

«СОГЛАСОВАНО»

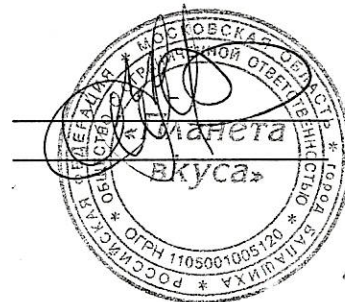
Председатель комитета по образованию
Городского округа Королёв Московской обл.



Ваврик И. В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»



Кармилицин В. А.

**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 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:	Макароны отварные с сыром	130	8,231	7,5935	29,634	220,82	0,1085	Рец. 301 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	0,04	Рец. 502 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
	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	220/10	3,1288	4,909	23,783	122,53	30,991	Рец. 110 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Плов из отварной птицы	200	20,209	22,266	33,333	415,26	7,316	Рец. 411 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	или							
	Гуляш из птицы	80	16,434	16,841	2,143	226,36	7,316	Рец. 318 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Рис отварной	150	3,775	5,425	31,19	188,9		Рец. 332 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Напиток из ягод	200	0,15	0,03	13,071	53,58		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	26,999	16,93	34,085	402,23	0,936	Рец. 319 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кисломолочный напиток с сахаром / молоко	180	5,22	5,76	12,19	126,15	1,26	Рец. 535/534 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 первый день:		1582	74,2978	74,456	233,625	1890,21	48,6515	



**КОПИЯ
ВЕРНА**

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	200	6,979	9,745	25,728	219,29	1,02	Рец. 268 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	5,184	5,5072	20,9628	154,598	1,02	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	220	2,853	3,911	18,468	120,85	14,55	Рец. 80 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Капуста тушеная с мясом	220	18,292	15,883	18,459	293,78	125,95	Рец. 428/363 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Рыба (или тефтели рыбные) тушеная с овощами	150	32,857	5,909	8,973	222,63	10,03	Рец. 247 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
Полдник:	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20	1,62	0,60	18,02	89,80	0,10	Рец. 2 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	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:		1832	80,5789	51,272	250,956	1656,79	175,8880	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 3								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,897	10,291	25,582	227,11	1,02	Рец. 254 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	200	5,4159	5,635	18,1026	145,657	1,02	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
	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:	Борщ с курами со сметаной	220/10	8,982	11,177	13,678	192,06	26,52	Рец. 57 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Оладьи из печени / соте из печени	80	18,355	9,551	14,467	217,9	28,71	Рец. 404 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Картофельное пюре	150	4,705	6,101	30,282	195,38	35,04	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кисель плодово-ягодный	200			28,78	115,9		Рец. 516 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Ватрушка с творогом	80	11,67376	8,16744	39,21028	278,2	0,2472	Рец. 560 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5		Рец. 306 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Салат из моркови с сахаром / морковь припущенная	60	0,949	3,073	7,033	60,5	3,65	Рец. 19/349 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром и молоком	200	4,9	5,1455	17,5345	136,659	1,01	Рец. 506 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Итого за третий день:	1722	79,6577	73,832	263,210	2048,92	103,0422	



**КОПИЯ
ВЕРНА**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 4								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	7,831	10,929	26,616	236,79	1,02	Рец. 272 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сыр	12	2,784	3,54		43,68	0,084	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	5,184	5,5072	20,9628	154,598	1,02	Рец. 513 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 с соленым огурцом / салат из свежих овощей	100	1,536	5,1264	8,64	86,606	11,58	Рец. 37/31 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
Обед:	Суп рыбный	230	3,016	3,61	22,058	133,34	22,25	Рец. 87 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Ежики мясные	120	16,321	15,748	13,825	262,76	1,8	Рец. 287 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Соус сметанно-томатный с овощами	30	0,778	2,044	3,2818	35,138	2,09	Рец. 373 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Компот из сухофруктов / напиток из ягод	200	0,42		16,677	68,355	0,03	Рец. 527/526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Омлет натуральный	120	9,033	10,989	3,786	150,42	0,432	Рец. 307 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кукуруза консервированная / зеленый горошек	40	1,452	0,264	7,392	38,28	3,168	Рец. 12/10 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
Полдник:	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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
	Итого за четвертый день:	1839	59,9150	67,903	233,462	1793,11	58,5140	



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	200	7,215	10,214	27,188	230,3	1,02	Рец. 266 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	200	5,4159	5,635	18,1026	145,657	1,02	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	60	0,972	3,072	5,52	53,09	20,812	Рец. 17/2 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	220/10	3,6	5,0528	25,3	161,762	25,125	Рец. 76 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Картофель тушеный с мясом	220	17,409	14,467	39,462	358,79	47,75	Рец. 292 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сосиска в тесте или Булочка домашняя	120	12,91	19,833	38,830	385,66	0,1332	Рец. 420 Сбр. рец. блюд для ОУ 2015
	Сосиска отварная	60	6,20476	5,25444	38,58628	226,45	0,1332	Рец. 452 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
Полдник:	Сосиска отварная	60	6,71	14,579	0,244	159,21		Рец. 400 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Салат овощной	100	2,1727	5,2816	23,0445	90,574	13,874	Рец. 65 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Итого за пятый день:	1792	60,0474	72,989	271,428	1935,67	124,97	



**КОПИЯ
ВЕРНА**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры	
День 6									
Завтрак:	Каша манная молочная	200	6,979	9,745	25,728	219,29	1,02	Рец. 268 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Сыр	12	2,784	3,54		43,68	0,084	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	12,0036	48,4872	0,04	Рец. 502 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	
	Обед:	Кабачковая икра	40	0,64	2,52	2,96	36,32	6	Рец. 57 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Щи из свежей капусты с курами со сметаной	220/10	9,8	11,351	18,435	216,47	47,545	Рец. 67 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011	
	Гуляш из сердца	80	15,1702	7,3914	4,6324	150,32	4,77	Рец. 373 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Макаронны отварные или Макаронник с сердцем	150	5,525	4,775	35,29	206,4		Рец. 297 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Соус томатный с овощами	180	19,898	11,266	35,44	327,0	1,62	Рец. 309 Сбр. рец. блюд для ДО 2015	
	Напиток из ягод	50	0,797	0,9	4,487	29,68	3,15	Рец. 463 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб ржаной	200	0,15	0,03	13,071	53,58		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Полдник:	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Пудинг творожно-рисовый с киселем	130/40	19,67	12,302	26,31	298,87	0,506	Рец. 236 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011	
	Кисломолочный напиток с сахаром / молоко	180	5,22	5,76	12,19	126,15	1,26	Рец. 535/534 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 шестой день:		1694	75,6582	71,860	225,181	1872,38	63,23		



**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 пшеничная молочная	200	7,655	10,291	27,65	234,59	1,02	Рец. 273 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	5,184	5,5072	20,9628	154,598	1,02	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	220/10	3,177	4,337	19,831	131,8	23,49	Рец. 136 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Голубцы ленивые с мясом	200	17,107	16,666	19,886	300,78	82,37	Рец. 377 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из сухофруктов / напиток из ягод	200	0,42		16,677	68,355	0,03	Рец. 527/526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	70	20,1005	5,2715	3,376	141,76	0,7	Рец. 341 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Суфле рыбное или	45	10,668	6,224	0,984	102,67	1,2	Рец. 359 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сельдь с луком	25	3,18	2,88	0,18	39,3		Рец. 306 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Яйцо отварное	150	4,705	6,101	30,282	195,38	35,04	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Картофельное пюре	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	25	0,8	0,7	20,275	85,525		Рец. 607 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие							
Итого за седьмой день:		1747	69,6585	57,835	237,138	1754,35	149,54	



**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	200	6,775	10,137	26,726	226,01	1,02	Рец. 274 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	200	5,4159	5,635	18,1026	145,657	1,02	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
Обед:	Салат из квашеной капусты / салат из свежей капусты с морковью	60	0,972	3,072	5,52	53,09	20,812	Рец. 17/2 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 Рец. 81 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Суп гороховый с гренками	220/15	7,284	3,738	32,534	193,5	16,15	Рец. 299 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Котлеты мясные	70	10,5925	11,265	9,323	182,54	0,5	Рец. 243 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,433	3,894	24,577	154,88		Рец. 463 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Соус томатный с овощами	50	0,797	0,9	4,487	29,68	3,15	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 82/65 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Винегрет / салат овощной	150	3,0595	7,4056	26,0635	145,554	22,615	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	0,04	Рец. 449 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
Полдник:	Плюшка	60	6,20476	5,25444	38,58628	226,45	0,1332	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	
Итого за восьмой день:		1917	57,3817	60,834	290,000	1913,20	82,64	



**КОПИЯ
ВЕРНА**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 9								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	7,831	10,929	26,616	236,79	1,02	Рец. 272 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сыр	12	2,784	3,54		43,68	0,084	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	5,184	5,5072	20,9628	154,598	1,02	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 вермишелевый на курином бульоне	220	4,288	3,6768	32,541	178,56	24,8	Рец. 82 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Суфле куриное / котлета куриная	80	21,403	24,943	5,784	332,94	1,89	Рец. 413/301 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Рагу из овощей	150	4,496	5,536	23,684	164,49	72,95	Рец. 201 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Напиток из ягод	200	0,15	0,03	13,071	53,58		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сырники / запеканка творожная	130	20,894	14,305	20,62	298,8	0,51	Рец. 245/319 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Соус сметанный сладкий	20	0,3755	2,7505	3,067	38,74	0,04	Рец. 451 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	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 девятый день:		1774	77,0314	79,646	252,519	1896,20	123,33	



КОПИЯ
ВЕРНА

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	200	7,897	10,291	25,582	227,11	1,02	Рец. 254 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	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. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	200	5,4159	5,635	18,1026	145,657	1,02	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 свеклы отварной / салат из свежих овощей	60	1,14	3,076	6,688	58,89	7,6	Рец. 51/31 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Суп крестьянский с мясом со сметаной	220/10	7,309	8,241	19,395	182,32	34,215	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	150	4,705	6,101	30,282	195,38	35,04	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Оладьи с повидлом	120/20	10,00676	10,43544	61,80028	386,83	0,5092	Рец. 556 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Салат из моркови с сахаром / морковь припущенная	60	0,949	3,073	7,033	60,5	3,65	Рец. 19/349 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	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:	1842	66,5812	60,478	262,836	1883,43	101,494	
Итого за весь период:	17741	701	671	2520	18644	1031		
Среднее значение за период:	1774,10	70,08	67,11	252,04	1864,42	103,13		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			15,04	32,39	52,57			



Королев сад (3-7 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
Молоко	241,00	340,00	556,00	412,00	362,00	350,00	405,00	362,00	370,00	448,00	384,60	382,5-405
творог	130,00	-	30,00	-	-	98,00	-	-	102,00	-	36,00	34-36
Сметана	15,00	-	10,00	10,00	10,00	14,00	15,00	-	10,00	10,00	9,40	9,35-9,9
Сыр	15,00	-	-	12,00	-	12,00	-	-	12,00	-	5,10	5,1-5,4
Мясо		66,00	74,00	72,00	66,00	70,00	62,00	50,00		20,00	48,00	46,75-49,5
Птица	72,00	-	30,00	-	-	30,00	-	-	84,00	-	21,60	20,4-21,6
Рыба		122		50,00			69,00			74,00	31,50	31,45-33,3
Колбасные изд.	-	-	-	-	60,00	-	-	-	-	-	6,00	5,87-6,21
Яйцо	6,00	-	66,00	62,00	4,00	8,00	17,00	8,00	27,00	10,00	20,80	20,4-21,6
Картофель	50,00	50,00	142,00	70,00	285,00	50,00	165,00	100,00	150,00	157,00	121,90	119-126
Овощи,зелень	188,5	410	182,00	196,00	197	180,5	297	216,00	180,00	177,00	222,40	221-234
Фрукты свеж.	-	150,00	-	130,00	150,00	-	-	150,00	130,00	150,00	86,00	85-90
Фрукты сухие	15,00	-	-	15,00	-	15,00	15,00	-	15,00	-	7,50	9,35-9,9
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	-	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	90,00	85-90
Хлеб ржаной	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	42,5-45
Хлеб пшеничный	40,00	100,00	80,00	80,00	80,00	40,00	80,00	111,00	40,00	57,00	70,80	68-72
Крупы,бобовые	54,00	28,00	22,00	40,00	30,00	30,00	34,00	85,00	22,00	30,00	37,50	36,55-38,7
Макарон.изд.	42,00	-	-	-	-	50,00	-	-	16,00	-	10,80	10,2-10,8
Мука пшеничн.	-	3,00	59,00	8,00	45,00	3,00	5,00	48,00	22,00	68,00	26,10	24,65-26,1
Мука карт.(крахмал)	-	-	20,00	-	-	5,00	-	-	-	-	2,50	2,55-2,7
Масло сливочное	12,00	15,00	19,00	15,60	15,00	24,00	22,50	22,00	23,50	17,00	18,56	17,85-18,9
Масло растительн.	8,00	9,00	13,00	11,00	15,00	3,00	4,00	14,00	8,00	19,00	10,40	9,35-9,9
Кондитерск.изд.	40,00	20,00		25,00		40,00	25,00			20,00	17,00	17-18
Чай	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,51-0,54
Какао-порошок	-	-	1,30	-	1,30	-	-	1,30	-	1,30	0,52	0,51-0,54
Кофейн.напиток	-	1,40	-	1,40	-	-	1,40	-	1,40	-	0,56	1,02-1,08
Дрожжи	-	-	0,40	-	0,40	-	-	0,40	-	0,40	0,16	0,43-0,45
Сахар	39,00	39,00	43,00	36,00	45,00	43,00	36,00	45,00	48,00	42,00	41,60	39,95-42,3
Соль	6,50	5,50	6,50	5,50	5,50	6,50	6,50	5,50	5,50	6,50	6,00	5,1-5,4

*Расчет выполнен по натуральным нормам в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто Приложение № 10 к СанПин 2.4.1.3049-13

