

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель комитета по образованию
Городского округа Королёв Московской обл.



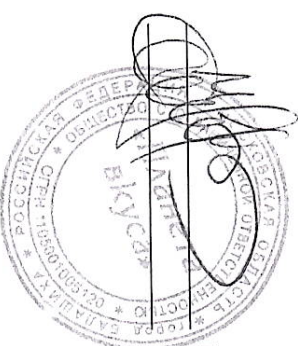
Ваврик И. В.

*Согласовано.
Заведующий кафедрой
«Детский садик»*



Кармилицин В. А

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»



Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 1 до 3 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	100	6,0346	5,9425	23,289	171,472	0,0721	Рец. 301 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Обед:	Кабачковая икра	40	0,64	2,52	2,96	36,32	6	Рец. 57 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150/8	2,2463	3,505	16,7545	90,58	21,818	Рец. 110 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Плов из отварной птицы	150	15,131	16,911	25,177	313,95	5,42	Рец. 411 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	или							
	Гуляш из птицы	70	12,641	13,578	4,594	191,52	5,420	Рец. 318 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Рис отварной	100	2,49	3,333	20,583	122,43		Рец. 332 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Напиток из ягод	150	0,12	0,024	9,858	40,47		Рец. 526 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	18,634	12,33	26,573	295,53	0,709	Рец. 319 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Кисломолочный напиток с сахаром / молоко	150	4,35	4,8	10,99	108,45	1,05	Рец. 535/534 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2		Рец. 609 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за первый день:		1210	54,1274	55,862	176,063	1420,44	37,1091	



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	150	5,512	7,76	20,253	173,5	0,81	Рец. 268 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
Обед:	Зеленый горошек / помидор свежий	40	1,9459	0,183	36,2645		5,978	Рец. 10/112 СбР. рец. блюдо для ДО 2015
	Суп с крупой (рис или геркулес) на мясном бульоне	150	1,991	3,136	12,845	87,825	10,1	Рец. 80 СбР. рец. блюдо для детей в ДО 2011
	Капуста тушеная с мясом	180	14,936	12,937	14,663	237,93	102,85	Рец. 428/363 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 526 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Рыба (или тефтели рыбные) тушенная с овощами	120	26,342	5,532	7,325	186,17	8,085	Рец. 247 СбР. рец. блюдо для детей в ДО 2011
Полдник:								
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,016	32,5272	0,04	Рец. 502 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за второй день:		1452	64,1909	42,689	195,856	1285,39	145,4230	



КОПИЯ
ВЕРНА

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	150	6,086	8,148	19,505	176,16	0,81	Рец. 254 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Обед:	Огурец соленый / огурец свежий	40	0,27	0,036	0,99	5,04	3,825	Рец. 113/112 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
								Рец. 57 Сбр. рец. блюдо для детей в ДО
	Борщ с курами со сметаной	150/8	6,875	8,518	9,309	141,96	18,136	2011
	Оладьи из пшена / сое из пшена	80	18,355	9,551	14,467	217,9	28,71	Рец. 404 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Картофельное пюре	130	4,09	5,024	26,29	167,19	30,41	Рец. 434 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Кисель плодово-ягодный	150			21,086	84,93		Рец. 516 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	10,78826	7,04894	33,30828	241,025	0,2472	Рец. 560 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5		Рец. 306 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Салат из моркови с сахаром / морковь припущенная	45	0,728	2,556	4,862	46,065	2,8	Рец. 19/349 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром и молоком	150	3,98	4,1804	14,1216	110,5272	0,82	Рец. 506 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за третий день:		1405	70,5359	63,466	214,693	1723,32	88,7182	



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	150	6,038	8,612	20,257	183,2	0,81	Рец. 272 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Сыр	9	2,088	2,655		32,76	0,063	Рец. 106 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Обед:	Салат из свеклы с соевым соусом / салат из свежих овощей	60	0,934	3,0776	5,254	52,314	7,045	Рец. 37/31 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Суп рыбный	158	2,033	2,407	14,946	89,96	15,4	Рец. 87 Сбр. рец. блюдо для детей в ДО 2011
	Ежики мясные	120	16,321	15,748	13,825	262,76	1,8	Рец. 287 Сбр. рец. блюдо 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. блюдо для ДО 2015
	Компот из сухофруктов / напиток из ягод	150	0,336		13,142	53,886	0,024	Рец. 527/526 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Полдник:	Омлет натуральный	80	6,0245	7,7385	2,528	104,02	0,288	Рец. 307 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Кукуруза консервированная / зеленый горошек	40	1,452	0,264	7,392	38,28	3,168	Рец. 12/10 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Кондитерское изделие	25	0,8	0,7	20,275	85,525		Рец. 607 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за четвертый день:		1484	50,2045	56,323	194,856	1494,38	46,6880	



КОПИЯ
ВЕРНА

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	150	5,59	8,092	20,673	178,48	0,81	Рец. 266 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Салат из квашеной капусты / салат из свежей капусты с морковью	45	0,738	2,554	3,652	40,135	15,94	Рец. 171/2 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Обед:								Рец. 76 Сбр. рец. блюдо для детей в ДО
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	2,672	3,622	18,967	119,65	19,507	Рец. 292 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Картофель тушеный с мясом	180	14,271	12,419	32,175	298,44	38,95	Рец. 526 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 452 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Полдник:	Булочка домашняя	60	6,20476	5,25444	38,58628	226,45	0,1332	Рец. 65 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Салат овощной	100	2,1727	5,2816	23,0445	90,574	13,874	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 502 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	
Итого за пятый день:		1405	44,8261	50,381	228,704	1498,80	104,81	



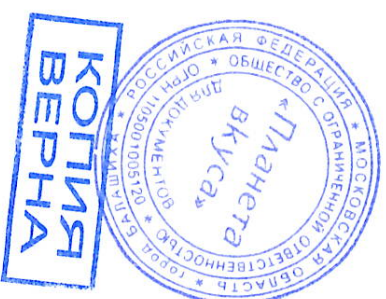
КОПИЯ
ВЕРНА

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	150	5,512	7,76	20,253	173,5	0,81	Рец. 268 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Сыр	9	2,088	2,655		32,76	0,063	Рец. 106 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Обед:	Кабачковая икра	40	0,64	2,52	2,96	36,32	6	Рец. 57 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	150/8	7,735	8,669	14,156	166,61	37,286	Рец. 67 Сбр. рец. блюдо для детей в ДО 2011
	Гуляш из сердца	70	13,3087	6,5689	3,9544	132,3	4,87	Рец. 373 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Макаронные отварные	100	3,645	2,904	23,289	133,98		Рец. 297 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	или							
	Макаронник с сердцем	140	16,436	8,929	24,32	247,3	2,82	Рец. 309 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Соус томатный с овощами	30	0,518	0,544	2,9218	18,938	2,05	Рец. 463 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Напиток из ягод	150	0,12	0,024	9,858	40,47		Рец. 526 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
								Рец. 236 Сбр. рец. блюдо для детей в ДО 2011
Полдник:	Пудинг творожно-рисовый с киселем	100/30	15,0225	9,3615	20,262	228,635	0,387	Рец. 535/534 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Кисломолочный напиток с сахаром / молоко	150	4,35	4,8	10,99	108,45	1,05	Рец. 609 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2		
Итого за шестой день:		1299	59,3932	55,097	166,184	1416,69	52,51	



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	150	5,91	8,148	21,009	181,6	0,81	Рец. 273 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
Обед:	Огулец соленый / огулец свежий	40	0,27	0,036	0,99	5,04	3,825	Рец. 113/112 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	2,251	3,123	14,279	94,76	16,982	Рец. 136 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Голубцы ленивые с мясом	150	12,891	12,8185	15,0645	229,32	61,816	Рец. 377 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Компот из сухофруктов / напиток из ягод	150	0,336		13,142	53,886	0,024	Рец. 527/526 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
Полдник:	Суфле рыбное	70	20,1005	5,2715	3,376	141,76	0,7	Рец. 341 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	или							
	Сельдь с луком	45	10,668	6,224	0,984	102,67	1,2	Рец. 359 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,3		Рец. 306 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Картофельное пюре	130	4,09	5,024	26,29	167,19	30,41	Рец. 434 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 СБР. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за седьмой день:		1380	58,7285	46,978	175,366	1369,99	117,57	



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	150	5,27	8,036	20,337	175,36	0,81	Рец. 274 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Второй завтрак:	Салат из квашеной капусты / салат из свежей капусты с морковью	45	0,738	2,554	3,652	40,135	15,94	Рец. 171/2 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Обед:								Рец. 81 Сбр. рец. блюдо для детей в ДО
	Суп гороховый с гренками	150/10	4,763	2,503	22,536	132,12	12,65	Рец. 299 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Котлеты мясные	70	10,5925	11,265	9,323	182,54	0,5	Рец. 243 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,173	3,564	18,867	124,08	2,05	Рец. 463 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Соус томатный с овощами	30	0,518	0,544	2,9218	18,938	1,6	Рец. 526 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43		Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 82/65 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Полдник:	Винегрет / салат овощной	130	2,7016	6,3582	23,313	126,168	19,912	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,1332	Рец. 449 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Плюшка	60	6,20476	5,25444	38,58628	226,45	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1		
Итого за восьмой день:		1557	48,6385	53,337	241,242	1616,87	69,60	



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	150	6,086	8,148	19,505	176,16	0,81	Рец. 254 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
Второй завтрак:	Салат из свежих отварной / салат из свежих овощей	45	0,855	2,557	5,016	46,415	5,7	Рец. 511/31 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
Обед:	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150/8	6,283	6,777	13,702	141,92	23,482	Рец. 160 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Шницель рыбный	80	21,3905	5,292	9,913	174,51	1,2	Рец. 351 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Картофельное пюре	130	4,09	5,024	26,29	167,19	30,41	Рец. 434 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 526 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
Полдник:	Оладьи с повидлом	100/10	8,38526	7,88294	49,09178	303,73	0,3932	Рец. 556 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Салат из моркови с сахаром / морковь припущенная	45	0,728	2,556	4,862	46,065	2,8	Рец. 19/349 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,016	32,5272	0,04	Рец. 502 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 СбР. рец. блюдо для ДО 2013
Итого за десятый день:		1500	59,1854	50,595	215,056	1569,37	82,395	
Итого за весь период:		14138	574	541	2022	14963	852	
Среднее значение за период:		1413,80	57,35	54,14	202,16	1496,33	85,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			15,34	32,54	52,12			



Королев ясли (1-3 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	209,00	295,00	486,00	343,00	317,00	285,00	355,00	317,00	321,00	387,00	331,50	331,5-351
Творог	87,00	-	30,00	-	-	75,00	-	-	78,00	-	27,00	25,5-27
Сметана	13,00	-	8,00	10,00	8,00	11,00	12,00	-	7,00	8,00	7,70	7,65-8,1
Сыр	10,00	-	-	9,00	-	9,00	-	-	9,00	-	3,70	3,4-3,6
Масло	-	54,00	74,00	72,00	54,00	62,00	47,00	50,00	-	20,00	43,30	42,5-45
Птица	54,00	-	25,00	-	-	25,00	-	-	74,00	-	17,80	17-18
Рыба	-	99,00	-	30,00	-	-	69,00	-	-	74,00	27,20	27,2-28,8
Колбасные изд.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,00	0
Яйцо	4,00	-	65,00	44,00	4,00	6,00	16,00	8,00	23,00	7,50	17,75	17-18
Картофель	40,00	34,00	121,00	48,00	247,00	40,00	141,00	95,00	125,00	130,00	102,10	102-108
Овощи, зелень	155,50	341,00	138,00	148,00	164,00	160,50	222,00	171,00	155,00	132,00	178,70	174,25-184,5
Фрукты свеж.	-	145,00	-	130,00	145,00	-	-	145,00	130,00	145,00	84,00	80,75-85,5
Фрукты сухие	12,00	-	-	12,00	-	12,00	12,00	-	12,00	-	6,00	7,65-8,1
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	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	34-36
Хлеб пшеничный	30	60,00	60,00	60,00	60,00	30,00	60,00	86,00	30,00	47,00	52,30	51-54
Крупы, бобовые	39,00	21,00	16,00	32,00	21,00	23,00	25,00	61,00	16,00	22,00	27,60	25,5-27
Макарон. изд.	33,00	-	-	-	-	33,00	-	-	10,00	-	7,60	6,8-7,2
Мука пшеничн.	-	2,00	52,00	8,00	45,00	2,00	4,50	47,00	19,00	57,00	23,65	21,25-22,5
Мука карт. (крахмал)	-	-	15,00	-	-	4,00	-	-	-	-	1,90	1,7-1,8
Масло сливочное	10,50	12,50	11,50	13,10	13,00	19,00	18,50	18,60	20,50	14,00	15,1	15,3-16,2
Масло растительн.	6,00	8,00	11,00	8,00	13,50	2,00	3,00	12,50	6,00	15,00	8,50	7,65-8,1
Кондитерск. изд.	20	-	-	25	-	20	-	-	-	10	7,50	5,95-6,3
Чай	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,43-0,45
Какао-порошок	-	-	1,20	-	1,20	-	-	1,20	-	1,20	0,52	0,43-0,45
Кофейн, напиток	-	1,30	-	1,30	-	-	1,30	-	1,30	-	0,16	0,85-0,9
Дрожжи	-	-	0,40	-	0,40	-	-	0,40	-	0,40	0,16	0,34-0,36
Сахар	30,00	32,00	34,00	30,00	37,00	34,50	30,00	37,00	39,00	33,50	33,70	31,45-33,3
Соль	4,60	3,60	4,60	3,60	3,60	4,60	4,60	3,60	3,60	4,60	4,10	3,4-3,6

*Расчет выполнен по натуральным нормам в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто Приложение N 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13

