

**«СОГЛАСОВАНО»**

Председатель комитета по образованию  
Городского округа Королев Московской обл.



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор  
ООО «Планета вкуса»



Сычугов А.С.

**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет  
с длительностью пребывания 12 часов на 2021 год**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий-ность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,10	5,16	20,30	129,60	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	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	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>486</b>	<b>10,92</b>	<b>11,66</b>	<b>50,35</b>	<b>349,97</b>	
Обед	Салат из моркови/Кукуруза консервированная	30	0,47	0,04	3,48	16,59	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	158	1,32	3,41	9,39	79,60	Рец.99 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Плов из отварной птицы	170	10,40	12,70	29,69	288,60	Рец.321 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	150	0,42		13,68	56,39	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>544</b>	<b>14,71</b>	<b>16,65</b>	<b>71,81</b>	<b>493,54</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	9,50	9,30	40,70	278,03	Рец. 251 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	160	2,20	4,40	10,39	100,76	Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>12,08</b>	<b>14,08</b>	<b>60,40</b>	<b>423,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>37,71</b>	<b>42,39</b>	<b>182,56</b>	<b>1266,95</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,90	3,94	13,80	106,50	Рец. 199, Табл. 1 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец. 6 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Сыр (гордлыми)	9	2,09	2,10		32,76	Рец. 7 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	12,85	79,60	Рец. 414 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец. 418 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за завтрак/второй завтрак		475	11,83	12,61	51,83	369,67	
Обед	Кабачковая икра/Томидор свежий	30	0,48	1,89	2,22	27,24	Рец. 57 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Суп рисовый на мясном бульоне	150	0,90	2,34	25,10	78,81	Рец. 86 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Кануста тушеная с мясом	180	10,60	11,70	20,20	290,60	Рец. 143/289 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Компот из свежих фруктов	150	0,07	0,07	8,65	35,92	Рец. 390 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		546	14,15	16,50	71,74	484,93	
Полдник	Рыба, запеченная под омлетом	120	8,80	7,70	16,85	155,68	Рец. 263 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Кондитерское изделие	30	0,98	5,04	14,30	130,30	Рец. 609 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	Рец. 386 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В. А. 2015
Итого за полдник		425	12,55	14,04	60,01	419,12	
Итого за день		1446	38,53	43,15	183,58	1273,72	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	3,81	3,95	15,30	110,10	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013	
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Какао с молоком	180	3,40	3,60	9,69	88,40	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	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>466</b>	<b>10,05</b>	<b>11,02</b>	<b>50,17</b>	<b>349,31</b>	
Обед	Салат из свежых отварной/Салат из свежих овощей	30	0,54	2,04	3,17	33,10	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	150	5,03	3,53	14,50	117,60	Рец. 87 Сбр. рец. блюдо для детей в ДО 2011	
	Печень, тушеная в соусе	60	3,29	5,92	6,41	116,97	Рец.261/330/332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Пюре картофельное	120	2,10	4,98	10,08	83,70	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Кисель плодово-ягодный	150			21,09	78,10	Рец. 516 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013	
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013	
	<b>Итого за обед</b>		<b>546</b>	<b>13,06</b>	<b>16,97</b>	<b>70,81</b>	<b>481,83</b>	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	100	4,99	7,98	16,40	125,44	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. блюдо для детей в ДО 2011
		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Чай с сахаром		150	0,08	0,02	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Фрукты свежие (по сезону)		95	0,38	0,38	9,31	44,65	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
<b>Итого за полдник</b>		<b>435</b>	<b>12,69</b>	<b>14,39</b>	<b>62,89</b>	<b>428,38</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1447</b>	<b>35,80</b>	<b>42,38</b>	<b>183,87</b>	<b>1259,52</b>		

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,10	5,16	20,30	129,60	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013	
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	12,85	79,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Итого за завтрак/второй завтрак		466	10,94	11,73	58,33	360,01		
Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	30	0,20	0,03	0,73	3,70	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	158	3,01	4,55	9,90	91,62	Рец.63 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Котлеты мясные	60	5,48	6,70	9,90	140,12	Рец.299 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Рис отварной	110	2,60	4,10	18,10	126,98	Рец.332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Соус томатный с овощами	20	0,25	0,43	1,40	10,66	Рец.367 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Компот из сухофруктов	150	0,42		13,68	56,39	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013	
	Итого за обед	564	14,06	16,32	69,28	481,82		
	Полдник	Омлет натуральный	100	7,82	12,21	2,50	200,70	Рец.229 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
		Зеленый горошек	30	1,47	0,14	4,37	34,81	Рец.10 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013	
Чай с сахаром		150	0,08	0,02	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Итого за полдник	25	0,80	0,70	33,30	95,53	Рец. 607 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013		
Итого за день	1365	37,48	42,01	187,33	1261,36			

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша "дружба" молочная	150	3,90	4,10	15,97	111,85	Рец.199 Табл.2 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	180	3,40	3,60	9,69	88,40	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	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 второй завтрак</b>							
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>466</b>	<b>10,14</b>	<b>11,17</b>	<b>50,84</b>	<b>351,06</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью/Салат из квашеной капусты	30	0,61	2,04	2,73	32,04	Рец.21 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для из квашеной капусты
	Рассольник с курами со сметаной	158	2,45	8,37	16,11	134,88	Рец.82 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Жаркое по-домашнему	170	8,80	5,86	28,10	232,20	Рец.292 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	150	0,07	0,07	8,65	35,92	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>544</b>	<b>14,03</b>	<b>16,84</b>	<b>71,16</b>	<b>487,39</b>	
Полдник	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	110	1,20	2,39	8,24	72,20	Рец.100 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за полдник</b>		<b>455</b>	<b>13,17</b>	<b>14,29</b>	<b>60,50</b>	<b>420,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>37,34</b>	<b>42,30</b>	<b>182,50</b>	<b>1258,90</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>1426</b>	<b>37,37</b>	<b>42,45</b>	<b>183,97</b>	<b>1264,09</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,10	3,90	15,10	107,20	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Сыр (горцкиями)	9	2,09	2,10		32,76	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	10,20	69,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак/второй завтрак		475	11,03	12,57	50,48	360,37	
Обед	Зеленый горошек	30	1,47	0,14	4,37	34,81	Рец.10 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	158	1,15	5,74	13,50	112,50	Рец.73 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Бефстроганов из отварной говядины	60	6,50	8,10	3,69	129,35	Рец.294/372 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Макаронны отварные	110	2,75	2,09	25,99	129,88	Рец.218/219 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Компот из ягод	150	0,12	0,02	7,86	32,49	Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Итого за обед		544	14,09	16,60	70,98	491,39
Полдник	Запеканка из творога с морковью со стученным молоком	130	10,10	9,40	40,80	269,90	Рец.252Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А.2015
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	160	2,20	4,40	10,39	100,76	Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за день		1404	37,80	43,35	181,96	1267,07	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,90	3,94	13,80	106,50	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Какао с молоком	180	3,40	3,60	9,69	88,40	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак/второй завтрак		461	10,02	11,29	47,88	344,36	
Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	30	0,20	0,03	0,73	3,70	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	158	1,20	4,20	15,63	109,93	Рец.64 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Теляш из говядины	60	5,10	8,59	2,28	142,51	Рец.293 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,62	3,27	21,58	125,31	Рец.330 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	150	0,42		13,68	56,39	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за обед		544	13,64	16,59	69,46	490,19	
Полдник	Рыба, тушеная с овощами	60	5,45	3,28	1,80	60,83	Рец.261 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	120	3,20	4,98	10,08	83,70	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо 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	150	0,08	0,02	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		420	12,84	14,43	65,79	425,82	
Итого за день		1425	36,50	42,32	183,13	1260,37	



Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,10	5,16	20,30	129,60	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. Блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	12,85	79,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак/второй завтрак		466	10,94	11,73	58,33	360,01	
Обед	Кабачковая икра/Помидор свежий	30	0,48	1,89	2,22	27,24	Рец.57 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец.блюд для ДО 2013
	Суп пшеничный с курами	150	2,10	6,50	17,80	163,50	Рец.86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые с мясом	170	9,20	7,51	27,32	210,20	Рец.315/375 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	150	0,07	0,07	8,65	35,92	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за обед		536	13,95	16,47	71,56	489,22	
Поддник	Винегрет овощной/Салат летний	110	1,80	4,26	18,23	93,99	Рец.46 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.16 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Виточки мясные	50	7,27	3,79	3,65	99,62	Рец.306 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кондитерское изделие	30	0,98	5,04	14,30	130,30	Рец. 609 Сбр. рец. Блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за поддник		370	12,44	14,01	55,73	412,40	
Итого за день		1372	37,33	42,21	185,62	1261,63	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	1,90	2,10	16,10	84,60	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Сыр (горцизми)	9	2,09	2,10		32,76	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	180	3,40	3,60	9,69	88,40	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Второй завтрак</b>							
<b>Итого за завтрак/второй завтрак</b>		<b>475</b>	<b>10,23</b>	<b>11,27</b>	<b>50,97</b>	<b>356,57</b>	
Обед	Салат из свежлы отварной/Салат из свежих овошей	30	0,54	2,04	3,17	33,10	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	150	0,90	2,40	24,60	110,16	Рец.88 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Суфле куриное	60	7,90	10,10	1,60	155,30	Рец.327 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Рагу из овошей	120	2,90	1,42	18,16	99,74	Рец.361 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из ягод	150	0,12	0,02	7,86	32,49	Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>546</b>	<b>14,46</b>	<b>16,48</b>	<b>70,96</b>	<b>483,15</b>	
Подник	Запеканка творожная	110	11,10	11,70	44,30	335,30	Рец.251 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Соус сметанный сладкий	15	0,32	2,04	1,99	27,77	Рец.369 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
<b>Итого за подник</b>		<b>370</b>	<b>11,88</b>	<b>14,14</b>	<b>60,12</b>	<b>426,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1391</b>	<b>36,57</b>	<b>41,89</b>	<b>182,05</b>	<b>1266,00</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	3,81	3,95	15,30	110,10	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Дйцо отварное	50	2,90	3,02	0,35	51,00	Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013	
	Масло сливочное	6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	12,85	79,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	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 второй завтрак/второй завтрак</b>		<b>516</b>	<b>12,55</b>	<b>13,54</b>	<b>53,68</b>	<b>391,51</b>		
Обед	Салат из свежей капусты с морковью/Салат из квашеной капусты	30	0,61	2,04	2,73	32,04	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	160	1,50	2,78	16,10	135,90	Рец.87 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Шницель рыбный	60	6,20	5,76	9,50	130,10	Рец.274 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Пюре картофельное	120	3,20	4,98	10,08	83,70	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Компот из сухофруктов	150	0,42		13,68	56,39	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013	
	<b>Итого за обед</b>	<b>556</b>	<b>14,03</b>	<b>16,06</b>	<b>67,66</b>	<b>490,48</b>		
	Полдник	Салат овощной	30	0,76	2,12	4,91	32,43	Рец.26 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
		Оладьи из печени/Соте из печени	60	5,20	7,42	6,47	80,50	Рец. 404 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
		Ватрушка с повидлом	100	5,87	4,00	40,15	221,86	Рец.436/441 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Чай с сахаром		150	0,08	0,02	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
Фрукты свежие (по сезону)		95	0,38	0,38	9,31	44,65	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015	
<b>Итого за полдник</b>	<b>435</b>	<b>12,29</b>	<b>13,94</b>	<b>65,36</b>	<b>398,00</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1507</b>	<b>38,87</b>	<b>43,54</b>	<b>186,70</b>	<b>1279,99</b>			
<b>Итого за 5 дней</b>	<b>1420</b>	<b>37,41</b>	<b>42,66</b>	<b>183,89</b>	<b>1267,01</b>			
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1423</b>	<b>37,39</b>	<b>42,56</b>	<b>183,93</b>	<b>1265,55</b>		

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	370,60	315,00	318,50	318,00	393,50	522,10	309,50	326,00	322,50	315,50	351,12	351
Творог	88,00				30,00	59,00			95,00		27,20	27
Сметана	12,00		7,50	8,00	8,00	20,50	8,00	4,00	13,00		8,10	8,1
Сыр		9,00	10,00			9,00			9,00		3,70	3,6
Мясо		85,00		85,00		70,00	70,00	140,00			45,00	45
Птица	60,50				25,00			25,00	70,00		18,05	18
Субпродукты			42,60		80					55,50	17,81	18
Рыба		90,00	35				70,00			80,00	27,50	28,8
Дйцо	55,50	55,00	15,00	83,00	10,00	6,00	15,00	4,00	30,00	82,00	35,55	36
Картофель	40,00	60,00	194,30	16,00	207,30	30,00	173,00	98,00	105,00	148,00	107,16	108
Овоши, зелень	129,80	267,10	108,50	174,10	87,10	126,60	182,10	323,20	138,80	71,30	160,86	162
Фрукты свеж.	95,00	115,00	95,00		115,00	115,00	95,00	15,00	115,00	95,00	85,50	85,5
Фрукты сухие	20,00			20,00			20,00			20,00	8,00	8,1
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00		100,00	100,00	100,00	90,00	90
Хлеб ржаной	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36
Хлеб пшеничный	30,00	60,00	60,00	84,50	60,00	60,00	60,00	72,00	30,00	54,00	54,35	54
Крупы, бобовые	60,6	17	18	50,5	19,00	22	50,6	32	24	27	32,07	27
Макарон. изд.			32		10,20	34			12,00		8,82	7,2
Мука пшеничн.		10,00	34,00	1,00	48,00	2,00	56,00	1,00	6,00	77,50	23,55	22,5
Мука карт. (крахмал)			15,00								1,50	1,8
Масло сливочное	12,00	13,50	19,00	18,50	13,50	14,00	20,00	14,00	19,00	16,50	16,00	16,2
Масло растительн.	7,00	7,00	9,00	5,00	8,50	7,00	4,00	15,00	5,00	14,50	8,20	8,1
Кондитерск. изд.		30,00		25				30,00		25	11,00	10,8
Чай	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50		0,50	0,50	0,50	0,50	0,45	0,45
Какао-порошок			1,20		1,20		1,20		1,20		0,48	0,45
Кофейн. напиток		1,80		1,80		1,80		1,80		1,80	0,90	0,9
Дрожжи			0,90		1,20		1,20			1,50	0,48	0,36
Сахар	20,50	18,00	21,00	17,00	24,50	31,50	23,00	18,00	27,00	22,50	22,30	22,5
Соль	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,7

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