

[illegible]

	Булочка "Нежная"	50	2,95	7,09	29	192,5	70	3,54	8,51	34,08	231,08	425
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	14	61	180	0,6	0,24	18,67	73,2	398/2012
	Итого	200	3,45	7,29	43	253,5	250	4,14	8,75	52,75	304,28	
<i>Итого за 1 день</i>		1250	27,85	30,09	168,79	1095,44	1520	49,33	37,99	210,25	1351,88	
День 2												
Застрапак												
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	200	7,18	6,5	23,54	181	93/2011
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	200	3,1	2,66	15,7	101,3	395/2012
	Бутерброд с маслом	25	1,2	9	9,8	68	35	2,14	13,7	11,9	119	1/2012
	Итого	355	8,3	14,9	38,22	267,2	435	12,42	22,86	51,14	401,3	
2 Завтрак												
	Фрукты (яблоки)	95	0	0	6	40	100	0	0	6,3	42,1	368
	Итого	95	0	0	6	40	100	0	0	6,3	42,1	
Обед												
	Суп картофельный с макаронами издел с мясом птицы	150	3,2	2,9	13	78,9	200	4,3	3,9	17,3	105,2	38/2004
	Голубцы ленивые	130	7,7	6,9	13,6	170	150	9,4	8,4	16,37	207,58	298/2012
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,39	0,02	20,99	101,7	200	0,43	0,02	22,3	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	50	3,3	0,55	20,5	103	148
	Итого	500	13,93	10,26	63,99	433	600	17,43	12,87	76,47	528,78	
Полдник												
	Пудинг из творога с рисом с джемом	60	3,86	4,75	9	109,3	100	6,4	7,9	15	182,2	236
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,11	0,01	9,3	37,3	200	0,12	0,01	10,3	41,4	391,393/2012
	Итого	240	3,97	4,76	18,3	146,6	300	6,62	7,91	25,3	223,6	
<i>Итого за 2-ой день</i>		1190	26,2	29,92	126,51	886,8	1435	36,47	42,84	159,21	1195,78	
День 3												
Застрапак												
	Каша вязкая рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	144,2	180	2,78	4	28,3	162,3	168/2011
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	106,9	200	4	3,5	18,3	118,8	397/2012

	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	6,8	51,69	30	2,4	0,27	14,7	77,5	147
	Итого	350	7,54	7,34	47,38	302,79	410	9,18	7,77	61,3	358,6	
Завтрак												
	Кисломолочный продукт (снежок)	150	2,9	3,2	4	60,3	180	4,35	4,8	6	94,5	251
	Итого	150	2,9	3,2	4	60,3	180	4,35	4,8	6	94,5	
Обед												
	Борщ с капустой со сметаной	150	2,1	3,6	5,8	70,4	200	2,8	4,8	7,7	93,9	27/2004
	Рыба тушеная с овощами	60	6,75	3,46	3,4	63	80	9	4,6	4,5	84	144/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,6	4,8	17,5	112,2	150	4,5	6	19,1	140,2	186/2004
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,11	0,01	9,3	37,3	200	0,12	0,01	10,3	41,4	391,393/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	50	3,3	0,55	20,5	103	148
	Итого:	550	15,2	12,31	52,4	365,3	680	19,72	15,96	62,1	462,5	
Полдник												
	Биточки манные	60	2,82	7,56	9,33	115	80	3,65	8,7	13,2	132,4	274
	Компот из сушеных фруктов (изюм) + вит. "С"	150	0,32	0,01	17,49	84,75	200	0,43	0,02	22,3	113	376/2012
	Итого	210	3,14	7,57	26,82	199,75	280	4,08	8,72	35,5	245,4	
Итого за 3-ий день		1260	28,78	30,42	130,6	928,14	1550	37,33	37,25	164,9	1161	
День 4												
Завтрак												
	Каша вязкая овсяная Геркулес молочная	150	4,25	6,36	16,4	140,25	180	5,1	7,6	19,7	168,3	93/2004
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	2,6	2,3	14,3	88,7	200	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	6,8	51,69	30	2,4	0,27	14,7	77,5	147
	Итого	350	8,47	8,84	37,5	280,64	410	10,3	10,37	50,2	344,4	
Завтрак												
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
	Итого	150	0,3	0	22,8	79,2	180	0,4	0	27,4	95	
Обед												
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	2,9	8	78,9	200	4,3	3,9	10,66	105,2	36/2004
	Рулет с луком, яйцом	60	7,48	6,08	6,03	108,7	80	9,97	8,11	8,04	135	295-2012

	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из св фруктов (яблоки)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	50	3,3	0,55	20,5	103	148
	Итого	520	15,86	13,71	62,78	456,8	680	20,75	17,93	81,06	582,8	
Полдник												
	Кулебяка из рыбной консервы	60	7,84	5,06	20,41	167	80	10,45	6,74	27,21	222	454
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	14	61	180	0,6	0,24	18,67	73,2	398/2012
	Итого	210	8,34	5,26	34,41	228	260	11,05	6,98	45,88	295,2	
Итого за 4-ой день		1230	32,97	27,81	157,49	1044,64	1530	42,5	35,28	177,14	1317,4	
День 5												
Завтрак												
	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,5	5,5	18,2	153	180	5,8	6,6	21,8	183,6	99/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	200	3,1	2,66	15,7	101,3	395/2012
	Бутерброд с сыром	25	2,6	3,7	8	77,1	35	4,55	6,5	14	134,9	3/2012
	Итого	355	9,9	11,6	40,5	321,3	415	13,45	15,76	51,5	419,8	
23автрак												
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,35	4,8	6	90,5	180	5,22	5,76	7,2	108,6	251/2004
	Итого	150	4,35	4,8	6	90,5	180	5,22	5,76	7,2	108,6	
Обед												
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2,46	3,6	12,58	87,2	200	3,28	4,8	16,77	116,11	33/2004
	Гуляш из говядины	50	9,1	8,8	2,4	119,2	70	9,8	10,4	2,8	142,4	54-2м-2020
	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	150	3,7	4,8	31,5	203,5	54-6г-2020
	Компот из сухофруктов (чернослив)	150	0,32	0,01	15	84,97	200	0,43	0,02	22,3	113	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	50	3,3	0,55	20,5	103	148
	Итого	510	17,52	16,65	75,58	536,57	670	20,51	20,57	93,87	561,9	
Полдник												
	Пряник	50	3,6	3,55	35	98	75	5,04	5	41	137,2	94
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	106,9	200	4	3,5	18,3	118,8	397/2012
	Итого	230	7,2	6,75	51,5	204,9	275	9,04	8,5	59,3	256	
Итого за 5-ой день		1245	38,97	39,8	173,58	1153,27	1540	48,22	50,59	211,87	1346,3	

[illegible]

[illegible]

	Ватрушка с картофелем	60	7,3	7,6	23,2	201,1	80	8,3	10,2	36,4	248,6	17,4
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	14	61	180	0,6	0,24	18,67	73,2	398/2012
	Итого	210	7,8	7,8	37,2	262,1	260	8,9	10,44	55,07	321,8	
<i>Итого за 8-ой день</i>		1255	36,96	31,37	192,63	1193,19	1525	45,05	41,86	243,04	1507,22	
День 9												
Завтрак												
	Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,2	5,4	19,3	147	180	5,04	6,5	23,16	176,4	92/2004
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16	200	4	3,5	18,3	118,8	397/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	6,8	51,69	30	2,4	0,27	14,7	77,5	147
	Итого	320	8,88	8,23	39,9	287,85	410	11,44	10,27	56,16	372,7	
2 Завтрак												
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
	Итого	150	0,3	0	22,8	79,2	180	0,4	0	27,4	95	
Обед												
	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	3,1	4,2	11,4	104,7	200	4,13	5,6	17,2	139,6	37/2004
	Жаркое по-домашнему	150	12	10,9	10,9	192,2	200	15,15	16,6	15,31	277	247
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,11	0,01	9,3	37,3	200	0,12	0,01	10,3	41,4	391,393/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	50	3,3	0,55	20,5	103	148
	Итого	520	17,85	15,55	48	416,6	650	22,7	22,76	63,31	561	
Полдник												
	Пряник	50	3,6	3,55	35	98	80	5,9	5,4	41,9	138,9	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	200	3,1	2,66	15,7	101,3	395/2012
	Фрукты (яблоки)	95	0	0	6	40	100	0	0	6,3	42,1	368
	Итого	325	6,4	5,95	55,3	229,2	380	9	8,06	63,6	282,3	
<i>Итого за 9-ый день</i>		1315	33,43	29,73	166	1012,85	1620	43,54	41,09	210,47	1311	
День 10												
Завтрак												
	Каша жидкая молочная Дружба	150	4	5	18	135,6	180	4,8	6	21,6	162,7	84/2004

	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	2,6	2,3	14,3	88,7	200	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	25	1,2	9	9,8	68	35	2,14	13,7	11,9	119	
	Итого	355	7,8	16,3	42,1	292,3	415	9,74	22,2	49,3	380,3	
2 Завтрак												
	Кисломолочный продукт (снежок)	150	2,9	3,2	4	60,3	180	4,35	4,8	6	94,5	251
	Итого	150	2,9	3,2	4	60,3	180	4,35	4,8	6	94,5	
Обед												
	Щи из св/капусты со сметаной	150	2,2	3,6	5,2	70,9	200	2,93	4,8	6,93	94,53	56/2004
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	200	19,33	16,19	33,99	359	304
	Компот из св фруктов (яблоки)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	50	3,3	0,55	20,5	103	148
	Итого	490	19,11	16,1	64,58	490,5	650	25,69	21,67	85,22	654,13	
Полдник												
	Ватрушка с повидлом	60	4,54	4,07	20,3	157,11	70	5,3	5,2	21,2	162,3	417/2008
	Компот из сушеных фруктов (изюм) + вит "С"	150	0,32	0,01	17,49	84,75	200	0,43	0,02	22,3	113	376/2012
	Итого	210	4,86	4,08	37,79	241,86	270	5,73	5,22	43,5	275,3	
Итого за 10 дней		1205	34,67	39,68	148,47	1084,96	1515	45,51	53,89	184,02	1404,23	
Итого за 10 дней		12470	343,02	332,41	1551,9	10663,48	15345	454,55	433,76	1924,39	13460,26	

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, г.Пермь, 2088 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет),