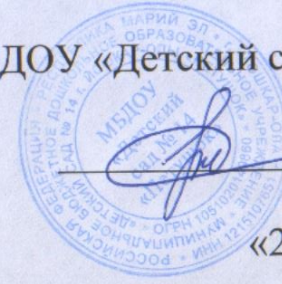


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 14 «Петушок»



О.В.Ромашова

«25»августа 2025 года

**Примерное четырехнедельное меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждение
«детский сад № 14 г. Йошкар-Олы «Петушок»
с длительностью пребывания 10,5 часов
1,5-3 года**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 1							
Завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	4,92	5,67	20,67	165,5	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	7,27	8,35	43,66	290,72	
2 завтрак	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	68,24	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		160	0,8	0	16,16	68,24	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	2,24	3,27	9,3	75,7	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34	№ 286,355/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,56	0,6	24,96	124	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		580	16,54	10,77	84,34	513,97	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67	174,40	№ 240/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		245	10,14	8,42	20,78	212,05	
Итого за день		1341,0	34,8	27,5	164,9	1085,0	

20,77

4,87

36,71

15,15

77,50

I неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	25/5	1,16	1,83	13	73,21	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,51	2,07	10,11	68,9	54-23гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		350	8,21	8,06	38,15	258,27	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 310/Сб. технол. норматив..рец.бл. и кул.изд. для ДО и дет.оздоров. уч.: доц. Коровка Л.С. под общ. ред. профессора Перевалова А.Я.- Пермь,2011г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,94	№ 67,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Голубцы ленивые	120	11,18	10,09	16,33	201,78	№ 298/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Соус сметанный	15	0,21	0,55	0,9	9,48	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78	№ 54-4хн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55	ТН
		500	22	17	59	463	
Полдник	Манник	70	3,74	3,98	33,38	178,14	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		235	4,06	4,66	42,32	221,36	
Итого за день		1185,0	35,3	30,2	147,2	985,3	

18,45

3,07

33,05

15,81

70,38

I неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 3							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	4,9	6,36	20,52	150,27	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	160	1,81	1,28	7,27	47,25	54-4гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		350	9,82	12,22	37,49	277,66	
2 завтрак	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ТН
	Молоко кипяченое	110	3,09	2,67	5,12	57,61	№ 400/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		120	4	3,65	12,56	99,31	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2015г.
	Бульон из кур с гренками	170	2,95	0,27	13,77	69,53	№ 108,109,115/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,51	9,14	8,88	156	№ 305/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	120	1,94	10,42	10,95	145,2	№ 137, 348/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55	ТН
		565	17,23	20,24	63,87	506,25	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с лимоном	150	0,06	0	7,1	29	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		270	10,86	10,24	15,3	217,4	
Итого за день		1305,0	41,8	46,4	129,2	1100,6	

19,83

7,09

36,16

15,53

78,62

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	3,43	3,15	24,8	132,1	№ 185 а/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,67	2,19	11,26	75,23	54-23гн-2020/Сб. рецепт.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		356	8,41	8,01	51,13	300,82	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,67	12,15	158,75	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	50/3	8,98	2,68	5,83	83	№ 258/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	ТН
		523	31,10	16,92	67,92	510,03	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80	№ 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210,00	4,56	5,24	27,77	187,80	
Итого за день		1239,0	44,6	30,7	159,8	1060,7	

21,49

4,43

36,43

13,41

75,76

I неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/3	3,99	3,67	19	124,79	54-27к-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,1	2,51	10,04	74,63	54-21гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		353	10,20	10,76	38,74	279,56	
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,24	3,08	8,85	68	№ 75/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 2012г.
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,9	26,4	125,05	№ 54-4г-2020, Сб. рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,49	0,09	10	38	ТН
		520	18,88	16,50	71,28	450,33	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	30,62	11,74	18,9	193,2	ТТК №59 ТТН б/н
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		220	30,69	11,75	26,00	222,20	
Итого за день		1213,00	63,14	41,92	140,67	1013,78	

19,97

4,41

32,17

15,87

72,41

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	5,26	6,06	21,2	159,7	№ 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	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	7,61	8,74	44,19	284,92	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50	7,92	5,89	8	116,67	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6	№ 314/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	ТН
		535	18,08	15,01	74,14	513,10	
Полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210	4,13	8,38	38,38	246,20	
Итого за день		1248,0	30,6	32,1	171,9	1108,2	

20,35

4,57

36,65

17,59

79,16

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,1	2,51	10,04	74,63	54-21гн-2020/Сб. рецепт.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		360	10,75	11,25	34,78	270,93	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,9	№ 67,107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34	№ 286,355/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78	№ 54-4хн-2020, Сб. рецепт. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	ТН
		530	15,85	15,23	59,56	453,22	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	10,52	7,23	10,29	148,2	№ 237/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		225	10,70	7,25	19,29	184,85	
Итого за день		1265,0	37,8	34,3	126,6	971,0	

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,25	0,18	19,72	89,53	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	160	1,81	1,28	7,27	47,25	54-4гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		351	9,31	5,73	53,29	295,08	
2 завтрак	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ТН
	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		130	4,12	3,89	12,09	103,39	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	5,46	4,64	26,5	170,68	№ 86,108,118/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	8,18	5,24	15,57	142,61	№ 302,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		580	18,91	12,00	83,91	517,83	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,00	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210	4,65	2,70	37,95	196,00	
Итого за день		1271,0	37,0	24,3	187,2	1112,3	

21,08

7,39

36,99

14,00

79,45

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150	3,69	4,39	17,81	126,79	54-16к-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,67	2,19	11,26	75,23	54-23гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		353	8,67	9,25	44,14	295,51	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	50	8,83	0,35	0,39	40,78	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		550	21,56	6,39	78,80	467,11	
Полдник	Сырники из творога	70	13,08	8,86	8	163,8	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		240	13,50	9,77	17,59	212,10	
Итого за день		1243,0	44,6	25,6	148,6	1017,7	

21,11

3,07

33,37

15,15

72,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
день 10								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	3,15	2,89	22,8	130	№ 185 а/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Какао с молоком	160	3,1	2,51	10,04	74,63	54-21гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.	
		353	9,36	9,98	42,54	284,77		20,34
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		120	3,37	2,91	4,65	61,69		4,41
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	3,07	3,38	8,99	78,75	№ 57,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	137,25	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.	
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206/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.	
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН	
		560	19,39	14,66	74,87	517,24		36,95
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
	Чай с 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.	
		270	10,84	10,25	15,19	216,40		15,46
Итого за день		1303,0	43,0	37,8	137,3	1080,1		77,15

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 11							
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	4,92	5,67	20,67	165,5	№99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	7,27	8,35	43,66	290,72	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	2,1	3,06	8,7	70,95	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	60	2,4	6,9	4,87	115,9	ТТК №30
	Рагу из овощей	110	1,78	9,55	10,04	133,1	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	8,85	19,82	57,22	465,94	
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		240	4,36	4,95	44,82	235,09	
Итого за день		1273,0	21,2	33,1	160,9	1055,8	

20,77

4,57

33,28

16,79

75,41

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша жидкая манная молочная	150/3	3,93	3,76	18,82	124,48	54-27к-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	30,34	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15	71,1	ТН
	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	1,94	8,96	62,58	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		353	11,07	8,14	42,92	288,50	
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7	№ 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 сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ТН
		140	4,52	5,14	21,31	118,40	
Обед	Икра свекольная	30	0,71	1,49	3,74	31,53	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,15	9,75	80,85	№ 81, 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Рулет с луком и яйцом	60	7,58	8,36	5,46	127,14	№ 295/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,31	3,85	15,67	106,83	№ 321/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	16,30	17,31	60,60	470,07	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	4,86	4,5	9	99,3	№ 120/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		225	5,75	4,51	33,85	171,95	
Итого за день		1248,00	37,64	35,10	158,68	1048,92	

20,61

8,46

33,58

12,28

74,92

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 13							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	5,09	6,58	18,53	154,98	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,25	0,18	19,72	89,53	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,45	29,86	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		351	7,38	6,77	45,70	274,37	
2 завтрак	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,12	2,82	23,7	№ 336/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,15	4,5	17,2	102,2	№ 85/108/120/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,51	9,14	8,88	156	№ 305/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7	№ 205/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,12	0,008	11,58	47,08	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	19,55	15,618	75,42	499,72	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,0	4,0	14,5	118,06	№ 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.
	Молоко кипяченое	150	4,22	3,64	6,98	78,57	№ 400/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		200	7,22	7,64	21,48	196,63	
Итого за день		1201,00	37,52	32,94	147,25	1032,41	

19,60

4,41

35,69

14,05

73,74

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 14							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,7	3,9	17,9	122,2	№ 54-16к-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,68	2,26	13,55	85,9	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	8,69	8,83	46,52	301,59	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,73	12,15	158,77	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,88	1,65	55,5	№ 247/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6	№ 314/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из кураги	150	0,12	0,1	18,1	73,5	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	27,98	14,81	74,26	544,11	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		270	10,84	10,25	15,19	216,40	
Итого за день		1306,00	48,03	34,41	148,90	1124,14	

21,54

4,43

38,87

15,46

80,30

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 15							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,25	3,9	14,1	108,9	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,1	2,51	10,04	74,63	54-21гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		350	10,46	10,99	33,84	263,67	
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 310/Сб. технол. норматив.рец.бл. и кул.изд. для ДО и дет.оздоров. уч.: доц. Коровка Л.С. под общ. ред. профессора Перевалова А.Я.- Пермь,2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76, 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,05	3,97	26,7	125,05	№ 54-4г-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	22,69	16,35	75,03	475,14	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80	№ 454,506/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 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 Тутьяна, 2012г.
		210	5,27	5,23	35,93	223,80	
Итого за день		1210,0	41,8	35,5	149,5	1024,3	

18,83

4,41

33,94

15,99

73,16

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 16							
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	150	5,26	6,06	21,2	159,7	№ 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.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,9	31,72	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	7,61	8,74	44,17	284,91	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	60	2,4	6,9	4,87	115,9	ТТК №30
	Капуста тушеная	120	2,21	4,28	11,31	94,8	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,01	20,83	84,75	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,35	14,07	66,55	ТН
		560	12,67	16,24	63,27	474,81	
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		240	4,22	4,29	44,88	228,52	
Итого за день		1303,00	25,25	29,27	167,47	1052,24	

20,35

4,57

33,92

16,32

75,16

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 17							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	150/3	3,15	2,89	22,8	130	№ 185 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,51	2,07	10,11	68,9	54-23гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		353	8,77	9,54	42,61	279,04	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94	№ 67, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50	7,78	5,78	7,85	114,38	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6	№ 314/Сб. технол. нормат.,рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	тн
		525	19,76	17,12	74,16	541,72	
Полдник	Омлет натульный с маслом	130	11,7	11,09	8,88	204,1	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для 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.
		280	11,74	11,10	15,87	232,10	
Итого за день		1258,00	41,17	37,96	140,74	1095,86	

19,93

3,07

38,69

16,58

78,28

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,7	3,9	17,9	122,2	№ 54-16к-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,25	0,18	19,72	89,53	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	160	1,81	1,28	7,27	47,25	54-4гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		351	7,76	5,36	44,89	258,98	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра морковная	30	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	3,07	3,38	8,98	78,75	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	6,05	8,7	4,93	122,5	№ 307, № 352/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		525	16,66	16,99	69,86	501,26	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,0	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78	№ 54-4хн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
		210	4,14	2,76	37,78	193,78	
Итого за день		1236,00	29,08	25,63	165,46	1016,06	

18,50

4,43

35,80

13,84

72,58

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 19							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,1	2,51	10,04	74,63	54-21гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» 2020г
		353	9,95	9,34	40,15	284,28	
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2015г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,83	4,67	12,15	158,72	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Котлета рыбная	50	7,13	1,37	4,44	59,4	№ 54-1р-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Рагу из овощей	120	1,94	10,41	10,95	145,2	№ 137,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
		530	28,26	16,87	53,23	476,56	
Полдник	Сырники из творога	70	13,08	8,86	8	163,8	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		240	13,50	9,77	17,59	212,10	
Итого за день		1243,00	55,08	38,89	115,62	1034,63	

20,31

4,41

34,04

15,15

73,90

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 20							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,89	4,51	16,71	120,9	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,51	2,07	10,11	68,9	54-23гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		350	9,51	11,16	36,52	269,94	
2 завтрак	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ТН
		130	4,12	3,89	12,09	103,39	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08	№ 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 пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	14,1	13,8	15,9	245,2	№ 54-17м-2020/Сб.рец.бл. и кул.изд. для организации питания воспитанников в ДОУ/Новосибирск 2021г.
	Соус сметанный	30	0,41	1,5	1,77	18,93	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	тн
		515	20,52	20,85	51,83	473,95	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для 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, 2012г.
		210	4,35	4,80	32,55	205,68	
Итого за день		1205,00	38,50	40,70	132,99	1052,96	
Итого за весь период		25468,0	827,3	722,6	3093,5	21950,5	
Среднее значение за период		1273,4	41,4	36,1	154,7	1097,5	

19,28

7,39

33,85

14,69

75,21

78,39

завтрак	1400	%	2 завтрак	1400	%	обед	1400	%	полдник	1400	%
1	290,72	20,77	1	68,24	4,87	1	513,97	36,71	1	212,05	15,15
2	258,27	18,45	2	43	3,07	2	462,63	33,05	2	221,36	15,81
3	277,66	19,83	3	99,31	7,09	3	506,25	36,16	3	217,40	15,53
4	300,82	21,49	4	62,04	4,43	4	510,03	36,43	4	187,80	13,41
5	279,56	19,97	5	61,69	4,41	5	450,33	32,17	5	222,20	15,87
за 5 дней	1407,03		за 5 дней	334,28		за 5 дней	2443,21		за 5 дней	1060,81	
ср.знач.	281,406	20,10	ср.знач.	66,856	4,78	ср.знач.	488,642	34,90	ср.знач.	212,162	15,15
6	284,92	20,35	6	64	4,57	6	513,10	36,65	6	246,20	17,59
7	270,93	19,35	7	62,04	4,43	7	453,22	32,37	7	184,85	13,20
8	295,08	21,08	8	103,39	7,39	8	517,83	36,99	8	196,00	14,00
9	295,51	21,11	9	43	3,07	9	467,11	33,37	9	212,10	15,15
10	284,77	20,34	10	61,69	4,41	10	517,24	36,95	10	216,40	15,46
за 5 дней	1431,21		за 5 дней	334,12		за 5 дней	2468,50		за 5 дней	1055,55	
ср.знач.	286,242	20,45	ср.знач.	66,824	4,77	ср.знач.	493,7	35,26	ср.знач.	211,11	15,08
11	290,72	20,77	11	64	4,57	11	465,94	33,28	11	235,09	16,79
12	288,5	20,61	12	118,40	8,46	12	470,07	33,58	12	171,95	12,28
13	274,37	19,60	13	61,69	4,41	13	499,72	35,69	13	196,63	14,05
14	301,59	21,54	14	62,04	4,43	14	544,11	38,87	14	216,40	15,46
15	263,67	18,83	15	61,69	4,41	15	475,14	33,94	15	223,80	15,99
за 5 дней	1418,85		за 5 дней	367,82		за 5 дней	2454,98		за 5 дней	1043,87	
ср.знач.	283,77	20,27	ср.знач.	73,564	5,25	ср.знач.	490,996	35,07	ср.знач.	208,774	14,91
16	284,91	20,35	16	64	4,57	16	474,81	33,92	16	228,52	16,32
17	279,04	19,93	17	43	3,07	17	541,72	38,69	17	232,10	16,58
18	258,98	18,50	18	62,04	4,43	18	501,26	35,80	18	193,78	13,84
19	284,28	20,31	19	61,69	4,41	19	476,56	34,04	19	212,10	15,15
20	269,94	19,28	20	103,39	7,39	20	473,95	33,85	20	205,68	14,69
за 5 дней	1377,15		за 5 дней	334,12		за 5 дней	2468,30		за 5 дней	1072,18	
ср.знач.	275,43	19,67	ср.знач.	66,824	4,77	ср.знач.	493,66	35,26	ср.знач.	214,436	15,32