

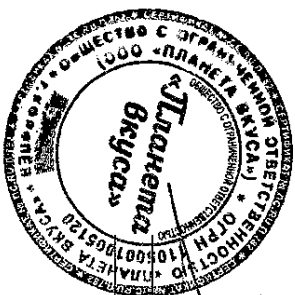
«СОГЛАСОВАНО»

Председатель комитета по образованию
Городского округа Королёв 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 2020-2021 год

Примерное меню
(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	150	5,10	5,16	20,30	129,60	Рец.199, Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015					
			Каша геркулесовая молочная	2,90	3,02	0,35		51,00				
			Ййцо отварное	2,31	0,90	15,03		69,93				
			Хлеб пшеничный	0,03	2,47	0,05		34,88				
			Масло сливочное	0,08	0,01	4,52		18,56				
	Чай с сахаром	150	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015					
Второй завтрак	Сок/нектар	100	10,92	11,66	50,35	349,97						
Итого за завтрак/второй завтрак	Обед	486	10,92	11,66	50,35	349,97	Рец.42 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015/Рец.12 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015					
								Салат из моркови/Кукуруза консервированная	0,47	0,04	3,48	16,59
								Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	1,32	3,41	9,39	79,60
								Плов из отварной птицы	10,40	12,70	29,69	288,60
								Компот из сухофруктов	0,42		13,68	56,39
	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						
Подник	Запеканка из творога со ступенным 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 подник		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

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 (порциями)	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
		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 свежих овощей/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 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	
Поддник	Макаронны 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
	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 поддник		435	12,69	14,39	62,89	428,38	
Итого за день		1447	35,80	42,38	183,87	1259,52	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Принем 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. 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	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,блюд 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,блюд 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,блюд 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				

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,блюд 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	10,14	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 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.блюд для ДЮ 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
	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.блюд для ДЮ 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

Прим пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий - ность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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/в торой 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
	Гуляш 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 ДЮ 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
	Цюре 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 подник	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			Калорий - ность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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
		30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
		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	Обед Кабачковая икра/Помидор свежий	466	10,94	11,73	58,33	360,01	
		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
		150	2,10	6,50	17,80	163,50	Рец.86 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
		170	9,20	7,51	27,32	210,20	Рец.315/375 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
		150	0,07	0,07	8,65	35,92	Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за обед	Подник Винегрет овощной/Салат летний	36	2,10	0,50	15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		536	13,95	16,47	71,56	489,22	
		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
Подник	Биточки мясные	50	7,27	3,79	3,65	99,62	Рец.306 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
		30	0,98	5,04	14,30	130,30	Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		30	0,98	5,04	14,30	130,30	

	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
Итого за подник		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. 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
	Сыр (порциями)	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
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	10,23	11,27	50,97	356,57	
Обед	Салат из свежеты 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 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 овощей	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. блгод для ДЮ 2013

Итого за обед		546	14,46	16,48	70,96	483,15	
Полдник	Запеканка творожная	110	11,10	11,70	44,30	335,30	Рец.251 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
	Соус сметанный сладкий	15	0,32	2,04	1,99	27,77	Рец.369 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян 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 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. Тугельян В.А. 2015
			50	2,90	3,02	0,35	51,00	Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
			30	2,31	0,90	15,03	69,93	Рец. 114 Сбр. рец. блюда для ДЮ 2013
			6	0,03	2,47	0,05	34,88	Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
			180	3,00	3,10	12,85	79,60	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	
			516	12,55	13,54	53,68	391,51	
Итого за завтрак/второй завтрак	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. Тугельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
			160	1,50	2,78	16,10	135,90	Рец.87 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
			60	6,20	5,76	9,50	130,10	Рец.274 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
			120	3,20	4,98	10,08	83,70	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
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. Тугельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015	
			160	1,50	2,78	16,10	135,90	Рец.87 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
			60	6,20	5,76	9,50	130,10	Рец.274 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
			120	3,20	4,98	10,08	83,70	Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015

	Компот из сухофруктов	150	0,42			13,68	56,39	Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	36	2,10	0,50		15,57	52,36	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
Итого за обед		556	14,03	16,06		67,66	490,48	
Подник	Салат овощной	30	0,76	2,12		4,91	32,43	Рец.26 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
	Оладьи из печени/Соте из печени	60	5,20	7,42		6,47	80,50	Рец. 404 Сбр. рец. блюд для ДЮ 2013
	Ватрушка с повидлом	100	5,87	4,00		40,15	221,86	Рец.436/441 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02		4,52	18,56	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38		9,31	44,65	Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тугельян В.А. 2015
Итого за подник		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	