

**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 2-3 лет***

**1 неделя Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	155/2	5,71	6,53	24,22	175,67	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.ол. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	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.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>350</b>	<b>7,77</b>	<b>8,74</b>	<b>41,75</b>	<b>274,68</b>	
<b>2 завтрак</b>	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, 2010г.
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	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.
	Тефтели	60	4,43	4,91	5,85	91,34	№ 298,354/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.
	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
			<b>555</b>	<b>14,32</b>	<b>13,03</b>	<b>71,33</b>	<b>476,53</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	60	8,16	6,9	15,9	140,4	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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.
	Бифидок	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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>210</b>	<b>12,34</b>	<b>11,89</b>	<b>23,25</b>	<b>235,27</b>	
<b>Итого</b>		<b>1265,00</b>	<b>35,18</b>	<b>33,66</b>	<b>151,48</b>	<b>1050,48</b>	

*1 неделя Вторник*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	№ 93/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,58	2,48	17,55	98,85	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>350,5</b>	<b>8,37</b>	<b>8,51</b>	<b>44,41</b>	<b>288,60</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 ДООУ, 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	150/15	5,78	2,32	11,87	91,2	№ 80, № 124/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,27	21,76	241,2	№ 276/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	30	0,696	1,74	3,696	34,08	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 383/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>575</b>	<b>32,94</b>	<b>10,63</b>	<b>66,13</b>	<b>490,57</b>	
<b>Полдник</b>	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87	№ 274/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.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№111/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 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>225</b>	<b>8,06</b>	<b>8,59</b>	<b>43,18</b>	<b>279,17</b>	
<b>Итого</b>		<b>1270,50</b>	<b>49,84</b>	<b>28,21</b>	<b>166,07</b>	<b>1113,54</b>	

*1 неделя Среда*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	140/3	4,75	6,14	19,77	144,65	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,63	5,03	14,81	123,88	№ 3/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
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	№ 3951/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>351</b>	<b>9,80</b>	<b>11,40</b>	<b>48,32</b>	<b>327,14</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	135	3,9	4,3	5,4	79,65	№ 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>135</b>	<b>3,9</b>	<b>4,3</b>	<b>5,4</b>	<b>79,65</b>	
<b>Обед</b>	Бульон из кур с гречками	160/20	2,78	0,25	12,96	65,44	№ 108, № 115/Сб.рец.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.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рагу из овощей	100	1,62	8,68	9,13	121	№ 137/Сб.рец.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.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,07	25,35	103,9	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>562</b>	<b>16,56</b>	<b>18,44</b>	<b>69,4</b>	<b>508,98</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из круп с молоком сгущенным	85/30	5,63	5,33	38,51	187,26	№ 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.
	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, 2010г.
		<b>265</b>	<b>6,38</b>	<b>5,33</b>	<b>53,66</b>	<b>251,26</b>	
<b>Итого</b>		<b>1313,00</b>	<b>36,64</b>	<b>39,46</b>	<b>176,77</b>	<b>1167,02</b>	

## 1 неделя Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	155/3	5,43	4,42	27,20	163,60	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	94,93	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>351</b>	<b>10,80</b>	<b>9,52</b>	<b>51,10</b>	<b>327,69</b>	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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>135</b>	<b>3,90</b>	<b>4,32</b>	<b>5,40</b>	<b>79,65</b>	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,83	4,67	12,15	158,75	№ 258/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рыбный натуральный	50/3	8,98	2,68	5,83	83,00	№ 258/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	85,20	№ 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	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>523</b>	<b>31,25</b>	<b>14,99</b>	<b>62,72</b>	<b>527,49</b>	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80	№ 454,506/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	№ 393/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (апельсин)	95/6	0,86	0,19	14,33	66,04	№ 371/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>314,5</b>	<b>5,45</b>	<b>5,43</b>	<b>42,21</b>	<b>282,583333</b>	
<b>Итого</b>		<b>1323,50</b>	<b>51,39</b>	<b>34,26</b>	<b>161,42</b>	<b>1217,41</b>	

*1 неделя Пятница*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная	140/3	2,53	3,46	14,03	96,99	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 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>373</b>	<b>12,39</b>	<b>10,35</b>	<b>42,07</b>	<b>311,75</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114,0	№ 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>114,0</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. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76, № 106/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	№ 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	90	5,22	4,58	31,34	205,94	№ 165/Сб.техн.нормативов-Сб.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>525</b>	<b>21,19</b>	<b>17,76</b>	<b>67,06</b>	<b>507,47</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка королевская с творогом	75	29,16	11,16	18,00	214,50	№ 483/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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>210</b>	<b>35,00</b>	<b>16,20</b>	<b>24,60</b>	<b>294,15</b>	
<b>Итого</b>		<b>1228,00</b>	<b>70,38</b>	<b>44,91</b>	<b>158,92</b>	<b>1227,36</b>	

## 2 неделя Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/2	5,44	6,27	21,91	165,02	№ 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	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2,29	1,56	16,53	89,60	№ 252/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>350</b>	<b>9,74</b>	<b>10,03</b>	<b>48,51</b>	<b>323,77</b>	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,70	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	150	5,1	5,1	8,55	100,35	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50/3	7,92	5,89	8,00	116,67	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	90	21,6	3,6	22,05	131,4	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>503</b>	<b>37,72</b>	<b>16,21</b>	<b>69,77</b>	<b>508,16</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,69	№ 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, 2010г.
		<b>210</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>32,55</b>	<b>205,69</b>	
<b>Итого</b>		<b>1183,00</b>	<b>52,29</b>	<b>31,52</b>	<b>162,59</b>	<b>1090,4</b>	

**2 неделя Вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	94,93	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>353</b>	<b>12,12</b>	<b>13,37</b>	<b>41,82</b>	<b>336,63</b>	
2 завтрак	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 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>135</b>	<b>3,91</b>	<b>4,31</b>	<b>5,40</b>	<b>79,65</b>	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,34	38,7	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	8,99	5,94	13,85	145	№ 259, № 354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	№ 165/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из свежих 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 ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>525</b>	<b>20,04</b>	<b>16,99</b>	<b>63,92</b>	<b>496,35</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/2	8,89	6,51	9,18	130,8	№ № 229, 230/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>332</b>	<b>10,73</b>	<b>7,12</b>	<b>41,37</b>	<b>272,8</b>	
<b>Итого</b>		<b>1345,00</b>	<b>46,80</b>	<b>41,80</b>	<b>152,51</b>	<b>1185,43083</b>	



*2 неделя Среда*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,32	158,32	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	№ 391/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
		<b>351</b>	<b>7,69</b>	<b>10,72</b>	<b>52,10</b>	<b>286,08</b>	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	86,4	№ 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	20	1,5	1,95	14,9	83,4	ТН
		<b>155</b>	<b>5,40</b>	<b>6,27</b>	<b>20,30</b>	<b>169,80</b>	
Обед	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	160	3,1	3,7	15,6	107,7	№ 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	180	8,66	5,55	16,49	151,0	№ 302/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 383/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
		<b>560</b>	<b>17,27</b>	<b>11,76</b>	<b>78,39</b>	<b>486,43</b>	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	45,90	6,27	20,78	159,75	№ 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, 2010г.
		<b>210</b>	<b>62,03</b>	<b>8,53</b>	<b>44,00</b>	<b>223,75</b>	
<b>Итого</b>		<b>1276,00</b>	<b>92,39</b>	<b>37,28</b>	<b>194,79</b>	<b>1166,06</b>	

*2 неделя Четверг*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,85	5,20	20,63	145,28	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,58	2,48	17,55	98,85	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,10	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>353,5</b>	<b>7,80</b>	<b>9,76</b>	<b>50,89</b>	<b>323,23</b>	
2 завтрак	Флоды свежие (груша)	120	0,5	0,5	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>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,36</b>	<b>55,2</b>	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	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 питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	60/5	10,8	0,42	0,47	48,94	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Пюре картофельное	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№206/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из апельсинов	150	0,37	0,07	15,57	63,9	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>560</b>	<b>22</b>	<b>12,28</b>	<b>73,27</b>	<b>499,31</b>	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	75/20	14,01	9,5	8,55	175,5	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
		<b>245</b>	<b>15,02</b>	<b>10,21</b>	<b>37,13</b>	<b>254,50</b>	
<b>Итого</b>		<b>1278,50</b>	<b>45,32</b>	<b>32,75</b>	<b>173,65</b>	<b>1132,239</b>	

*2 неделя Пятница*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная	150/3	3,15	2,89	22,8	130	№ 185 а/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>356</b>	<b>15,81</b>	<b>17,07</b>	<b>32,03</b>	<b>343,65</b>	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,65	№ 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>135</b>	<b>3,9</b>	<b>4,3</b>	<b>5,4</b>	<b>79,65</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	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	150/5	3,06	3,38	8,98	78,75	№ 42/Организация питания детей в ДОУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006-183с
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,66	133,2	№ 42/Организация питания детей в ДОУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006-183с
	Овощи тушеные	120	3,0	4,1	11,7	100,8	№64/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>565</b>	<b>18,84</b>	<b>19,71</b>	<b>60,7</b>	<b>500,09</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№ 102/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	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	№ 393/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
		<b>283,5</b>	<b>7,46</b>	<b>6,44</b>	<b>61,60</b>	<b>263,00</b>	
<b>Итого</b>		<b>1339,50</b>	<b>46,0</b>	<b>47,5</b>	<b>159,7</b>	<b>1 186,4</b>	

**3 неделя Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/3	5,07	5,85	21,35	171,02	№ 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	160	0,04	0,01	7,46	29,87	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>351</b>	<b>7,13</b>	<b>8,06</b>	<b>38,87</b>	<b>270,03</b>	
<b>2 завтрак</b>	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, 2010г.
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки паровые	60	8,34	5,67	5,2	111,74	№ 289/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Рагу из овощей	110	1,75	9,39	9,87	130,97	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 383/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	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>555</b>	<b>27,57</b>	<b>26,90</b>	<b>73,40</b>	<b>545,10</b>	
<b>Полдник</b>	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 ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 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>265</b>	<b>9,10</b>	<b>8,88</b>	<b>39,60</b>	<b>250,34</b>	
<b>Итого</b>		<b>1321,00</b>	<b>44,55</b>	<b>43,84</b>	<b>167,02</b>	<b>1129,47</b>	

## 3 неделя Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная	140/3	2,53	3,46	14,03	96,99	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,58	2,48	17,55	98,85	№ 2/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.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>383,5</b>	<b>15,22</b>	<b>13,79</b>	<b>56,70</b>	<b>339,50</b>	
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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	20	1,5	1,95	14,9	83,4	
		<b>155</b>	<b>5,40</b>	<b>6,27</b>	<b>20,30</b>	<b>163,05</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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,15	9,75	80,85	№ 81, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	№ 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	90	5,22	4,58	31,34	205,94	№ 165/Сб.техн.нормативов-Сб.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>520</b>	<b>19,44</b>	<b>15,57</b>	<b>72,20</b>	<b>536,43</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с рисом	60	4,85	4,5	9,0	99,35	№ 47/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус молочный сладкий	10	0,19	0,45	1,3	10,20	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	№ 393/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (мандарины)	95/6	0,86	0,19	14,33	66,04	№ 371/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

		324,5	5,97	5,15	31,73	204,59	
<b>Итого</b>		<b>1383</b>	<b>46,0</b>	<b>40,8</b>	<b>180,9</b>	<b>1 243,6</b>	

## 3 неделя Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 13							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	140/3	4,75	6,14	19,77	144,65	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	№ 391/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	
		<b>351</b>	<b>11,37</b>	<b>12,19</b>	<b>51,19</b>	<b>336,06</b>	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	№ 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>135</b>	<b>3,9</b>	<b>4,32</b>	<b>5,4</b>	<b>56,4</b>	
Обед	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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8	3,15	4,5	17,2	102,2	№ 85/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,27	10,44	5,91	147	№ 307, № 352/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>553</b>	<b>15,72</b>	<b>21,11</b>	<b>65,3</b>	<b>491,28</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,69	№ 274/Со.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	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>210</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>32,55</b>	<b>205,69</b>	
<b>Итого</b>		<b>1249</b>	<b>35,3</b>	<b>42,4</b>	<b>154,4</b>	<b>1089,43</b>	

## 3 неделя Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 14</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	155/3	3,98	5,37	21,32	150,12	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>351</b>	<b>10,75</b>	<b>20,15</b>	<b>27,85</b>	<b>300,13</b>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 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.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	ТН
		<b>155</b>	<b>5,41</b>	<b>6,26</b>	<b>20,3</b>	<b>163,05</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,83	4,67	12,15	158,75	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,88	1,65	55,5	№ 247/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110/2,5	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 314/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов груш (из	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	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
	<b>552,5</b>	<b>28,03</b>	<b>15,81</b>	<b>57,64</b>	<b>491,92</b>		
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№ 102/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	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Плоды 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>350</b>	<b>14,02</b>	<b>13,15</b>	<b>18,40</b>	<b>240,20</b>	
<b>Итого</b>		<b>1273,50</b>	<b>54,30</b>	<b>51,06</b>	<b>118,79</b>	<b>1195,30</b>	



## 3 неделя Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 15</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	94,93	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>353</b>	<b>12,12</b>	<b>13,37</b>	<b>41,82</b>	<b>336,63</b>	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	№ 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>135</b>	<b>3,9</b>	<b>4,3</b>	<b>5,4</b>	<b>79,7</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,1	3,06	8,7	70,95	№ 63, Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,27	21,76	241,2	№ 276/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>585</b>	<b>29,70</b>	<b>12,54</b>	<b>55,71</b>	<b>453,99</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	4,54	4,84	40,54	132	№ 454,500/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>330</b>	<b>5,53</b>	<b>5,53</b>	<b>68,52</b>	<b>263,80</b>	
<b>Итого</b>		<b>1403,00</b>	<b>51,25</b>	<b>35,74</b>	<b>171,45</b>	<b>1 134,12</b>	

## 4 неделя Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 16</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/2	5,44	6,27	21,91	165,02	№ 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	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.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>350</b>	<b>7,49</b>	<b>8,48</b>	<b>39,43</b>	<b>264,04</b>	
<b>2 завтрак</b>	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, 2010г.
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с 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.
	Шницель рубленый	60/3	9,5	7,07	9,6	140	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	100	1,85	3,56	9,43	79,00	№ 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	150	0,33	0,07	25,35	103,9	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>548</b>	<b>19,41</b>	<b>16,21</b>	<b>69,30</b>	<b>500,89</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с повидлом	75/20	14,01	9,5	8,55	175,5	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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>230</b>	<b>17,91</b>	<b>13,82</b>	<b>13,95</b>	<b>255,15</b>	
<b>Итого</b>		<b>1278,00</b>	<b>45,6</b>	<b>38,5</b>	<b>137,8</b>	<b>1 084,08</b>	

## 4 неделя Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 17</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная	150/3	3,15	2,89	22,80	130,00	№ 185 а/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>356</b>	<b>10,18</b>	<b>11,59</b>	<b>49,46</b>	<b>343,65</b>	
<b>2 завтрак</b>	Флоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>79,20</b>	
<b>Обед</b>	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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	120	10,61	6,81	15,04	164	№298/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	№ 298/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 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	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>550</b>	<b>22,53</b>	<b>15,65</b>	<b>75,56</b>	<b>536,04</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157	№ 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.
	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.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
		<b>280</b>	<b>10,53</b>	<b>10,59</b>	<b>50,70</b>	<b>256,10</b>	
<b>Итого</b>		<b>1306</b>	<b>43,72</b>	<b>38,32</b>	<b>187,47</b>	<b>1214,99</b>	

## 4 неделя Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 18</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,85	5,20	20,63	145,28	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	160	2,82	2,45	12,03	81,92	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>353,5</b>	<b>8,47</b>	<b>10,54</b>	<b>53,02</b>	<b>342,00</b>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 231/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>135</b>	<b>3,91</b>	<b>4,31</b>	<b>5,40</b>	<b>79,65</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	3,06	3,38	8,98	78,75	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суфле куриное	55	9,4	9,48	1,84	130,34	№ 310/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	70/1	2,6	0,35	14,56	73,78	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих 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	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>511</b>	<b>18,28</b>	<b>17,63</b>	<b>55,97</b>	<b>456,41</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/2	8,89	6,51	9,18	130,8	№ № 229, 230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (мандарин)	95/6	0,86	0,19	14,33	66,04	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>313</b>	<b>10,26</b>	<b>6,91</b>	<b>39,73</b>	<b>275,84</b>	
<b>Итого</b>		<b>1312,5</b>	<b>40,9</b>	<b>39,4</b>	<b>154,1</b>	<b>1 153,90</b>	

## 4 неделя Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 19							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	94,93	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>353</b>	<b>16,99</b>	<b>17,79</b>	<b>41,24</b>	<b>336,63</b>	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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>135</b>	<b>3,90</b>	<b>4,32</b>	<b>5,40</b>	<b>79,65</b>	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	8,6	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	150	5,1	5,1	8,55	100,35	№ 87/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рыбные "Любительские"	60/2	8,36	2,92	6,78	87	№ 256/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	100	1,62	8,68	9,13	121	№ 137/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>532</b>	<b>17,52</b>	<b>17,1</b>	<b>55,64</b>	<b>447,49</b>	
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87	№ 274/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	150/7	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.
	Фрукты свежие (груша)	120	0,5	0,5	12,36	55,2	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>345</b>	<b>7,80</b>	<b>7,00</b>	<b>28,20</b>	<b>274,07</b>	
<b>Итого</b>		<b>1365</b>	<b>46,2</b>	<b>46,2</b>	<b>130,5</b>	<b>1 137,84</b>	

*4 неделя Пятница*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 20</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	155/3	4,02	4,66	17,27	124,93	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>351</b>	<b>26,44</b>	<b>12,80</b>	<b>39,49</b>	<b>274,93</b>	
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	79,65	№ 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,
		<b>135</b>	<b>3,90</b>	<b>4,32</b>	<b>14,40</b>	<b>79,65</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 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	70	1,4	2,4	8,4	66,2	№206Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 383/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		<b>515</b>	<b>23,33</b>	<b>21,22</b>	<b>58,59</b>	<b>524,29</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67	170,77	№ 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	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>250</b>	<b>11,07</b>	<b>9,30</b>	<b>29,47</b>	<b>255,07</b>	
<b>Итого</b>		<b>1251,00</b>	<b>64,74</b>	<b>47,64</b>	<b>141,95</b>	<b>1 133,95</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>25964,00</b>	<b>998,84</b>	<b>795,29</b>	<b>3202,41</b>	<b>23053,02</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1298,20</b>	<b>49,94</b>	<b>39,76</b>	<b>160,12</b>	<b>1152,65</b>	