

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №12

Ушакова З. Г.

21 Августа 2025 года.

**Основное четырех недельное меню Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детскийсад №12 г. Йошкар-Олы «Ромашка»
сдлительностью пребывания 10,5 часовот 1-3лет**

1 неделя
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 1							
Завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	4,92	5,67	20,67	165,5	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	7,27	8,35	43,66	290,72	
2 завтрак	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	68,24	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		160	0,8	0	16,16	68,24	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	2,24	3,27	9,3	75,7	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34	№ 286,355/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,56	0,6	24,96	124	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		565	14,29	10,62	69,34	513,97	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67	174,40	№ 240/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№ 119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" под ред. Л.Е. Курнешова, г.Москва, 2006
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		245,00	10,14	8,42	20,78	212,05	
Итого за день		1326,0	32,5	27,4	149,9	1085,0	

1 неделя
вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	25/5	1,16	1,83	13	73,21	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,45	2	8,74	62,82	54-23гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		350	8,15	7,99	36,78	252,19	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	0,83	0,18	13,28	62,84	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		101	0,83	0,18	13,28	62,84	
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 310/Сб. технол. норматив.,рец.бл. и кул.изд. для ДО и дет.оздоров. уч.: доц. Коровка Л.С. под общ. ред. профессора Первалова А.Я.- Пермь,2011г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,94	№ 67,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Голубцы ленивые	120	11,18	10,09	16,33	201,78	№ 298/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Соус сметанный	15	0,21	0,55	0,9	9,48	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78	№ 54-4хн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55	ТН
		500	21,94	16,77	57,75	462,63	
Полдник	Манник	70	3,74	3,98	33,38	178,14	№ 274/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.
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		235,00	4,06	4,66	42,32	221,36	
Итого за день		1186,0	35,0	29,6	150,1	999,0	

1 неделя
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 3							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	4,9	6,36	20,52	150,27	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	160	1,17	0,85	6,82	40,2	54-4гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		350	9,18	11,79	37,04	270,61	
2 завтрак	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ТН
	Молоко кипяченое	110	3,09	2,67	5,12	57,61	№ 400/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	4	3,65	12,56	99,31	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Бульон из кур с гречками	170	2,95	0,27	13,77	69,53	№ 108,109,115/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,51	9,14	8,88	156	№ 305/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	120	1,94	10,42	10,95	145,2	№ 137, 348/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55	ТН
		565	17,23	20,24	63,87	506,25	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4	№ 110/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.
	Чай с лимоном	150	0,06	0	7,1	29	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		270,00	10,86	10,24	15,30	217,40	
Итого за день		1305,0	41,1	45,9	128,8	1093,6	

**1 неделя
четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150	3,43	3,15	24,8	132,1	№ 185 а/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,45	2	8,74	62,82	54-23гн-2020/Сб. рецепт.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		343	8,19	7,82	48,61	288,41	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,67	12,15	158,75	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	50/3	8,98	2,68	5,83	83	№ 258/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	ТН
		523	31,10	16,92	67,92	510,03	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80	№ 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210	4,85	5,24	41,61	244,55	
Итого за день		1226,0	44,7	30,5	171,1	1105,0	

1 неделя
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	160/3	4,26	3,92	20,27	133,11	54-27к-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	10,52	11,22	42,93	302,25	
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,24	3,08	8,85	68	№ 75/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 2012г.
	Биточки рубленные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,9	26,4	125,05	№ 54-4г-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,49	0,09	10	38	ТН
		520	18,88	16,50	71,28	450,33	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	30,62	11,74	18,9	193,2	ТТК №59 ТТН б/н
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		220,00	30,69	11,75	26,00	222,20	
Итого за день		1213,00	63,46	42,38	144,86	1036,47	

2 неделя
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	150	5,26	6,06	21,2	159,7	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		350	7,61	8,74	43,73	283,06	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50	7,92	5,89	8	116,67	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6	№ 314/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	ТН
		535	18,08	15,01	74,14	513,10	
Полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210,00	4,13	8,38	38,38	246,20	
Итого за день		1245,0	30,6	32,1	171,4	1106,4	

**2 неделя
вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020/Сб. рецепт. бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		350	11,24	12,27	36,28	300,46	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,9	№ 67,107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34	№ 286,355/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78	№ 54-4хн-2020, Сб. рецепт. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	ТН
		530,00	15,85	15,23	59,56	453,22	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	10,52	7,23	10,29	148,2	№ 237/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		225,00	10,70	7,25	19,29	184,85	
Итого за день		1255,0	38,3	35,3	128,1	1000,6	

2 неделя
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	160	1,17	0,85	6,82	40,2	54-4гн-2020/Сб. рецепт.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		351	7,90	7,44	49,59	291,25	
2 завтрак	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ТН
	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		130,00	4,12	3,89	12,09	103,39	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4	№ 10/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	5,46	4,64	26,5	170,68	№ 86,108,118/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	8,18	5,24	15,57	142,61	№ 302,354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		550,00	16,66	11,85	68,91	517,83	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,00	№ 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210,00	4,65	2,70	37,95	196,00	
Итого за день		1241,0	33,3	25,9	168,5	1108,5	

**2 неделя
четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160	3,94	4,69	19	135,25	54-16к-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,45	2	8,74	62,82	54-23гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		353	8,70	9,36	42,81	291,56	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	0,83	0,18	13,28	62,84	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		101,00	0,83	0,18	13,28	62,84	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 75,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	50	8,83	0,35	0,39	40,78	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		550,00	21,56	6,39	78,80	467,11	
Полдник	Сырники из творога	70	13,08	8,86	8	163,8	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		240,00	13,50	9,77	17,59	212,10	
Итого за день		1244,0	44,6	25,7	152,5	1033,6	

**2 неделя
пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 10							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	3,15	2,89	22,8	130	№ 185 а/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	2,66	2,13	8,85	64,85	54-21гн-2020/Сб. рецепт.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		353	8,92	9,60	41,35	274,99	
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	3,07	3,38	8,99	78,75	№ 57,107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	137,25	№ 282/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77	№ 374/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	17,14	14,51	59,87	517,24	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4	№ 110/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		270,00	10,84	10,25	15,19	216,40	
Итого за день		1273,0	40,3	37,3	121,1	1070,3	

**3 неделя
понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 11							
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	4,92	5,67	20,67	163,5	№99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	7,27	8,35	43,66	290,72	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	2,1	3,06	8,7	70,95	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	70	2,8	8,06	5,69	135,22	ТТК №30
	Рагу из овощей	110	1,78	9,55	10,04	133,1	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		540	9,25	20,98	58,04	485,26	
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		240,00	4,36	4,95	44,82	235,09	
Итого за день		1283,0	21,6	34,3	161,7	1075,1	

**3 неделя
вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	130/2	3,41	2,89	16,3	104,56	№ 88/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15	71,1	ТН
	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2	11,95	75,41	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		350	12,92	9,47	43,52	311,75	
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		130	3,77	4,16	13,87	76,70	
Обед	Икра свекольная	30	0,71	1,49	3,74	31,53	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2010г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,15	9,75	80,85	№ 81, 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Рулет с луком и яйцом	60	7,58	8,36	5,46	127,14	№ 295/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,31	3,85	15,67	106,83	№ 321/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	16,30	17,31	60,60	470,07	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	4,86	4,5	9	99,3	№ 120/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№ 119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" под ред. Л.Е. Курнешова, г. Москва, 2006
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		225,00	5,75	4,51	33,85	171,95	
Итого за день		1235,00	38,74	35,45	151,84	1030,47	

3 неделя
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 13							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	5,09	6,58	18,53	154,98	№ 185/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,1	№ 394/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		353	10,57	13,24	40,94	314,22	
2 завтрак	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 251/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,12	2,82	23,7	№ 336/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2010г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,15	4,5	17,2	102,2	№ 85/108/120/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,51	9,14	8,88	156	№ 305/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2010г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7	№ 205/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2015г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,12	0,008	11,58	47,08	№ 376/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	19,55	15,62	75,42	499,72	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,0	4,0	14,5	118,06	№ 274/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Молоко кипяченое	150	4,22	3,64	6,98	78,57	№ 400/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		310,00	7,22	7,64	21,48	196,63	
Итого за день		1313,00	40,71	39,41	142,49	1072,26	

**3 неделя
четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 14							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,7	3,9	17,9	122,2	№ 54-16к-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,68	2,26	13,55	85,9	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	8,69	8,83	46,52	301,59	
2 завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,73	12,15	158,77	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,88	1,65	55,5	№ 247/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6	№ 314/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530,00	27,90	14,72	63,15	498,61	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из кураги	150	0,12	0,1	18,1	73,5	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		270,00	10,92	10,34	26,30	261,90	
Итого за день		1306,00	48,03	34,41	148,90	1124,14	

**3 неделя
пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 15							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		358	9,38	9,38	45,33	303,84	
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 310/Сб. технол. норматив., рец.бл. и кул.изд. для ДО и дет.оздоров. уч.: доц. Коровка Л.С. под общ. ред. профессора Первалова А.Я.- Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76, 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,05	3,97	26,7	125,05	№ 54-4г-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	22,69	16,35	75,03	475,14	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80	№ 454,506/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210,00	5,27	5,23	35,93	223,80	
Итого за день		1218,0	40,7	33,9	160,9	1064,5	

4 неделя
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 16							
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	160	5,61	6,46	22,61	170,34	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	7,96	9,14	45,14	293,70	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	70	2,8	8,06	5,69	135,22	ТТК №30
	Капуста тушеная	120	2,21	4,28	11,31	94,8	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,01	20,83	84,75	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,35	14,07	66,55	ТН
		570	13,07	17,40	64,09	494,13	
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		240,00	4,22	4,29	44,88	228,52	
Итого за день		1313,00	26,00	30,83	169,26	1080,35	

**4 неделя
вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 17							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	160/3	3,36	3,08	24,32	138,7	№ 185 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		360	9,00	9,79	46,78	299,69	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	0,83	0,18	13,28	62,84	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		101	0,83	0,18	13,28	62,84	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2010г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94	№ 67, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50	7,78	5,78	7,85	114,38	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6	№ 314/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	тн
		525	19,76	17,12	74,16	541,72	
Полдник	Омлет натульный с маслом	130	11,7	11,09	8,88	204,1	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,04	7,5	35,55	ТН
		295,00	12,86	11,14	23,37	267,65	
Итого за день		1281,00	42,45	38,23	157,59	1171,90	

**4 неделя
среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,7	3,9	17,9	122,2	№ 54-16к-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,1	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		351	7,55	8,30	47,08	294,05	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра морковная	30	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	3,07	3,38	8,98	78,75	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,27	10,44	5,92	147	№ 307, № 352/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
		535	17,88	18,73	70,85	525,76	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,0	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78	№ 54-4хн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
		210,00	4,14	2,76	37,78	193,78	
Итого за день		1246,00	30,09	30,31	168,64	1075,63	

4 неделя
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 19							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		353	10,21	9,73	43,93	304,58	
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2015г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,83	4,67	12,15	158,72	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Котлета рыбная	50	7,13	1,37	4,44	59,4	№ 54-1р-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Рагу из овощей	120	1,94	10,41	10,95	145,2	№ 137,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
		530	28,26	16,87	53,23	476,56	
Полдник	Сырники из творога	70	13,08	8,86	8	163,8	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		287,00	13,50	9,77	17,59	212,10	
Итого за день		1290,00	55,34	39,28	119,40	1054,93	

**4 неделя
пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 20							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,89	4,51	16,71	120,9	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		350	9,53	11,22	39,17	281,89	
2 завтрак	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	16,00	61,69	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76, 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	14,1	13,8	15,9	245,2	№ 54-17м-2020/Сб.рец.бл. и кул.изд. для организации питания воспитанников в ДООУ/Новосибирск 2021г.
	Соус сметанный	30	0,41	1,5	1,77	18,93	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	тн
		515	20,52	20,85	51,83	473,95	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210,00	4,35	4,80	32,55	205,68	
Итого за день		1195,00	37,77	39,78	139,55	1023,21	
Итого за весь период		25468,0	827,3	722,6	3093,5	21950,5	
Среднее значение за период		1273,4	41,4	36,1	154,7	1097,5	