

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель комитета по образованию
Городского округа Королёв Московской обл.



«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

Меню приготавливаемых блюд

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 1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,53	10,61	25,15	226,80	Рец. 199, Табл. 1 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	Рец. 227 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	Рец. 6 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 завтрак		497	17,10	23,36	51,62	485,96	
Второй завтрак							
Итого за 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
	Салат из моркови	50	0,78	0,06	6,14	28,98	Рец. 42 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
Обед	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	210	2,42	4,79	12,49	103,47	Рец. 99 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Плов из отварной птицы	210	21,14	23,11	34,59	431,61	Рец. 321 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,56		18,24	75,18	Рец. 394 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,47	0,63	16,97	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		715	28,36	28,59	88,43	729,69	
Итого за обед		170	27,04	16,88	29,80	384,83	
Полдник							
Итого за полдник	Запеканка из творога со стуженным молоком	180	5,22	5,76	12,19	115,35	Рец. 420 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Рец. 386 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
	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

Прим пищи	Наименование блюд	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. блюд 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
	Сыр (порциями)	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. блюд для ДЮ 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
	Калуста 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. блюд для ДЮ 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. блюд для ДЮ 2013
	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,4	180,4	Рец. 609 Сбр. рец. блюд 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	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

Прием 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. блюд 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
	Какао с молоком	200	5,1159	5,315	13,6406	123,697	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
		447	15,58	22,20	56,71	490,62	
Итого за завтрак	Сок/нектар	150	0,75	0,15	15,15	69	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Итого за второй завтрак		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
Обед	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих овощей	200	7,6715	4,9437	17,8984	147,271	Рец. 87 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Суп с рыбными консервами	80	13,1816	8,9398	8,2672	167,103	Рец.261/330/332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Печень, тушенная в соусе	150	4,1	5,525	28,8075	181,8	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	200			28,78	115,9	Рец. 516 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кисель плодово-ягодный	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	725	29,32	23,10	106,00	754,69	
	Макаронные 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. блюд для детей в ДО 2011
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 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 обед		530	16,52	14,30	90,01	559,16	
Подник		1852	62,16	59,75	267,87	1873,47	
Итого за подник							
Итого за день							

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Завтрак		200	7,531	10,609	25,148	226,8	Рец.199, Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша геркулесовая молочная	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
	Хлеб пшеничный	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Масло сливочное	200	4,92	5,216	14,932	126,68	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	447	15,57	22,80	60,18	509,44	
	Итого за завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Второй завтрак						
	Итого за второй завтрак						
	Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	50	0,336	0,0448	1,232	6,272
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	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. блюд для ДЮ 2013
Омлет натуральный		745	32,42	17,48	86,95	639,95	Рец.229 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Зеленый горошек		130	12,602	15,68	2,275	200,67	Рец.10 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Хлеб пшеничный		50	2,4563	0,231	4,9665	40,81	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
Полдник	Чай с сахаром	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кондитерские изделия	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 607 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
	Итого за полдник	50	1,6	1,4	40,55	171,05	
	Итого за день	470	19,84	18,53	73,85	540,83	
		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. блюд 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. блюд 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. блюд 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 пшеничная 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. блюд для ДО 2013	
	Масло сливочное	7	0,055	5,775	0,056	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Сыр (порциями)	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	
		460	18,18	25,93	59,88	547,72		
Итого за завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян 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	6,136	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	
	Макароны 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. блюд для ДО 2013	
		715	28,41	12,31	75,11	530,63		
	Итого за обед		170	19,651	15,78	47,4142	415,25	Рец.252Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А.2015
	Полдник	Запеканка из творога с морковью со стущенном молоком	180	5,22	5,76	12,19	115,35	Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
		Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Фрукты свежие (по сезону)		450	25,27	21,94	69,40	577,60		
Итого за полдник		1775	72,61	60,33	219,54	1724,95		
Итого за день								

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 пшеничная 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. блюд 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 (порциями)	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	
		460	18,18	25,93	59,88	547,72		
Итого за завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Второй завтрак	Сок/нектар							
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69,00		
		50	0,78	0,06	6,136	28,98	Рец.42 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Обед	Салат из моркови							
	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	
	Макароны 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. блюд для ДО 2013	
		715	28,41	12,31	75,11	530,63		
	Итого за обед		170	19,651	15,78	47,4142	415,25	Рец.252Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А.2015
	Полдник	Запеканка из творога с морковью со стущенном молоком	180	5,22	5,76	12,19	115,35	Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
		Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Фрукты свежие (по сезону)		450	25,27	21,94	69,40	577,60		
		1775	72,61	60,33	219,54	1724,95		
Итого за полдник								
Итого за день								

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
	Яйцо 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. блюд для ДО 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
		497	21,26	27,47	58,35	567,46	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за второй завтрак		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
Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	210	2,704	4,8104	16,8605	122,15	Рец.64 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	80	18,4285	4,1765	3,6405	126,255	Рец.293 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из говядины	130	5,433	3,894	24,577	154,88	Рец.330 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,56		18,244	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец.115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	715	30,93	13,56	81,52	575,19	
Итого за обед		80	13,3308	2,7764	3,2864	92,222	Рец.261 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Полдник	Рыба, тушенная с овощами	150	4,1	5,525	28,8075	181,8	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец.114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	2,56	6,72	27,4	180,4	Рец.609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец.410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	510	23,17	16,25	85,56	582,72	
Итого за полдник		1822	75,76	57,67	235,22	1772,37	
Итого за день							

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		200	6,679	9,425	24,26	209,3	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша манная молочная	50	6,35	5,75	0,35	78,5	Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Яйцо отварное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Масло сливочное	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец.114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	200	5,1159	5,315	13,6406	123,697	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	497	21,26	27,47	58,35	567,46	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47
Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за второй завтрак		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
Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	210	2,704	4,8104	16,8605	122,15	Рец.64 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	80	18,4285	4,1765	3,6405	126,255	Рец.293 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из говядины	130	5,433	3,894	24,577	154,88	Рец.330 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,56		18,244	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец.115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	715	30,93	13,56	81,52	575,19	
	Рыба, тушенная с овощами	80	13,3308	2,7764	3,2864	92,222	Рец.261 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
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец.114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,4	180,4	Рец.609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за обед	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	23,17	16,25	85,56	582,72	
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 7 Завтрак		200	6,679	9,425	24,26	209,3	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша манная молочная	50	6,35	5,75	0,35	78,5	Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Яйцо отварное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Масло сливочное	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	200	5,1159	5,315	13,6406	123,697	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	497	21,26	27,47	58,35	567,46	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47
Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за второй завтрак		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
Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	210	2,704	4,8104	16,8605	122,15	Рец.64 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	80	18,4285	4,1765	3,6405	126,255	Рец.293 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из говядины	130	5,433	3,894	24,577	154,88	Рец.330 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,56		18,244	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	715	30,93	13,56	81,52	575,19	
Итого за обед	Рыба, тушенная с овощами	80	13,3308	2,7764	3,2864	92,222	Рец.261 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Полдник	Пюре картофельное	150	4,1	5,525	28,8075	181,8	Рец.339 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		510	23,17	16,25	85,56	582,72
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. блюд 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
	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 свеклы 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 пшеничный с курицей	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. блюд для ДО 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
	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	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114 Сбр. рец. блюд 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	510	26,14	18,86	87,36	624,52	
Итого за день		1812	77,42	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.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Рец. 114. Сбр. реци. блюд для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36	Рец.6 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Сыр (порциями)	13	3,016	3,835		47,32	Рец.7 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,1159	5,315	13,6406	123,697	Рец.416 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
		460	17,57	25,89	57,75	536,94	
Итого за завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	Рец.418 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян 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	Кабачковая икра/Помидор свежий	50	0,8	3,15	3,7	45,4	Рец.57 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. реци. блюд для ДЮ 2013
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	3,423	3,5185	25,744	146,515	Рец.88 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Суфле куриное	80	21,403	24,943	5,784	332,94	Рец.327 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Рагу из овощей	150	4,2311	2,5327	23,1993	134,22	Рец.361 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Компот из ягод	200	0,15	0,03	10,077	41,61	Рец.393 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	Рец. 115 Сбр. реци. блюд для ДЮ 2013
Итого за обед		725	33,47	34,80	85,47	791,14	
Полдник	Запеканка творожная	130	22,0565	13,0425	19,685	288,99	Рец.251 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Соус сметанный сладкий	20	0,3755	2,7505	3,067	38,74	Рец.369 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец.386 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0255	6,0225	24,699	Рец. 410/411 Сбр.рецид.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
		450	22,93	16,22	38,57	399,43	
Итого за полдник		1785	74,73	77,06	196,94	1796,50	
Итого за день							

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. блюд 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
	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
		447	15,38	22,10	58,00	493,60	
Итого за 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. блюд для ДО 2013
		740	36,55	17,61	105,51	732,93	
	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. блюд для ДО 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 обед	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
		430	26,58	16,38	83,81	587,78	
		1717	78,91	56,48	257,12	1861,31	
Итого за полдник		1779	73,95	62,42	227,89	1781,49	
Итого за день							
Среднее значение за период:							



Королев сад (3-7 лет)

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Наименование продуктов	10										Фактически за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	сб	вс	пн	вт	ср		
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
Яйцо	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			1,35		1,35		1,35		1,35		0,54	0,54
Кофейн.напиток		2,20		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