

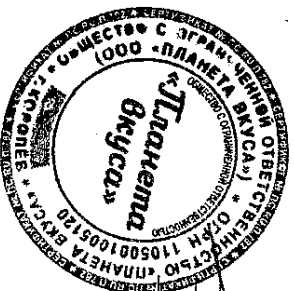
**«СОГЛАСОВАНО»**

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 3 до 7 лет  
с длительностью пребывания 12 часов на 2020-2021 год**

**Примерное меню**  
**(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		
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
	Ййцо 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
Итого за обед	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
		715	18,86	20,68	95,38	640,38	
Подник	Запеканка из творога со стуженным 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 полдник		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. 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
	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 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. Тутельян 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. Тутельян В.А. 2015
	Капуста тушеная с мясом	220	13,50	12,10	21,70	347,20	Рец.143/289 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	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. Тутельян 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. 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
<b>Итого за подник</b>		<b>510</b>	<b>16,16</b>	<b>18,81</b>	<b>78,36</b>	<b>539,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>49,45</b>	<b>55,16</b>	<b>234,26</b>	<b>1623,32</b>	

**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
			40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
			7	0,04	2,89	0,06	52,36	Рец. 6 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
			200	5,12	5,32	13,64	123,70	Рец. 416 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
			100	0,50	0,10	10,10	46,00	Рец. 418 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
Обед	Итого за завтрак/второй завтрак	Салат из свежесы 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
			200	6,20	4,94	17,90	147,27	Рец. 87 Сбр. рец. блюдо для детей в ДЮ 2011
			80	6,59	6,90	8,27	167,10	Рец. 261/330/332 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
			150	2,87	5,53	14,40	90,90	Рец. 339 Сбр. рец. для дош. обр. орг. Тутельян В.А. 2015
			200			20,15	81,13	Рец. 516 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013
			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	
Подник	Макаронны 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. бжд для детей в ДО 2011
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. бжд для ДО 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 подник		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			Калорий - ность (ККал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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. Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	93,24	Рец. 114 Сбр. рец. бжд 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		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.Тутельян В.А. 2015/Рец.13 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Коглеты мясные	80	7,83	7,80	10,83	161,27	Рец.299 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Рис отварной	130	2,65	4,42	19,77	151,21	Рец.332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Соус томатный с овощами	30	0,41	0,78	2,36	18,28	Рец.367 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.блюда 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.Тутельян В.А. 2015
	Зеленый горошек	50	2,46	0,23	6,97	40,81	Рец.10 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.блюда 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
	Кондитерские изделия	50	1,60	1,40	41,23	161,05	Рец.607 Сбр.рец.блюда для ДЮ 2013
Итого за полдник		450	16,06	18,14	77,26	540,50	
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.блюда 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	
Второй завтрак								

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. Тутьельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян 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. Тутьельян В.А. 2015
	Жаркое по-домашнему	210	11,38	7,48	32,36	256,77	Рец.292 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. блюд для ДО 2013
Итого за обед		715	19,13	21,64	90,79	634,38	
Полдник	Вагрушка с творогом	70	9,20	10,60	23,40	215,10	Рец.436/441/501 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
	Вермишель отварная молочная	130	3,95	4,99	14,22	149,90	Рец.100 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. блюд для ДО 2013
	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		180	0,10	0,03	6,02	24,70	Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутьельян В.А. 2015
Итого за день		520	16,73	17,22	78,38	529,94	
Итого за 5 дней		1762	49,29	53,28	234,44	1613,85	
Итого за 5 дней		1747	48,64	54,14	235,30	1620,91	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Капша пшеничная молочная	180	4,95	5,70	21,85	140,70	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. 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 (порцирами)	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
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	14,12	15,69	65,45	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 Рец.294/372 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Бефстроганов из отварной говядины	80	9,40	9,85	4,69	170,50	Рец.218/219 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Макаронны отварные	130	3,42	3,00	29,22	159,64	
	Компот из ягод	200	0,15	0,03	10,08	41,61	Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
Итого за обед	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	91,33	630,71	
Полдник	Запеканка из творога с морковью со ступченным 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	78,03	536,07	
Итого за день		1705	49,00	55,34	234,80	1620,78	

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		





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. 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
	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
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. блюдо для ДЮ 2013
	Суп пшеничный 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. блюдо 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. блюдо для ДЮ 2013
	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
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 (ККкал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9								
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 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 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	
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	2,20	0,63	25,50	90,45	Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДЮ 2013	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>16,08</b>	<b>17,22</b>	<b>77,68</b>	<b>539,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>48,89</b>	<b>54,89</b>	<b>234,49</b>	<b>1622,42</b>	

**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прем пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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 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
	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>577</b>	<b>14,73</b>	<b>16,71</b>	<b>64,92</b>	<b>466,16</b>
<b>Обед</b>	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 тренками	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	0,63	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 ДЮ 2013
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>18,96</b>	<b>20,61</b>	<b>91,29</b>	<b>631,82</b>	
<b>Полдник</b>	Салат овощной	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. 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	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 подник		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	

**ЗАКАЗЧИК:**

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №38 «Радуга»



Л.Десятых

**ИСПОЛНИТЕЛЬ:**

Генеральный директор

ООО «Планета Вкуса»



А.С.Сычугов/