

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение городского округа
Королев Московской области "Детский сад
комбинированного вида №15 "Солнышко"



Мишина Н.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

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



Сычугов А.С.

Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет
с длительностью пребывания 12 часов на 2023 год

Меню приготавливаемых блюд

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 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
	Дйно 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
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		486	10,92	11,66	50,35	349,97	
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
Итого за обед		544	14,71	16,65	71,81	493,54	
Полдник	Запеканка из творога со стуженным 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
Итого за полдник		375	12,08	14,08	60,40	423,44	
Итого за день		1405	37,71	42,39	182,56	1266,95	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККкал)	№ 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 (порциками)	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/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. 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
	Капуста 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 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
	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	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	10,05	11,02	50,17	349,31	
Обед	Салат из свежклй 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 с рыбными консервами	150	5,03	3,53	14,50	117,60	Рец. 87 Сбр. рец. блюдо для детей в ДЮ 2011
	Печень, тушенная 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 ДЮ 2013
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		546	13,06	16,97	70,81	481,83	
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 ДЮ 2011
	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	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		1447	12,69	14,39	62,89	428,38	
			35,80	42,38	183,87	1259,52	

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 4							
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. блгод 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. блгод для ДЮ 2013
	Итого за обед	564	14,06	16,32	69,28	481,82	
	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
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блгод 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
	Кондитерские изделия	25	0,80	0,70	33,30	95,53	Рец. 607 Сбр. рец. блгод для ДЮ 2013
	Итого за полдник	335	12,48	13,97	59,72	419,53	
Итого за день		1365	37,48	42,01	187,33	1261,36	

Калорий-

возрастная категория: от 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Завтрак	Каша "дружба" молочноя	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
Итого за завтрак							
Завтрак/второй завтрак		466	10,14	11,17	50,84	351,06	
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
	Рассольник с курицаи 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
	Итого за обед		544	14,03	16,84	71,16	487,39
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
	Варенишель 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
Итого за полдник		455	13,17	14,29	60,50	420,44	
Итого за день		1465	37,34	42,30	182,50	1258,90	
Итого за 5 дней		1426	37,37	42,45	183,97	1264,09	

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. б/под 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 (пордиями)	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
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец. 418 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Второй завтрак							
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. б/под для ДО 2013
		544	14,09	16,60	70,98	491,39	
Итого за обед							
Полдник	Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком	130	10,10	9,40	40,80	269,90	Рец. 252 Сбр.рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Кислопомогочный 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
		385	12,68	14,18	60,50	415,31	
Итого за полдник							
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 ДЮ 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
	Туляш 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
Итого за обед	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
		544	13,64	16,59	69,46	490,19	
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,45	3,28	1,80	60,83	Рец.261 Сбр,рец,для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Полдник	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 ДЮ 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							
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
	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец. 418 Сбр, рец. для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Второй завтрак							
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. блюдо для ДЮ 2013
	Суп пшенный 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. блюдо для ДЮ 2013
Итого за обед		536	13,95	16,47	71,56	489,22	
Полдник	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
	Быточки 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. блюдо для ДЮ 2013
	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		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							
Завтрак	День 9						
	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 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 (порциями)	9	2,09	2,10		32,76	Рец.7 Сбр,рец,для дош,обр,орг.Тутельян В.А. 2015
Второй завтрак	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
Итого за завтрак/второй завтрак		475	10,23	11,27	50,97	356,57	
Обед	Салат из свежкы 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 ДЮ 2013
	Итого за обед	546	14,46	16,48	70,96	483,15	
	Запеканка творожная	110	11,10	11,70	44,30	335,30	Рец.251 Сбр,рец,для дош,обр,орг.Тутельян В.А. 2015
Полдник	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
Итого за полдник		370	11,88	14,14	60,12	426,28	
Итого за день		1391	36,57	41,89	182,05	1266,00	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	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
	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. блгод 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		516	12,55	13,54	53,68	391,51	
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. блгод для ДО 2013
	Итого за обед	556	14,03	16,06	67,66	490,48	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,76	2,12	4,91	32,43	Рец.26 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
Полдник	Оладьи из печени/Соте из печени	60	5,20	7,42	6,47	80,50	Рец. 404 Сбр. рец. блгод 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
Итого за полдник		435	12,29	13,94	65,36	398,00	
Итого за день		1507	38,87	43,54	186,70	1279,99	
Итого за 5 дней		1420	37,41	42,66	183,89	1267,01	
Среднее значение за период:		1423	37,39	42,56	183,93	1265,55	

г. Королев ясли (1-3 лет)

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактические за 1 день	Нормы по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	вт	ср	чтв	птн		
											среднее	
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
Яйцо	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
Овощи, 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	33,00	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			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
Белки	37,71	38,53	35,80	37,48	37,34	37,80	36,50	37,33	36,57	38,87	37,39	37,8
Жиры	42,39	43,15	42,38	42,01	42,30	43,35	42,32	42,21	41,89	43,54	42,55	42,3
Углеводы	182,56	183,58	183,87	187,33	182,50	181,96	183,13	185,62	182,05	186,70	183,93	183
Калорийность	1266,95	1273,72	1259,52	1261,36	1258,90	1267,07	1260,37	1261,63	1266,00	1279,99	1265,55	1260

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

[illegible][illegible][illegible]