

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области "Средняя общеобразовательная школа № 22"

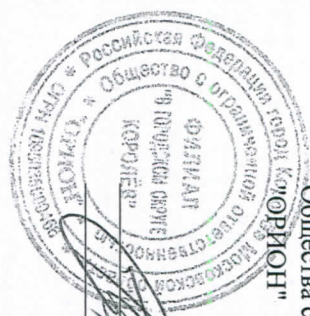


Загорулкин Н.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Филиал "В Городском округе Королёв" Общества с ограниченной ответственностью "ОРИОН"



Сычугов А.С.

ДИРЕКТОР Сычугов А.С.

КОПИЯ
ВЕРНА

Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет с длительностью пребывания 12 часов на 2023 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	180	6,60	7,80	25,50	172,80	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	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец. 6 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
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		557	13,22	15,04	62,07	440,10	
Обед	Салат из моркови/Кукуруза консервированная	50	0,78	0,06	6,14	28,98	Рец. 42 Сбр. рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015/Рец. 12 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	210	1,42	4,79	12,49	113,47	Рец. 99 Сбр. рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Плов из отварной птицы	210	13,90	15,20	30,35	332,30	Рец. 321 Сбр. рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,56		20,90	75,18	Рец. 394 Сбр. рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		715	18,86	20,68	95,38	640,38	
Подлник	Запеканка из творога со стученным молоком	170	13,20	11,50	45,30	379,83	Рец. 251 Сбр. рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	180	2,61	6,26	18,30	115,35	Рец. 420 Сбр. рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец. 386 Сбр. рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за подлник		450	16,21	18,16	78,30	542,18	
Итого за день		1722	48,29	53,87	235,74	1622,66	

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 2							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,37	5,90	21,26	132,70	Рец.199, Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Сыр (порциками)	13	2,15	2,20		33,10	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,60	13,40	88,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Итого за завтрак/второй завтрак		540	14,54	15,89	64,86	446,00
Обед	Кабачковая икра/Помидор свежий	50	0,80	3,15	5,60	45,40	Рец.57 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Суп рисовый на мясном бульоне	200	2,16	4,50	27,10	108,09	Рец. 86 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Калюста тушеная с мясом	220	13,50	12,10	21,70	347,20	Рец.143/289 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,09	0,09	11,14	46,25	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Итого за обед		715	18,75	20,47	91,04	637,39
Полдник	Рыба, запеченная под омлетом	150	11,30	10,46	17,20	194,60	Рец. 263 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Кондитерское изделие	40	1,28	6,72	20,40	180,40	Рец. 609 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
Итого за полдник		510	16,16	18,81	78,36	539,94	
Итого за день		1765	49,45	55,16	234,26	1623,32	

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	180	4,81	5,90	20,97	134,96	Рец.199, Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец.114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,12	5,32	13,64	123,70	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
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		527	13,54	15,41	64,81	450,26	
Обед	Салат из свежих отварной/Салат из свежих овощей	50	0,90	3,06	5,28	52,17	Рец.34 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.15 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Суп с рыбными консервами	200	6,20	4,94	17,90	147,27	Рец.87 Сбр. рец. блюдо для детей в ДЮ 2011
	Печень, тушеная в соусе	80	6,59	6,90	8,27	167,10	Рец.261/330/332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	150	2,87	5,53	14,40	90,90	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кисель плодово-ягодный	200			20,15	81,13	Рец.516 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец.115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Итого за обед		725	18,76	21,06	91,50	629,02
Полдник	Макароны отварные с сыром	130	6,98	11,20	19,92	206,26	Рец.218/220 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пирожок с капустой	60	4,93	5,11	17,63	169,80	Рец.454 Сбр. рец. блюдо для детей в ДЮ 2011
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец.114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец.410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		510	15,49	17,94	78,31	541,00	
Итого за день		1762	47,79	54,40	234,61	1620,28	

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 4								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	6,60	7,80	25,50	172,80	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013	
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,60	13,40	88,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
Итого за завтрак/второй завтрак		527	13,62	15,59	69,10	453,00		
Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	50	0,34	0,04	1,23	6,27	Рец.20 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015/Рец.13 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
	Борщ с мясом со сметаной	210	4,75	6,60	10,50	128,28	Рец.63 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
	Коллеты мясные	80	7,83	7,80	10,83	161,27	Рец.299 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
	Рис отварной	130	2,65	4,42	19,77	151,21	Рец.332 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
	Соус томатный с овощами	30	0,41	0,78	2,36	18,28	Рец.367 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
	Компот из сухофруктов	200	0,56		20,90	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013	
	Итого за обед	745	18,73	20,28	91,09	630,95		
	Полдник	Омлет натуральный	130	8,82	15,28	3,00	220,70	Рец.229 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
		Зеленый горошек	50	2,46	0,23	6,97	40,81	Рец.10 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
Хлеб пшеничный		40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013	
Чай с сахаром		180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
Итого за полдник	450	16,06	18,14	77,26	540,50	Рец. 607 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013		
Итого за день	1722	48,40	54,00	237,45	1624,44			

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	180	4,70	4,92	21,43	134,23	Рец.199 Табл.2 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,12	5,32	13,64	123,70	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	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		527	13,43	14,43	65,27	449,53	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью/Салат из квашеной капусты	50	1,01	2,06	4,36	40,64	Рец.21 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Рассольник с курами со сметаной	210	4,45	11,39	17,44	200,27	Рец.82 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Жаркое по-домашнему	210	11,38	7,48	32,36	256,77	Рец.292 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,09	0,09	11,14	46,25	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		715	19,13	21,64	90,79	634,38	
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	130	3,95	4,99	14,22	149,90	Рец.100 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		520	16,73	17,22	78,38	529,94	
Итого за день		1762	49,29	53,28	234,44	1613,85	
Итого за 5 дней		1747	48,64	54,14	235,30	1620,91	

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

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий-ность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,37	5,90	21,26	132,70	Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Какао с молоком	200	5,12	5,32	13,64	123,70	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак/второй завтрак		527	14,00	15,71	69,70	449,00	
Обед	Огурец соленый/Огурец свежий	50	0,34	0,04	1,23	6,27	Рец.20 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.13 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	210	1,70	4,81	16,86	122,15	Рец.64 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из говядины	80	8,60	10,85	2,64	189,30	Рец.293 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,43	3,89	22,58	154,88	Рец.330 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,56		20,90	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за обед		715	18,83	20,23	89,71	638,23	
Полдник	Рыба, тушенная с овощами	80	8,33	6,01	3,28	138,33	Рец.261 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	150	2,87	5,53	14,40	90,90	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Слюба обыкновенная	60	1,80	5,25	34,36	192,80	Рец.449 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за день		1752	49,01	53,95	237,51	1627,20	

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	180	6,60	7,80	25,50	172,80	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,60	13,40	88,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
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		527	13,62	15,59	69,10	453,00	
Обед	Кабачковая икра/Помидор свежий	50	0,80	3,15	5,60	45,40	Рец.57 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
	Суп пшенный с курами	200	4,06	7,94	19,83	179,26	Рец.86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые с мясом	210	11,73	9,35	29,34	261,48	Рец.315/375 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,09	0,09	11,14	46,25	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
Итого за обед		705	18,88	21,15	91,41	622,83	
Полдник	Винегрет овощной/Салат летний	130	2,19	5,10	20,36	123,28	Рец.46 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.16 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Биточки мясные	70	9,55	5,08	8,35	126,49	Рец.306 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Кондитерское изделие	40	1,28	6,72	20,40	180,40	Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		460	16,20	18,13	75,17	548,11	
Итого за день		1692	48,69	54,87	235,67	1623,94	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	3,33	4,77	21,40	104,60	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Сыр (порциями)	13	2,15	2,20		33,10	Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Какао с молоком	200	5,12	5,32	13,64	123,70	Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
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		540	14,21	16,48	65,24	453,00	
Обед	Салат из свежеслы отварной/Салат из свежих овощей	50	0,90	3,06	5,28	52,17	Рец.34 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015/Рец.15 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1,42	3,01	24,74	146,52	Рец.88 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Суфле куриное	80	10,70	12,94	2,78	165,03	Рец.327 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Рагу из овощей	150	3,23	1,53	23,20	134,22	Рец.361 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Компот из ягод	200	0,15	0,03	10,08	41,61	Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		725	18,60	21,20	91,58	630,00	
Полдник	Запеканка творожная	150	15,20	14,04	53,89	388,99	Рец.251 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Соус сметанный сладкий	20	0,38	2,75	3,07	78,74	Рец.369 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		450	16,08	17,22	77,68	539,43	
Итого за день		1715	48,89	54,89	234,49	1622,42	

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	180	4,81	5,90	20,97	134,96	Рец.199, Табл. 1 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Яйцо отварное	50	2,90	3,02	0,35	51,0	Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,60	13,40	88,60	Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
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		577	14,73	16,71	64,92	466,16	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью/Салат из квашеной капусты	50	1,01	2,06	4,36	40,64	Рец.21 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Суп гороховый с гречками	215	2,02	4,10	16,22	170,35	Рец.87 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Шницель рыбный	80	10,30	8,29	9,91	164,30	Рец.274 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Пюре картофельное	150	2,87	5,53	14,40	90,90	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,56		20,90	75,18	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Итого за обед		740	18,96	20,61	91,29	631,82
Полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1,26	2,21	8,17	68,66	Рец.26 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Оладьи из печени/Соте из печени	80	8,26	10,55	9,47	162,53	Рец. 404 Сбр. рец. блюд 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	180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	14,70	47,00	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за полдник		510	15,89	17,18	78,51	524,75	
Итого за день		1827	49,58	54,50	234,72	1622,73	
Итого за 5 дней		1738	49,03	54,71	235,44	1623,41	
Среднее значение за 10 дней:		1742	48,84	54,43	235,37	1622,16	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

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

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

