54,1274	55,862	176,063	1420,44	37,1091	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 2								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	5,512	7,76	20,253	173,5	0,81	Рец. 268 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Зеленый горошек / помидор свежий	40	1,9459	0,183	36,2645		5,978	Рец. 10/112 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
Обед:	Суп с крупой (рис или геркулес) на мясном бульоне	150	1,991	3,136	12,845	87,825	10,1	Рец. 80 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Капуста тушеная с мясом	180	14,936	12,937	14,663	237,93	102,85	Рец. 428/363 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Рыба (или тефтели рыбные) тушенная с овощами	120	26,342	5,532	7,325	186,17	8,085	Рец. 247 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Итого за второй день:	1452	64,1909	42,689	195,856	1285,39	145,4230	



КОПИЯ
ВЕРНА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры	
День 3		150	6,086	8,148	19,505	176,16	0,81	Рец. 254 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Завтрак:	Каша гречневая молочная	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб пшеничный	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Масло сливочное	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Какао с молоком	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Второй завтрак:	Сок	40	0,27	0,036	0,99	5,04	3,825	Рец. 113/112 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Обед:	Огурец соленый / огурец свежий							Рец. 57 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011	
	Борщ с курами со сметаной	150/8	6,875	8,518	9,309	141,96	18,136	Рец. 404 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Оладьи из печени / сое из печени	80	18,355	9,551	14,467	217,9	28,71	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Картофельное пюре	130	4,09	5,024	26,29	167,19	30,41	Рец. 516 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Кисель плодово-ягодный	150			21,086	84,93		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 560 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб ржаной	70	10,78826	7,04894	33,30828	241,025	0,2472	Рец. 306 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Полдник:	Ватрушка с творогом	50	6,35	5,75	0,35	78,5		
		Яйцо отварное							
		Салат из моркови с сахаром / морковь припущенная	45	0,728	2,556	4,862	46,065	2,8	Рец. 19/349 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Чай с сахаром и молоком	150	3,98	4,1804	14,1216	110,5272	0,82	Рец. 506 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Итого за третий день:		1405	70,5359	63,466	214,693	1723,32	88,7182		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 4		150	6,038	8,612	20,257	183,2	0,81	Рец. 272 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	9	2,088	2,655		32,76	0,063	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сыр	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок							
Обед:	Салат из свеклы с соевым огурцом / салат из свежих овощей	60	0,934	3,0776	5,254	52,314	7,045	Рец. 37/31 Сбр. рец. блюд для ДО 2015 Рец. 87 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Суп рыбный	158	2,033	2,407	14,946	89,96	15,4	Рец. 287 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Ежики мясные	120	16,321	15,748	13,825	262,76	1,8	Рец. 373 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Соус сметанно-томатный с овощами	30	0,778	2,044	3,2818	35,138	2,09	Рец. 527/526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из сухофруктов / напиток из ягод	150	0,336		13,142	53,886	0,024	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 307 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Омлет натуральный	80	6,0245	7,7385	2,528	104,02	0,288	
	Кукуруза консервированная / зеленый горошек	40	1,452	0,264	7,392	38,28	3,168	Рец. 12/10 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за четвертый день:	Кондитерское изделие	25	0,8	0,7	20,275	85,525		Рец. 607 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		1484	50,2045	56,323	194,856	1494,38	46,6880	



[Handwritten signature]

КОПИЯ
ВЕРНА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 5								
Завтрак:	Каша "дружба" молочная	150	5,59	8,092	20,673	178,48	0,81	Рец. 266 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Салат из квашеной капусты / салат из свежей капусты с морковью	45	0,738	2,554	3,652	40,135	15,94	Рец. 17/2 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	2,672	3,622	18,967	119,65	19,507	Рец. 76 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Картофель тушеный с мясом	180	14,271	12,419	32,175	298,44	38,95	Рец. 292 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Комлот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	60	6,20476	5,25444	38,58628	226,45	0,1332	Рец. 452 Сбр. рец. блюд для ДО 2016
	Булочка домашняя	100	2,1727	5,2816	23,0445	90,574	13,874	Рец. 65 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Салат овощной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Чай с сахаром								
Итого за пятый день:		1405	44,8261	50,381	228,704	1498,80	104,81	



Handwritten signature in blue ink.

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры	
День 6		150	5,512	7,76	20,253	173,5	0,81	Рец. 268 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Завтрак:	Каша манная молочная	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб пшеничный	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Масло сливочное	9	2,088	2,655		32,76	0,063	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Сыр	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Чай с сахаром	100	0,5	0,1	10,1	46		2 Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Второй завтрак:	Сок	40	0,64	2,52	2,96	36,32	6	Рец. 57 Сбр. рец. блюд для ДО 2015	
Обед:	Кабачковая икра	150/8	7,735	8,669	14,156	166,61	37,286	Рец. 67 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	70	13,3087	6,5689	3,9544	132,3	4,87	Рец. 373 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Гуляш из сердца	100	3,645	2,904	23,289	133,98		Рец. 297 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Макаронные отварные или	140	16,436	8,929	24,32	247,3	2,82	Рец. 309 Сбр. рец. блюд для ДО 2015	
	Макаронник с сердцем	30	0,518	0,544	2,9218	18,938	2,05	Рец. 463 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Соус томатный с овощами	150	0,12	0,024	9,858	40,47		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Напиток из ягод	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб ржаной	100/30	15,0225	9,3615	20,262	228,635	0,387	Рец. 236 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011	
	Полдник:	Пудинг творожно-рисовый с киселем	150	4,35	4,8	10,99	108,45	1,05	Рец. 535/534 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		Кисломолочный напиток с сахаром / молоко	20	1,28	3,36	13,7	90,2		Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Кондитерское изделие									
Итого за шестой день:		1299	59,3932	55,097	166,184	1416,69	52,51		



КОПИЯ ВЕРНА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 7								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	150	5,91	8,148	21,009	181,6	0,81	Рец. 273 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Огурец соленый / огурец свежий	40	0,27	0,036	0,99	5,04	3,825	Рец. 113/112 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	2,251	3,123	14,279	94,76	16,982	Рец. 136 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Голубцы ленивые с мясом	150	12,891	12,8185	15,0645	229,32	61,816	Рец. 377 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из сухофруктов / напиток из ягод	150	0,336		13,142	53,886	0,024	Рец. 527/526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 116 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Суфле рыбное или	70	20,1005	5,2715	3,376	141,76	0,7	Рец. 341 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Сельдь с луком	45	10,668	6,224	0,984	102,67	1,2	Рец. 359 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,3		Рец. 306 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Картофельное пюре	130	4,09	5,024	26,29	167,19	30,41	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Итого за седьмой день:		1380	58,7285	46,978	175,366	1368,99	117,57



[Handwritten signature]

КОПИЯ
ВЕРНА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 8								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	5,27	8,036	20,337	175,36	0,81	Рец. 274 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Салат из квашеной капусты / салат из свежей капусты с морковью	45	0,738	2,554	3,652	40,135	15,94	Рец. 17/2 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:								Рец. 81 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Суп гороховый с гречками	150/10	4,763	2,503	22,536	132,12	12,65	
	Котлеты мясные	70	10,5925	11,265	9,323	182,54	0,5	Рец. 299 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,173	3,564	18,867	124,08		Рец. 243 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Соус томатный с овощами	30	0,518	0,544	2,9218	18,938	2,05	Рец. 463 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Винегрет / салат овощной	130	2,7016	6,3582	23,313	126,168	19,912	Рец. 82/65 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Плюшка	60	6,20476	5,25444	38,58628	226,45	0,1332	Рец. 449 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за восьмой день:		1557	48,6385	53,337	241,242	1616,87	69,60	



[Handwritten signature]

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 9		150	6,038	8,612	20,257	183,2	0,81	Рец. 272 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное					32,76	0,063	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сыр	9	2,088	2,655			0,96	Рец. 513 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271		2 Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1		46	Рец. 10/112 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
Обед:	Зеленый горошек / помидор свежий	40	1,9459	0,183	36,2645		5,978	Рец. 82 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	3,083	2,504	23,625	128,25	19,55	Рец. 413/301 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Суфле куриное / котлета куриная	70	19,209	22,745	5,582	303,6	1,686	Рец. 201 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Рагу из овощей	130	3,851	4,462	20,299	138,4	62,8	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Напиток из ягод	150	0,12	0,024	9,858	40,47		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 245/318 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
Полдник:	Сырники / запеканка творожная	100	15,991	11,051	15,785	229,62	0,39	Рец. 451 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Соус сметанный сладкий	15	0,2975	2,3005	2,959	33,88	0,028	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	
Итого за девятый день:		1446	63,7134	66,713	213,555	1569,02	107,31	



[Handwritten signature]

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 10								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	6,086	8,148	19,505	176,16	0,81	Рец. 254 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Салат из свеклы отварной / салат из свежих овощей	45	0,855	2,557	5,016	46,415	5,7	Рец. 51/31 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150/8	6,283	6,777	13,702	141,92	23,482	Рец. 160 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Шницель рыбный	80	21,3905	5,292	9,913	174,51	1,2	Рец. 351 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Картофельное пюре	130	4,09	5,024	26,29	167,19	30,41	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,084	10,55	43,43	1,6	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Оладьи с повидлом	100/10	8,38526	7,88294	49,09178	303,73	0,3932	Рец. 556 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Салат из моркови с сахаром / морковь припущенная	45	0,728	2,556	4,862	46,065	2,8	Рец. 19/349 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за десятый день:		1500	59,1854	50,595	215,056	1569,37	82,395	
Итого за весь период:		14138	574	541	2022	14963	852	
Среднее значение за период:		1413,80	57,35	54,14	202,16	1496,33	85,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			15,34	32,54	52,12			



Королев ясли (1-3 лет)

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

наименование продуктов	1 пн	2 вт	3 ср	4 чтв	5 птн	6 пн	7 вт	8 ср	9 чтв	10 птн	фактически за 1 день среднее	нормы по СанПин* 12 ч
											331,50	331,5-351
Молоко	209,00	295,00	486,00	343,00	317,00	285,00	355,00	317,00	321,00	387,00	27,00	25,5-27
творог	87,00	-	30,00	-	-	75,00	-	-	78,00	-	7,70	7,65-8,1
Сметана	13,00	-	8,00	10,00	8,00	11,00	12,00	-	7,00	8,00	3,70	3,4-3,6
Сыр	10,00	-	-	9,00	-	9,00	-	-	9,00	-	43,30	42,5-45
Мясо	-	54,00	74,00	72,00	54,00	62,00	47,00	-	50,00	20,00	17,80	17-18
Птица	54,00	-	25,00	-	-	25,00	-	-	-	74,00	27,20	27,2-28,8
Рыба	-	99,00	-	30,00	-	-	69,00	-	-	-	0,00	0
Колбасные изд.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17,75	17-18
Яйцо	4,00	-	65,00	44,00	4,00	6,00	16,00	8,00	23,00	7,50	102,10	102-108
Картофель	40,00	34,00	121,00	48,00	247,00	40,00	141,00	95,00	125,00	130,00	178,70	174,25-184,5
Овощи, зелень	155,50	341,00	138,00	148,00	164,00	160,50	222,00	171,00	155,00	132,00	84,00	80,75-85,5
Фрукты свеж.	-	145,00	-	130,00	145,00	-	-	145,00	130,00	145,00	6,00	7,65-8,1
Фрукты сухие	12,00	-	-	12,00	-	12,00	12,00	-	12,00	-	90,00	85-90
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	-	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	36,00	34-36
Хлеб ржаной	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	52,30	51-54
Хлеб пшеничный	30	60,00	60,00	60,00	60,00	30,00	60,00	86,00	30,00	47,00	27,60	25,5-27
Крупы, бобовые	39,00	21,00	16,00	32,00	21,00	23,00	25,00	61,00	16,00	22,00	7,60	6,8-7,2
Макарон. изд.	33,00	-	-	-	-	33,00	-	-	10,00	-	23,65	21,25-22,5
Мука пшеничн.	-	2,00	52,00	8,00	45,00	2,00	4,50	47,00	19,00	57,00	1,90	1,7-1,8
Мука карт. (крахмал)	-	-	15,00	-	-	4,00	-	-	-	-	15,1	15,3-16,2
Масло сливочное	10,50	12,50	11,50	13,10	13,00	19,00	18,50	18,60	20,50	14,00	8,50	7,65-8,1
Масло растительн.	6,00	8,00	11,00	8,00	13,50	2,00	3,00	12,50	6,00	15,00	7,50	5,95-6,3
Кондитерск. изд.	20	-	-	25	-	20	-	-	-	10	0,40	0,43-0,45
Чай	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,48	0,43-0,45
Какао-порошок	-	-	1,20	-	1,20	-	-	1,20	-	1,20	0,52	0,85-0,9
Кофейн. напиток	-	1,30	-	1,30	-	-	-	-	1,30	-	0,16	0,34-0,36
Дрожжи	-	-	0,40	-	0,40	-	-	0,40	-	0,40	33,50	33,70
Сахар	30,00	32,00	34,00	30,00	37,00	34,50	30,00	37,00	39,00	33,50	4,10	3,4-3,6
Соль	4,60	3,60	4,60	3,60	3,60	4,60	4,60	3,60	3,60	4,60		

*Расчет выполнен по натуральным нормам в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто Приложение N 10 к СанПин 2.4.1.3049-13

