

**«СОГЛАСОВАНО»**

Председатель комитета по образованию  
Городского округа Королёв Московской обл.



Иванов И. В.

Согласовано  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №45»



А.С. Кошмарева

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор  
ООО «Планета вкуса»



Моногаров А. Д.


**Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет  
с длительностью пребывания 12 часов**



КОПИЯ ВЕРНА  
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
ООО «ПЛАНЕТА ВКУСА»

А. Д. Моногаров

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"

  
Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	130	100	8,2	6,0	7,6	5,9	29,6	23,3	220,8	171,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,1	2,2	4,9	3,5	23,8	16,8	122,5	90,6
	Плов из отварной птицы	200	150	20,2	15,1	22,3	16,9	33,3	25,2	415,3	314,0
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	100/20	27,0	18,6	16,9	12,3	34,1	26,6	402,2	295,5
Полдник:	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				74	54	74	56	234	176	1890	1420

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор  
 ООО "Планета вкуса"

Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 2	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3		
	Суп с крупой (рис или геркулес) на мясном бульоне	220	150	2,9	2,0	3,9	3,1	18,5	12,8	120,9	87,8
	Капуста тушеная с мясом	220	180	18,3	14,9	15,9	12,9	18,5	14,7	293,8	237,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Рыба (или тефтели рыбные) тушенная с овощами	150	120	32,9	26,3	5,9	5,5	9,0	7,3	222,6	186,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20		1,6		0,6		18,0		89,8	
Полдник:	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				81	64	51	43	251	196	1657	1285

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"

Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 3	СРЕДА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	176,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Борщ с курами со сметаной	220/10	150/8	9,0	6,9	11,2	8,5	13,7	9,3	192,1	142,0
	Оладьи из печени / сое из печени	80	80	18,4	18,4	9,6	9,6	14,5	14,5	217,9	217,9
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Кисель плодово-ягодный	200	150					28,8	21,1	115,9	84,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Ватрушка с творогом	80	70	11,7	10,8	8,2	7,0	39,2	33,3	278,2	241,0
	Яйцо отварное	50	50	6,4	6,4	5,8	5,8	0,4	0,4	78,5	78,5
	Морковь припущенная	60	45	0,9	0,7	3,1	2,6	7,0	4,9	60,5	46,1
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром и молоком	200	150	4,9	4,0	5,1	4,2	17,5	14,1	136,7	110,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				80	71	74	63	263	215	2049	1723

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"

Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 4	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	150	7,8	6,0	10,9	8,6	26,6	20,3	236,8	183,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Салат из свеклы с соевым соусом	100	60	1,5	0,9	5,1	3,1	8,6	5,3	86,6	52,3
Обед:	Суп рыбный	230	158	3,0	2,0	3,6	2,4	22,1	14,9	133,3	90,0
	Ежики мясные	120	120	16,3	16,3	15,7	15,7	13,8	13,8	262,8	262,8
	Соус сметанно-томатный с овощами	30	30	0,8	0,8	2,0	2,0	3,3	3,3	35,1	35,1
	Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,3			16,7	13,1	68,4	53,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Омлет натуральный	120	80	9,0	6,0	11,0	7,7	3,8	2,5	150,4	104,0
	Кукуруза консервированная	40	40	1,5	1,5	0,3	0,3	7,4	7,4	38,3	38,3
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Кондитерское изделие	25	25	0,8	0,8	0,7	0,7	20,3	20,3	85,5	85,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
				60	50	68	56	233	195	1793	1494

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"

Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 5	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная	200	150	7,2	5,6	10,2	8,1	27,2	20,7	230,3	178,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	63,1	40,1
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,6	2,7	5,1	3,6	25,3	19,0	161,8	119,7
	Картофель тушеный с мясом	220	180	17,4	14,3	14,5	12,4	39,5	32,2	358,8	298,4
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Полдник:	Сосиска в тесте или	120		12,9		19,8		38,8		385,7
	Булочка домашняя	60	60	6,2	6,2	5,3	5,3	38,6	38,6	226,5	226,5
	Сосиска отварная	60		6,7		14,6		0,2		159,2	
	Салат овощной	100	100	2,2	2,2	5,3	5,3	23,0	23,0	90,6	90,6
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				60	45	73	50	271	229	1936	1499

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор  
 ООО "Планета вкуса"



Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	8,0	48,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	220/10	150/8	9,8	7,7	11,4	8,7	18,4	14,2	216,5	166,6
	Гуляш из сердца	80	70	15,2	13,3	7,4	6,6	4,6	4,0	150,3	132,3
	Макароны отварные	150	100	5,5	3,6	4,8	2,9	35,3	23,3	206,4	134,0
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Пудинг творожно-рисовый с киселем	130/40	100/30	19,7	15,0	12,3	9,4	26,3	20,3	298,9	228,6
Полдник:	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				76	59	72	55	225	166	1872	1417

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"

Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
<b>День 7</b>	<b>ВТОРНИК</b>										
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	150	7,7	5,9	10,3	8,1	27,7	21,0	234,6	181,6
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,2	2,3	4,3	3,1	19,8	14,3	131,8	94,8
	Голубцы ленивые с мясом	200	150	17,1	12,9	16,7	12,8	19,9	15,1	300,8	229,3
	Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,3			16,7	13,1	68,4	53,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Сельдь с луком	45	45	10,7	10,7	6,2	6,2	1,0	1,0	102,7	102,7
	Яйцо отварное	25	25	3,2	3,2	2,9	2,9	0,2	0,2	39,3	39,3
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Кондитерское изделие	25		0,8		0,7		20,3		85,5	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				70	59	58	47	237	175	1754	1369



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"



Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 8	СРЕДА										
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	150	6,8	5,3	10,1	8,0	26,7	20,3	226,0	175,4
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Суп гороховый с гренками	220/15	150/10	7,3	4,8	3,7	2,5	32,5	22,5	193,5	132,1
	Котлеты мясные	70	70	10,6	10,6	11,3	11,3	9,3	9,3	182,5	182,5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	100	5,4	4,2	3,9	3,6	24,6	18,9	154,9	124,1
	Соус томатный с овощами	50	30	0,8	0,5	0,9	0,5	4,5	2,9	29,7	18,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Полдник:	Винегрет	150	130	3,1	2,7	7,4	6,4	26,1	23,3	145,6
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Плюшка	60	60	6,2	6,2	5,3	5,3	38,6	38,6	226,5	226,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				57	49	61	53	290	241	1913	1617

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"

Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)		
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	
День 9	ЧЕТВЕРГ											
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	150	7,8	6,0	10,9	8,6	26,6	20,3	236,8	183,2	
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7	
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9	
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3	
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	
Обед:	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3			
	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	150	4,3	3,1	3,7	2,5	32,5	23,6	178,6	128,3	
	Суфле куриное / котлета куриная	80	70	21,4	19,2	24,9	22,7	5,8	5,8	332,9	303,6	
	Рагу из овощей	150	130	4,5	3,9	5,5	4,5	23,7	20,3	164,5	138,4	
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5	
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4	
Полдник:	Сырники / запеканка творожная	130	100	20,9	16,0	14,3	11,1	20,6	15,8	298,8	229,6	
	Соус сметанный сладкий	20	15	0,4	0,3	2,8	2,3	3,1	3,0	38,7	33,9	
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5	
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					77	64	80	67	253	214	1896	1569

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"

Моногаров А. Д.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 10	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	176,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из свеклы отварной / салат из свежих овощей	60	45	1,1	0,8	3,1	2,6	6,7	5,0	58,9	46,4
	Суп-крестьянский с мясом со сметаной	220/10	150/8	7,3	6,3	8,2	6,8	19,4	13,7	182,3	141,9
	Шницель рыбный	80	80	21,4	21,4	5,3	5,3	9,9	9,9	174,5	174,5
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Полдник:	Оладьи с повидлом	120/20	100/10	10,0	8,4	10,4	7,9	61,8	49,1	386,8
	морковь припущенная	60	45	0,9	0,7	3,1	2,6	7,0	4,9	60,5	46,1
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				67	59	60	51	263	215	1883	1569

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	241,00	340,00	556,00	412,00	362,00	350,00	405,00	362,00	370,00	448,00	384,60	382,5-405
творог	130,00	-	30,00	-	-	98,00	-	-	102,00	-	36,00	34-36
Сметана	15,00	-	10,00	10,00	10,00	14,00	15,00	-	10,00	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	74,00	72,00	66,00	70,00	62,00	50,00	-	20,00	48,00	46,75-49,5
Птица	72,00	-	30,00	-	-	30,00	-	-	84,00	-	21,60	20,4-21,6
Рыба	-	122	-	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	-	66,00	62,00	4,00	8,00	17,00	8,00	27,00	10,00	20,80	20,4-21,6
Картофель	50,00	50,00	142,00	70,00	285,00	50,00	165,00	100,00	150,00	157,00	121,90	119-126
Овощи, зелень	188,5	410	182,00	196,00	197	180,5	297	216,00	180,00	177,00	222,40	221-234
Фрукты свежие	-	150,00	-	130,00	150,00	-	-	150,00	130,00	150,00	86,00	85-90
Фрукты сухие	15,00	-	-	15,00	-	15,00	15,00	-	15,00	-	7,50	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	100,00	80,00	80,00	80,00	40,00	80,00	111,00	40,00	57,00	70,80	68-72
Крупы, бобовые	54,00	28,00	22,00	40,00	30,00	30,00	34,00	85,00	22,00	30,00	37,50	36,55-38,7
Макароны изд.	42,00	-	-	-	-	50,00	-	-	16,00	-	10,80	10,2-10,8
Мука пшеничн.	-	3,00	59,00	8,00	45,00	3,00	5,00	48,00	22,00	68,00	26,10	24,65-26,1
Мука карт. (крахмал)	-	-	20,00	-	-	5,00	-	-	-	-	2,50	2,55-2,7
Масло сливочное	12,00	15,00	19,00	15,60	15,00	24,00	22,50	22,00	23,50	17,00	18,56	17,85-18,9
Масло растительн.	8,00	9,00	13,00	11,00	15,00	3,00	4,00	14,00	8,00	19,00	10,40	9,35-9,9
Кондитерск. изд.	40,00	20,00	-	25,00	-	40,00	25,00	-	-	20,00	17,00	17-18
Чай	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,51-0,54
Какао-порошок	-	-	1,30	-	1,30	-	-	1,30	-	1,30	0,52	0,51-0,54
Кофейн. напиток	-	1,40	-	1,40	-	-	1,40	-	1,40	-	0,56	1,02-1,08
Дрожжи	-	-	0,40	-	0,40	-	-	0,40	-	0,40	0,16	0,43-0,45
Сахар	39,00	39,00	43,00	36,00	45,00	43,00	36,00	45,00	48,00	42,00	41,60	39,95-42,3
Соль	6,50	5,50	6,50	5,50	5,50	6,50	6,50	5,50	6,50	6,50	6,00	5,1-5,4

\*Расчет выполнен по натуральным нормам в соответствии с данными, приведенными в столбце нормы в Приложении N.10 к СанПин 2.4.1.3049-13



ДИРЕКТОР  
ПЛАНЕТА ВКУСА

А. Д. МОНОГАРОВ