

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель комитета по образованию
Городского округа Королёв Московской обл.



Ваврик И. В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»



Кармилицин В. А.

**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет
с длительностью пребывания 12 часов на 2020-2021 год**

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «Планета вкуса»

В. А. Кармилицин



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. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Салат из моркови с сахаром / Салат из квашеной капусты	45	0,728	2,556	4,862	46,065	2,8	Рец. 19/17 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150/8	2,2463	3,505	16,7545	90,58	21,818	Рец. 110 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Плов из отварной птицы	150	15,131	16,911	25,177	313,95	5,42	Рец. 411 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	или	70	12,641	13,578	4,594	191,52	5,420	Рец. 318 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Гуляш из птицы	100	2,49	3,333	20,583	122,43		Рец. 332 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Рис отварной	150	0,12	0,024	9,858	40,47		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Напиток из ягод	150	0,12	0,024	9,858	40,47		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		
	Запеканка творожная / Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/20	18,634	12,33	26,573	295,53	0,709	Рец. 319/331 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кисломолочный напиток с сахаром / Молоко	150	4,35	4,8	10,99	108,45	1,05	Рец. 535/534 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2		Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за первый день:		1215	69,35	72,81	203,14	1744,13	39,33	

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»



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. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Кабачковая икра / Помидор свежий	40	0,64	2,52	2,96	36,32	6	Рец. 57/112 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Суп рисовый на мясном бульоне / Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	1,991	3,136	12,845	87,825	10,1	Рец. 80/85,120 Сбр. рец. блюд 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. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Тефтели рыбные тушеные с овощами / Суфле рыбное с кукурузой	120	26,342	5,532	7,325	186,17	8,085	Рец. 260,472/341,12 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за второй день:		1452	62,89	45,03	162,55	1321,71	145,45	

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»
И.А. Маринидзе

«Планета Вкус»
ДИРЕКЦИЯ
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ
И ДОКУМЕНТАЦИИ
г. Кисловодск

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. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Огурец соленый / Огурец свежий	40	0,27	0,036	0,99	5,04	3,825	Рец. 113/112 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Борщ с мясом со сметаной	150/8	5,519	6,534	9,309	118,88	17,632	Рец. 57 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Оладьи из печени / Соте из печени	80	18,355	9,551	14,467	217,9	28,71	Рец. 404 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Картофельное пюре	130	4,09	5,024	26,29	167,19	30,41	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кисель плодово-ягодный	150			21,086	84,93		Рец. 516 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Пирожок с яблоком	70	5,11432	3,39983	37,72096	202,635	2,8969	Рец. 454 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,3		Рец. 306 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Зеленый горошек	40	1,9459	0,183	36,2645		5,978	Рец. 10 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Чай с сахаром и молоком	150	3,98	4,1804	14,1216	110,5272	0,82	Рец. 506 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Итого за третий день:		1375	61,55	52,59	250,33	1576,53	94,04	

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»



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. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сыр	9	2,088	2,655		32,76	0,063	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом / Салат из свежих овощей	60	0,934	3,0776	5,254	52,314	7,045	Рец. 37/31 Сбр. рец. блюд для ДО 2015 Рец. 87 Сбр. рец. блюд для детей в ДО
	Суп рыбный	158	2,033	2,407	14,946	89,96	15,4	2011 Рец. 287 Сбр. рец. блюд для детей в ДО
	Ежики мясные	120	16,321	15,748	13,825	262,76	1,8	2011
	Соус сметанно-томатный с овощами	30	0,778	2,044	3,2818	35,138	2,09	Рец. 373 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Компот из сухофруктов	150	0,336		13,142	53,886	0,024	Рец. 527/526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Омлет натуральный	100	7,53	9,57	3,159	129,09	0,36	Рец. 307 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие	25	0,8	0,7	20,275	85,525		Рец. 607 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Итого за четвертый день:	1334	49,74	57,37	175,36	1420,07	30,59	

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ПЛАНЕТА БКУСА»

И.А. НАМИДИЯН



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. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд 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. 17/2 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Рассольник с курами со сметаной	150/8	7,422	8,72	16,325	173,83	18,411	Рец. 76 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Запеканка картофельная с отварным сердцем Соус сметанный или Картофель тушеный с сердцем	150 20 170	16,89785 0,3755 16,89785	7,7917 2,7505 7,7917	23,6604 1,071 23,6604	236,895 30,76 236,895	28,162 0,04 28,162	Рец. 291 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011 Рец. 451 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 292 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	10,78826	7,04894	33,30828	241,025	0,2472	Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Вермишель отварная молочная	150	5,63	7,7895	21,604	177,43	0,81	Рец. 560 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 171 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за пятый день:		1455	60,62	57,91	211,90	1623,63	80,02	



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. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сыр	9	2,088	2,655		32,76	0,063	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Зеленый горошек	40	1,9459	0,183	36,2645		5,978	Рец. 10 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
Обед:	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150/8	2,559	3,501	13,504	96,89	35,982	Рец. 67 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Гуляш из говядины	70	12,2875	13,5635	3,855	187,42	3,45	Рец. 373 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Макароны отварные	100	3,645	2,904	23,289	133,98		Рец. 297 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Напиток из ягод	150	0,12	0,024	9,858	40,47		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Пудинг творожно-рисовый с киселем	100/30	15,0225	9,3615	20,262	228,635	0,387	Рец. 236 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
Полдник:	Кисломолочный напиток с сахаром / Молоко	150	4,35	4,8	10,99	108,45	1,05	Рец. 535/534 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2		Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за шестой день:		1299	54,50	54,59	198,74	1365,77	49,76	

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»

В.А. Мармилон



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
День 7								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	150	5,91	8,148	21,009	181,6	0,81	Рец. 273 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Огурец соленый / Огурец свежий	40	0,27	0,036	0,99	5,04	3,825	Рец. 113/112 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	2,251	3,123	14,279	94,76	16,982	Рец. 136 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Голубцы ленивые с мясом	150	12,891	12,8185	15,0645	229,32	61,816	Рец. 377 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из сухофруктов	150	0,336		13,142	53,886	0,024	Рец. 527/526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Рыба, запеченная в омлете или	70	16,95	3,654	2,202	109,81	0,55	Рец. 249 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
Полдник:	Сельдь с луком	45	10,668	6,224	0,984	102,67	1,2	Рец. 359 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,3		Рец. 306 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Картофельное пюре	130	4,09	5,024	26,29	167,19	30,41	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Итого за седьмой день:		1380	55,58	45,36	174,19	1337,04	117,42

КОПИЯ ВЕРНА
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»
 Р.А. Жармиллина

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. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд 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. 17/2 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Суп гороховый с гренками	150/10	4,763	2,503	22,536	132,12	12,65	Рец. 81 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Котлеты мясные	70	10,5925	11,265	9,323	182,54	0,5	Рец. 299 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,173	3,564	18,867	124,08		Рец. 243 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Соус томатный с овощами	30	0,518	0,544	2,9218	18,938	2,05	Рец. 463 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Винегрет / Салат овощной	130	2,7016	6,3582	23,313	126,168	19,912	Рец. 82/65 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Плюшка	60	6,20476	5,25444	38,58628	226,45	0,1332	Рец. 449 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Итого за восьмой день:	1557	48,64	53,34	241,24	1616,87	69,60	

КОПИЯ ВЕРНА
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»
 В. А. Дармидович

«Планета Вкус»
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
 ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры	
День 9									
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	6,038	8,612	20,257	183,2	0,81	Рец. 272 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Сыр	9	2,088	2,655		32,76	0,063	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,878	5,1824	19,4236	144,271	0,96	Рец. 513 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		2 Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Обед:	Кабачковая икра / Помидор свежий	40	0,64	2,52	2,96	36,32	6	Рец. 57/112 Сбр. рец. блюд для ДО 2015	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	3,083	2,504	23,625	128,25	19,55	Рец. 82 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011	
	Суфле куриное / Котлета куриная	70	19,209	22,745	5,582	303,6	1,686	Рец. 413/301 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Рагу из овощей	130	3,851	4,462	20,299	138,4	62,8	Рец. 201 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Напиток из ягод	150	0,12	0,024	9,858	40,47		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Полдник:	Сырники / Запеканка творожная	100	15,991	11,051	15,785	229,62	0,39	Рец. 245/319 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
		Соус сметанный сладкий	15	0,2975	2,3005	2,959	33,88	0,028	Рец. 451 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за девятый день:		1446	62,41	69,05	180,25	1605,34	107,33		

КОПИЯ ВЕРНА
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»
 В.А. КОМИШЕНКО



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. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,88		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	180	5,0916	5,3	16,6244	135,378	0,96	Рец. 508 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	Рец. 537 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Салат из свеклы отварной / Салат из свежих овощей	45	0,855	2,557	5,016	46,415	5,7	Рец. 51/31 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 Рец. 80 Сбр. рец. блюд для детей в ДО
Обед:	Суп пшеничный с курами	150	6,802	7,534	11,718	142,02	9,704	2011
	Шницель рыбный	80	21,3905	5,292	9,913	174,51	1,2	Рец. 351 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Картофельное пюре	130	4,09	5,024	26,29	167,19	30,41	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	10,55	43,43	1,6	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	36	2,772	0,504	13,572	72,36		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Оладьи с повидлом / Ватрушка с повидлом	100/10	8,38526	7,88294	49,09178	303,73	0,3932	Рец. 556 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Салат из моркови с яблоком / Морковь припущенная	45	0,643	2,579	5,025	46,675	3,15	Рец. 41/349 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Чай с сахаром	150	0,08	0,0204	8,0116	32,5272	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	Рец. 118 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Итого за десятый день:	1492	59,62	51,38	213,23	1570,08	68,97	
Итого за весь период:	14005	585	559	2011	15181	802		
Среднее значение за период:	1400,50	58,49	55,94	201,09	1518,12	80,25		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			15,41	33,16	51,43			

КОПИЯ ВЕРНА
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»

И.И. КОРОБЕВ

«Планета Вкус»
ОБЪЕКТ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ЦЕЛЯМИ
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»

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	259,00	325,00	316,00	355,00	428,00	285,00	345,00	282,00	321,00	352,00	326,80	331,5-351
творог	87,00				30,00	75,00			78,00		27,00	25,5-27
Сметана	13,00		8,00	10,00	18,00	11,00	12,00		7,00		7,90	7,65-8,1
Сыр	10,00			9,00		9,00			9,00		3,70	3,4-3,6
Мясо		54,00	94,00	72,00	63,00	62,00	47,00	50,00			44,20	42,5-45
Птица	54,00				25,00				74,00	25,00	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	4,00	39,00	53,00	9,00	6,00	17,00	8,00	23,00	7,50	17,05	17-18
Картофель	40,00	40,00	121,00	48,00	247,00	40,00	141,00	95,00	125,00	136,00	103,30	102-108
Овощи, зелень	121,00	455,00	138,00	110,00	77,50	129,50	222,50	171,00	267,50	97,00	178,90	174,25-184,5
Фрукты свеж.	12	145,00	25		145,00	12		145,00	181,00	152,00	81,70	80,75-85,5
Фрукты сухие				12,00			12,00				2,40	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	30,00	69,00	60,00	60,00	61,50	30,00	60,00	86,00	30,00	47,00	53,35	51-54
Крупы, бобовые	40,00	21,00	16,00	32,00	19,00	23,00	25,00	61,00	16,00	22,00	27,50	25,5-27
Макарон. изд.	33,00				15	33,00			10,00		9,10	6,8-7,2
Мука пшеничн.		7,00	50,00	8,00	39,00	2,00	3,50	47,00	19,00	57,00	23,25	21,25-22,5
Мука карт. (крахмал)			15,00			4,00					1,90	1,7-1,8
Масло сливочное	10,50	10,00	15,00	13,60	21,00	19,00	17,00	18,60	20,50	14,00	15,9	15,3-16,2
Масло растительн.	8,50	10,50	8,00	8,00	6,00	2,00	4,00	12,50	6,00	15,00	8,05	7,65-8,1
Кондитерск. изд.	20			25		20				10	7,50	5,95-6,3
Чай	0,40	0,40	0,80	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,44	0,43-0,45
Какао-порошок					1,00			1,00		1,00	0,30	0,43-0,45
Кофейн. напиток		1,30		1,30			1,30		1,30		0,52	0,85-0,9
Дрожжи			0,30		0,40			0,40		0,40	0,15	0,34-0,36
Сахар	31,00	32,00	36,00	30,00	38,00	34,50	30,00	35,00	39,00	31,50	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	4,30	4,20	3,4-3,6

*Расчет выполнен по натуральным нормам в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто Приложение № 10 к СанПин 2.4.1.3049-13

