

«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 3 до 7 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	130	8,231	7,5935	29,634	220,82	0,1085	Рец. 301 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	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	60	0,949	3,073	7,033	60,5	3,65	Рец. 19/17 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Обед:	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	220/10	3,1288	4,909	23,783	122,53	30,991	Рец. 110 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Плов из отварной птицы или	200	20,209	22,266	33,333	415,26	7,316	Рец. 411 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Гуляш из птицы	80	16,434	16,841	2,143	226,36	7,316	Рец. 318 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Рис отварной	150	3,775	5,425	31,19	188,9		Рец. 332 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Напиток из ягод	200	0,15	0,03	13,071	53,58		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Запеканка творожная / Вареники ленивые со сгущенным молоком	150/20	26,999	16,93	34,085	402,23	0,936	Рец. 319/331 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кисломолочный напиток с сахаром / Молоко	180	5,22	5,76	12,19	126,15	1,26	Рец. 535/534 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,4	180,4		Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за первый день:		1602	74,61	75,01	237,70	1914,39	46,30	

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 2								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	6,979	9,745	25,728	219,29	1,02	Рец. 268 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	5,184	5,5072	20,9628	154,598	1,02	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	220	2,853	3,911	18,468	120,85	14,55	Рец. 80/85,120 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Капуста тушеная с мясом	220	18,292	15,883	18,459	293,78	125,95	Рец. 428/363 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	✓ Тефтели рыбные тушеные с овощами / Суфле рыбное с кукурузой	150	32,857	5,909	8,973	222,63	10,03	Рец. 260,472/341,12 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
Полдник:	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20	1,62	0,60	18,02	89,80	0,10	Рец. 2 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	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:		1832	79,27	53,61	217,65	1693,11	175,91	



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	200	7,897	10,291	25,582	227,11	1,02	Рец. 254 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	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
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	220/10	6,352	7,905	13,678	152,32	25,89	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	150	4,705	6,101	30,282	195,38	35,04	Рец. 434 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кисель плодово-ягодный	200			28,78	115,9		Рец. 516 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		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	50	6,35	5,75	0,35	78,5		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	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Чай с сахаром и молоком	200	4,9	5,1455	17,5345	136,659	1,01	Рец. 506 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
Итого за третий день:		1692	66,13	57,29	282,86	1767,96	106,41	

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»

В.А. Кармилицин

В.А. Кармилицин
Генеральный директор ООО «Планета Вкус»

ООО «Планета Вкус»
Для документов

г. Королев

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	200	7,831	10,929	26,616	236,79	1,02	Рец. 272 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сыр	12	2,784	3,54		43,68	0,084	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	5,184	5,5072	20,9628	154,598	1,02	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	100	1,536	5,1264	8,64	86,606	11,58	Рец. 37/31 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Суп рыбный	230	3,016	3,61	22,058	133,34	22,25	Рец. 87 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Ежики мясные	120	16,321	15,748	13,825	262,76	1,8	Рец. 287 Сбр. рец. блюд 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. блюд для ДО 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,42		16,677	68,355	0,03	Рец. 527/526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Омлет натуральный	120	9,033	10,989	3,786	150,42	0,432	Рец. 307 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сосиска (колбаса) отварная	60	6,71	14,579	0,244	159,21		Рец. 400 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие	50	1,6	1,4	40,55	171,05		Рец. 607 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за четвертый день:		1754	65,45	82,40	233,85	1938,46	42,35	

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «АЛЕНА БКУСА»

Р.А. Кармилицин
Р.А. Кармилицин



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	200	7,215	10,214	27,188	230,3	1,02	Рец. 266 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Какао с молоком	200	5,4159	5,635	18,1026	145,657	1,02	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
Обед:	Салат из квашеной капусты / Салат из свежей капусты с морковью	60	0,972	3,072	5,52	53,09	20,812	Рец. 17/2 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Рассольник с курами со сметаной	220/10	9,491	11,4198	21,663	227,912	23,755	Рец. 76 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Запеканка картофельная с отварным сердцем	180	20,3866	9,5512	28,4958	287	33,78	Рец. 291 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Соус сметанный или	20	0,3755	2,7505	1,071	30,76	0,04	Рец. 451 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Картофель тушеный с сердцем	200	19,166	7,117	32,143	274,39	41	Рец. 292 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	10,78826	7,04894	33,30828	241,025	0,2472	Рец. 560 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Вермишель отварная молочная	150	5,63	7,7895	21,604	177,43	0,81	Рец. 171 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	0,04	Рец. 502 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за пятый день:		1772	70,62	66,91	250,93	1903,01	96,72	

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»
В.А. ЖАРМИЛИЦИН



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	200	6,979	9,745	25,728	219,29	1,02	Рец. 268 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Сыр	12	2,784	3,54		43,68	0,084	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	12,0036	48,4872	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
Обед:	Зеленый горошек	40	1,9459	0,183	36,2645		5,978	Рец. 10 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	220/10	3,23	4,871	16,805	125,47	44,915	Рец. 67 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
	Гуляш из говядины	80	13,907	15,288	4,519	212,06	3,15	Рец. 373 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Макароньы отварные	150	5,525	4,775	35,29	206,4		Рец. 297 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Напиток из ягод	200	0,15	0,03	13,071	53,58		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
								Рец. 236 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011
Полдник:	Пудинг творожно-рисовый с киселем	130/40	19,67	12,302	26,31	298,87	0,506	
	Кисломолочный напиток с сахаром / Молоко	180	5,22	5,76	12,19	126,15	1,26	Рец. 535/534 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,4	180,4		Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
Итого за шестой день:		1694	69,13	70,94	256,74	1806,80	58,95	

КОПИЯ ВЕРНА
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»

 В.А. КАРМИЛИЧИН



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	200	6,775	10,137	26,726	226,01	1,02	Рец. 274 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Какао с молоком	200	5,4159	5,635	18,1026	145,657	1,02	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:	Салат из квашеной капусты / Салат из свежей капусты с морковью	60	0,972	3,072	5,52	53,09	20,812	Рец. 17/2 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
								Рец. 81 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011	
	Суп гороховый с гренками	220/15	7,284	3,738	32,534	193,5	16,15		
	Котлеты мясные	70	10,5925	11,265	9,323	182,54	0,5	Рец. 299 Сбр. рец. блюд для ДО 2015	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,433	3,894	24,577	154,88		Рец. 243 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Соус томатный с овощами	50	0,797	0,9	4,487	29,68	3,15	Рец. 463 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2	Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Полдник:	Винегрет / Салат овощной	150	3,0595	7,4056	26,0635	145,554	22,615	Рец. 82/65 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	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:		1917	57,38	60,83	290,00	1913,20	82,64		

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 9									
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	7,831	10,929	26,616	236,79	1,02	Рец. 272 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		Рец. 111 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Сыр	12	2,784	3,54		43,68	0,084	Рец. 106 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,184	5,5072	20,9628	154,598	1,02	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	220	4,288	3,6768	32,541	178,56	24,8	Рец. 82 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011	
	Суфле куриное / Котлета куриная	80	21,403	24,943	5,784	332,94	1,89	Рец. 413/301 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Рагу из овощей	150	4,496	5,536	23,684	164,49	72,95	Рец. 201 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Напиток из ягод	200	0,15	0,03	13,071	53,58		Рец. 526 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013	
	Полдник:	Сырники / Запеканка творожная	130	20,894	14,305	20,62	298,8	0,51	Рец. 245/319 Сбр. рец. блюд для ДО 2015
		Соус сметанный сладкий	20	0,3755	2,7505	3,067	38,74	0,04	Рец. 451 Сбр. рец. блюд для ДО 2013
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	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:		1774	75,73	81,98	219,21	1932,52	123,35		

КОПИЯ ВЕРНА

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»
В. А. ЖАРМИЛИЦИН



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	200	7,897	10,291	25,582	227,11	1,02	Рец. 254 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6		Рец. 114 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		Рец. 111 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Какао с молоком	200	5,4159	5,635	18,1026	145,657	1,02	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:	Салат из свеклы отварной / Салат из свежих овощей	60	1,14	3,076	6,688	58,89	7,6	Рец. 51/31 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Суп пшеничный с курами	220	8,967	10,009	18,122	198,69	15,88	Рец. 80 Сбр. рец. блюдо для детей в ДО 2011
	Шницель рыбный	80	21,3905	5,292	9,913	174,51	1,2	Рец. 351 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Картофельное пюре	150	4,705	6,101	30,282	195,38	35,04	Рец. 434 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2	Рец. 526 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45		Рец. 115 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
Полдник:	Оладьи с повидлом / Ватрушка с повидлом	120/20	10,00676	10,43544	61,80028	386,83	0,5092	Рец. 556 Сбр. рец. блюдо для ДО 2013
	Салат из моркови с яблоком / Морковь припущенная	60	0,824	3,104	7,214	61,12	4,1	Рец. 41/349 Сбр. рец. блюдо для ДО 2015
	Чай с сахаром	200	0,08	0,0204	10,0076	40,5072	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:		1832	68,11	62,28	261,74	1900,42	83,61	
Итого за весь период:		17591	692	667	2466	18407	966	
Среднее значение за период:		1759,10	69,21	66,68	246,64	1840,67	96,56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			15,04	32,60	52,36			

КОПИЯ ВЕРНА
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 ООО «ПЛАНЕТА БКУСА»
 В.А. КАРМИЛИЦИН



Королев сад (3-7 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	291,00	340,00	386,00	412,00	511,00	350,00	395,00	362,00	370,00	448,00	386,50	382,5-405
творог	130,00				30,00	98,00			102,00		36,00	34-36
Сметана	15,00		10,00	10,00	20,00	14,00	15,00		10,00		9,40	9,35-9,9
Сыр	15,00			12,00		12,00			12,00		5,10	5,1-5,4
Мясо		66,00	94,00	72,00	75,00	70,00	62,00	50,00			48,90	46,75-49,5
Птица	72,00				30,00				84,00	30,00	21,60	20,4-21,6
Рыба		122,00		50,00			69,00			74,00	31,50	31,45-33,3
Колбасные изд.				60,00							6,00	5,87-6,21
Яйцо	6,00	5,00	64,00	62,00	10,00	8,00	18,00	8,00	27,00	8,00	21,60	20,4-21,6
Картофель	50,00	50,00	142,00	70,00	285,00	50,00	165,00	100,00	150,00	172,00	123,40	119-126
Овощи,зелень	170,50	527,00	171,00	158,00	108,50	149,00	300,00	218,00	293,00	127,00	222,20	221-234
Фрукты свеж.	15,00	150,00	25,00		150,00	15,00		150,00	184,00	160,00	84,90	85-90
Фрукты сухие				15,00			15,00				3,00	9,35-9,9
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	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	42,5-45
Хлеб пшеничный	40,00	113,00	80,00	80,00	82,00	40,00	80,00	111,00	40,00	57,00	72,30	68-72
Крупы,бобовые	54,00	28,00	22,00	40,00	27,00	30,00	34,00	85,00	22,00	30,00	37,20	36,55-38,7
Макарон.изд.	42,00				15,00	50,00			16,00		12,30	10,2-10,8
Мука пшеничн.		10,00	50,00	8,00	39,00	3,00	4,00	48,00	22,00	68,00	25,20	24,65-26,1
Мука карт.(крахмал)			20,00			5,00					2,50	2,55-2,7
Масло сливочное	12,00	12,00	18,00	15,60	24,00	24,00	21,00	22,00	23,50	17,00	18,91	17,85-18,9
Масло растительн.	11,00	12,00	9,00	11,00	7,50	3,00	5,00	14,00	8,00	19,00	9,95	9,35-9,9
Кондитерск.изд.	40,00	20,00		50,00		40,00				20,00	17,00	17-18
Чай	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,55	0,51-0,54
Какао-порошок					1,30			1,30		1,30	0,39	0,51-0,54
Кофейн.напиток		1,40		1,40			1,40		1,40		0,56	1,02-1,08
Дрожжи			0,30		0,40			0,40		0,40	0,15	0,43-0,45
Сахар	41,00	39,00	44,00	36,00	48,00	43,00	36,00	45,00	48,00	42,00	42,20	39,95-42,3
Соль	6,50	5,50	6,50	5,50	5,50	6,50	6,50	5,50	5,50	6,50	6,00	5,1-5,4

*Расчет выполнен по натуральным нормам в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто Приложение № 10 к СанПин 2.4.1-3049-13

