

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ "Детский сад" №12  
г. Йошкар-Олы "Ромашка"

Ушакова З.Г.  
2022 года.

***Основное четырехнедельное меню  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №12 г. Йошкар-Олы «Ромашка»  
с длительностью пребывания 10,5 часов от 3-7 лет***

**1 неделя Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	180/3	6,64	7,59	28,13	204	№ 99/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 сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>405,5</b>	<b>9,22</b>	<b>11,12</b>	<b>49,12</b>	<b>331,10</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>180</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,60</b>	<b>89,20</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/8	3,68	4,05	10,78	96,3	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тфтели	80	5,91	6,55	7,8	114,81	№ 278,331/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаранные изделия отварные	130	4,94	0,16	27,04	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>685,5</b>	<b>19,18</b>	<b>16,98</b>	<b>88,17</b>	<b>602,11</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	80	10,44	9,21	21,03	187,2	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,9	30,45	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/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.
		<b>260</b>	<b>15,36</b>	<b>15,36</b>	<b>30,93</b>	<b>306,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1531,00</b>	<b>44,76</b>	<b>43,66</b>	<b>187,82</b>	<b>1328,56</b>	

*1 неделя Вторник*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,2	18,8	145,2	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	13,34	90,5	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>434</b>	<b>10,62</b>	<b>10,91</b>	<b>55,54</b>	<b>367,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,48	12,36	55,2	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>12,36</b>	<b>55,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	200/25	7,71	3,09	15,83	121,56	№ 80, 124/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	265	№ 276/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 383/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>712,5</b>	<b>39,43</b>	<b>14,99</b>	<b>81,46</b>	<b>617,84</b>	
<b>Полдник</b>	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ 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	№111/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Ряженка	150	4,34	4,79	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>250</b>	<b>9,02</b>	<b>9,64</b>	<b>48,55</b>	<b>313,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1516,50</b>	<b>59,55</b>	<b>36,02</b>	<b>197,91</b>	<b>1353,99</b>	

*1 неделя Среда*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,43	7,02	22,59	165,31	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	№ 391/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>420</b>	<b>12,49</b>	<b>15,08</b>	<b>56,11</b>	<b>401,25</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	Бульон из кур с гречками	200/35	3,48	0,32	16,21	81,8	№ 108, 115/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60/2	9,51	9,14	8,88	156	№ 305/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рагу из овощей	130	2,1	11,28	11,86	157,3	№ 137/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0,39	0,09	30,42	124,74	№ 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	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>714,5</b>	<b>18,30</b>	<b>21,20</b>	<b>83,43</b>	<b>667,84</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из круп с молоком сгущенным	90/30	5,96	5,64	40,77	198,27	№ 102/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.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>300</b>	<b>6,86</b>	<b>5,64</b>	<b>58,95</b>	<b>274,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1584,50</b>	<b>42,00</b>	<b>46,72</b>	<b>204,49</b>	<b>1431,86</b>	

## 1 неделя Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	180/5	6,3	5,13	31,59	189,9	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>407,5</b>	<b>12,51</b>	<b>11,84</b>	<b>60,02</b>	<b>390,40</b>	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,14	116,2	№ 258/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>631,5</b>	<b>39,21</b>	<b>17,89</b>	<b>76,30</b>	<b>641,66</b>	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,26	7,31	24,23	186,37	№ 454,506/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (апельсин)	100/7	0,9	0,2	15,08	69,52	№ 371/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>364</b>	<b>6,24</b>	<b>7,52</b>	<b>47,83</b>	<b>290,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1553,00</b>	<b>62,31</b>	<b>42,05</b>	<b>200,15</b>	<b>1411,25</b>	

*1 неделя Пятница*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная	150/3	2,71	3,71	15,03	103,92	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 213/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
		<b>403</b>	<b>12,88</b>	<b>10,87</b>	<b>44,65</b>	<b>328,32</b>	
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>114</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/8	3,88	4,2	13,56	107,64	№ 76, № 106/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	№ 162,226/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.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,96	6,17	41,82	274,62	№ 165/Сб.техн.нормативов-Сб.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>635,5</b>	<b>25,42</b>	<b>21,34</b>	<b>84,47</b>	<b>631,95</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка королевская с творогом	100	38,9	14,9	24	276	ТТК № 27
	Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
		<b>250</b>	<b>43,25</b>	<b>19,70</b>	<b>30,00</b>	<b>364,50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1408,50</b>	<b>83,35</b>	<b>52,51</b>	<b>184,32</b>	<b>1438,77</b>	

**2 неделя Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180/3	6,3	7,2	25,5	191,7	№ 96/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.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,58	1,75	18,6	100,8	№ 252/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.
		<b>405,5</b>	<b>11,42</b>	<b>12,47</b>	<b>56,71</b>	<b>386,00</b>	
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>52,8</b>	
<b>Обед</b>	Капуста тушеная	40	0,792	1,488	3,8	31,6	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,8	11,4	133,8	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	80/4	12,44	9,24	12,56	183	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	100	2,4	4	24,5	146	№ 314/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>641,5</b>	<b>25,54</b>	<b>22,15</b>	<b>87,01</b>	<b>660,70</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3	№ 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.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>250</b>	<b>10,60</b>	<b>5,60</b>	<b>38,48</b>	<b>241,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1417,00</b>	<b>48,04</b>	<b>40,70</b>	<b>193,96</b>	<b>1340,80</b>	

## 2 неделя Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>420</b>	<b>15,36</b>	<b>15,69</b>	<b>52,51</b>	<b>414,58</b>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7	№ 67, № 106/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9,99	7,59	15,48	174,27	№ 259, № 354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>665,50</b>	<b>23,90</b>	<b>23,23</b>	<b>76,72</b>	<b>625,52</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/4	11,86	8,68	12,24	174,4	№ № 229, 230/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>384</b>	<b>13,70</b>	<b>9,29</b>	<b>45,82</b>	<b>322,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1619,50</b>	<b>57,31</b>	<b>53,01</b>	<b>181,05</b>	<b>1450,60</b>	



*2 неделя Среда*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая рисовая	180/5	6,3	5,13	31,59	189,9	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	№ 391/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,11	0,15	13,68	56,5	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>422,5</b>	<b>9,31</b>	<b>8,89</b>	<b>57,95</b>	<b>342,44</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	ТН
		<b>190</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>255,30</b>	
<b>Обед</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	№ 10/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3,84	4,68	19,49	134,58	№ 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	230	11,06	7,09	21,07	192,94	№ 302/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 383/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	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>717,5</b>	<b>20,92</b>	<b>14,35</b>	<b>93,17</b>	<b>582,92</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	61,20	8,36	27,70	213,00	№ 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>260</b>	<b>62,10</b>	<b>8,36</b>	<b>45,88</b>	<b>289,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590,00</b>	<b>96,68</b>	<b>36,40</b>	<b>203,00</b>	<b>1469,66</b>	

## 2 неделя Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,62	6,24	24,75	174,33	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>419</b>	<b>9,38</b>	<b>11,88</b>	<b>62,46</b>	<b>395,03</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	12,36	55,2	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>12,36</b>	<b>55,20</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	60	1,32	4,8	6,69	77,4	№ 328/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.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6	№ 76, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	80/5	14,13	0,55	0,62	64,0	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Пюре картофельное	130	2,63	4,53	15,65	123,07	№206/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из апельсинов	180	0,45	0,09	18,6	76,6	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>730,5</b>	<b>25,35</b>	<b>15,01</b>	<b>71,70</b>	<b>603,07</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
		<b>300</b>	<b>19,78</b>	<b>13,40</b>	<b>43,43</b>	<b>329,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1569,50</b>	<b>54,99</b>	<b>40,77</b>	<b>189,95</b>	<b>1382,30</b>	

## 2 неделя Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 10							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная	180/5	3,78	3,47	27,36	156	№ 185 а/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>425</b>	<b>13,20</b>	<b>13,70</b>	<b>61,49</b>	<b>423,90</b>	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,15	56,8	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98	105	№ 57, № 106/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	№ 42/Организация питания детей в ДОУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006-183с
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,67	109,2	№64/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	1,44	0,12	21,72	101,7	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>675,5</b>	<b>23,54</b>	<b>22,76</b>	<b>71,88</b>	<b>599,40</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№ 110/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 251/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	35	0,7	0,18	19,03	82,95	
		<b>322</b>	<b>9,75</b>	<b>8,69</b>	<b>35,05</b>	<b>274,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1572,50</b>	<b>50,84</b>	<b>49,95</b>	<b>174,42</b>	<b>1386,55</b>	

## 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	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6	№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.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>406,5</b>	<b>8,48</b>	<b>10,33</b>	<b>45,79</b>	<b>325,70</b>	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/25	6,78	4,48	12,44	118,02	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки паровые	70	9,73	6,62	6,07	130,37	№ 289/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Рагу из овощей	130	2,07	11,1	11,67	154,79	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 383/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>692,5</b>	<b>26,00</b>	<b>24,76</b>	<b>83,81</b>	<b>644,83</b>	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	5,19	4,57	34,2	170,69	№ 102/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.
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
		<b>280</b>	<b>9,54</b>	<b>9,37</b>	<b>40,20</b>	<b>259,19</b>	
Итого за день		<b>1559,00</b>	<b>44,92</b>	<b>44,46</b>	<b>187,98</b>	<b>1305,72</b>	

## 3 неделя Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 12</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная	150/3	2,71	3,71	15,03	103,92	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 213/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>404</b>	<b>12,74</b>	<b>14,02</b>	<b>53,07</b>	<b>389,72</b>	
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	ТН
		<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>6,75</b>	<b>20,90</b>	<b>171,90</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	4,4	4,2	13	107,8	№ 81, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	№ 162,226/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,38	5,65	38,33	251,73	№ 165/Сб.техн.нормативов-Сб.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>637,5</b>	<b>23,65</b>	<b>19,02</b>	<b>89,17</b>	<b>657,43</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5	№ 47/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Плоды свежие (мандарин)	100/7	0,9	0,2	15,08	69,52	№ 371/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>414</b>	<b>9,47</b>	<b>8,61</b>	<b>41,25</b>	<b>290,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1625,5</b>	<b>51,7</b>	<b>48,4</b>	<b>204,4</b>	<b>1 509,2</b>	

## 3 неделя Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 13</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	180/5	7,74	6,48	28,26	195,03	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	№ 391/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
		<b>440</b>	<b>14,80</b>	<b>14,54</b>	<b>61,78</b>	<b>430,97</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180/25/10	3,78	5,4	20,64	122,64	№ 85/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5	№ 307, № 352/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	140	3,34	4,97	14,15	117,41	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>652,5</b>	<b>19,34</b>	<b>24,99</b>	<b>84,29</b>	<b>617,09</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3	№ 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	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>250</b>	<b>5,10</b>	<b>5,60</b>	<b>38,48</b>	<b>241,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1492,5</b>	<b>43,6</b>	<b>49,9</b>	<b>190,6</b>	<b>1 377,9</b>	

## 3 неделя Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 14</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,62	6,24	24,75	174,33	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>407,5</b>	<b>10,01</b>	<b>12,17</b>	<b>51,72</b>	<b>358,83</b>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	ТН
		<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>6,75</b>	<b>20,9</b>	<b>171,9</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,798	90,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	№ 247/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	130/4	2,63	4,53	15,65	123,07	№ 314/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>681,5</b>	<b>34,66</b>	<b>20,17</b>	<b>68,81</b>	<b>604,02</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№ 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	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие груша	120	0,5	0,5	12,36	55,2	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>400</b>	<b>9,51</b>	<b>9,01</b>	<b>28,24</b>	<b>245,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1659,00</b>	<b>60,03</b>	<b>48,10</b>	<b>169,67</b>	<b>1380,55</b>	

## 3 неделя Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 15</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>420</b>	<b>15,36</b>	<b>15,69</b>	<b>52,51</b>	<b>414,58</b>	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/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.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>62,7</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	70	1,61	4,06	8,61	79,52	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107,0	№ 63,Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	265	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>745,5</b>	<b>35,77</b>	<b>16,42</b>	<b>65,95</b>	<b>627,52</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132,0	№ 454,500/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>360</b>	<b>4,99</b>	<b>3,43</b>	<b>54,23</b>	<b>279,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1675,50</b>	<b>60,47</b>	<b>40,34</b>	<b>178,69</b>	<b>1384,60</b>	



## 4 неделя Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 16							
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180/3	6,3	7,2	25,5	191,7	№ 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.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>405,5</b>	<b>8,88</b>	<b>10,73</b>	<b>46,49</b>	<b>318,80</b>	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/25	6,78	4,48	12,44	118,02	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	70/4	10,88	8,08	10,99	160,12	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	130	3,1	4,61	13,13	109,02	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0,39	0,09	30,42	124,74	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>666,5</b>	<b>24,85</b>	<b>19,69</b>	<b>84,56</b>	<b>615,74</b>	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
		<b>270</b>	<b>23,04</b>	<b>17,47</b>	<b>17,40</b>	<b>322,50</b>	
Итого за день		<b>1522,00</b>	<b>57,7</b>	<b>47,9</b>	<b>166,6</b>	<b>1 333,0</b>	

## 4 неделя Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 17							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	3,78	3,47	27,36	156	№ 185 а/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>425</b>	<b>13,21</b>	<b>13,70</b>	<b>61,49</b>	<b>423,90</b>	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>52,8</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7	№ 67, № 106/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	60	1,39	3,48	7,39	68,16	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Голубцы с мясом говядины(ленивые)	160	14,12	9,04	20,26	219	№ 298/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	№354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 383/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>685,5</b>	<b>25,99</b>	<b>20,08</b>	<b>76,14</b>	<b>662,95</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№110/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	35	0,7	0,18	19,03	82,95	
		<b>315</b>	<b>9,71</b>	<b>8,69</b>	<b>34,91</b>	<b>273,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1545,5</b>	<b>49,39</b>	<b>42,95</b>	<b>184,30</b>	<b>1413,20</b>	

## 4 неделя Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 18</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,62	6,24	24,75	174,33	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,4	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		<b>419</b>	<b>9,90</b>	<b>12,33</b>	<b>61,72</b>	<b>398,53</b>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/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.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	№ 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	200/8	4,09	4,51	11,98	105	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Суфле куриное	73	12,48	12,59	2,45	173,0	№ 310/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	№ 3205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>670</b>	<b>24,55</b>	<b>23,71</b>	<b>71,61</b>	<b>597,82</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/4	11,86	8,68	12,24	174,4	№ № 229, 230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (мандарин)	100/7	0,9	0,2	15,08	69,52	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		<b>371</b>	<b>13,37</b>	<b>9,13</b>	<b>46,99</b>	<b>338,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>52,2</b>	<b>50,0</b>	<b>186,3</b>	<b>1 423,8</b>	

## 4 неделя Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 19</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>420</b>	<b>15,36</b>	<b>15,69</b>	<b>52,51</b>	<b>414,58</b>	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>88,5</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,8	11,4	133,8	№ 87Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рыбные "Любительские"	70/3	9,76	3,41	7,91	101,5	№ 256./Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	150	2,39	12,81	13,47	198,61	№ 137/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>660,5</b>	<b>21,80</b>	<b>23,40</b>	<b>73,86</b>	<b>612,51</b>	
<b>Полдник</b>	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Плоды свежие (груша)	120	0,5	0,5	12,36	55,2	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>385</b>	<b>5,08</b>	<b>5,35</b>	<b>61,28</b>	<b>305,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615,5</b>	<b>46,6</b>	<b>49,2</b>	<b>193,7</b>	<b>1 420,7</b>	

## 4 неделя Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 20</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	5,19	6,02	22,29	161,2	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	84	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>427,5</b>	<b>11,91</b>	<b>18,46</b>	<b>57,14</b>	<b>338,70</b>	
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/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.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	3,89	4,20	13,55	107,64	№ 76, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,12	3,93	187,5	№ 162,226/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.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 165/Сб.техн.нормативов-Сб.рец.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 383/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>621,5</b>	<b>25,33</b>	<b>23,43</b>	<b>72,00</b>	<b>607,83</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>300</b>	<b>13,71</b>	<b>11,40</b>	<b>35,41</b>	<b>309,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1499,00</b>	<b>55,3</b>	<b>58,1</b>	<b>170,6</b>	<b>1 344,8</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>31 165,50</b>	<b>1 121,67</b>	<b>921,15</b>	<b>3 749,80</b>	<b>27 887,73</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 558,28</b>	<b>56,08</b>	<b>46,06</b>	<b>187,49</b>	<b>1 394,39</b>	