

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
возраст 3-7 лет**

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	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		424	8,64	11,16	49,49	356,19	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 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	200	4,09	4,5	11,98	107	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,355/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	ТН
		710	21,45	14,74	99,99	630,17	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47	№ 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	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		295	12,64	10,52	25,11	256,92	
Итого за день		1609	43,63	36,42	192,77	1319,28	

19,79

4,22

35,01

14,27

73,29

I неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,33	12,41	81,8	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		435	10,50	10,62	53,11	350,26	
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 Тутьяна, 2012г.
		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5	№ 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	200	8,32	6,32	12,9	145,22	№ 67,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Голубцы ленивые	170	15	14,23	23,35	285,57	№ 298/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Соус сметанный	30	0,41	1,13	1,77	18,93	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13	№ 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	40	2,67	0,39	16,08	76	ТН
		670	29,53	23,57	74,70	623,35	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	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 Тутьяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		285,00	4,96	5,75	51,52	270,20	
Итого за день		1490,0	45,9	40,1	187,4	1286,8	

19,46

2,39

34,63

15,01

71,49

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	170/5	5,73	7,43	23,99	175,63	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69	54-4гн-2020/Сб. рецепт.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		420	11,52	14,19	44,67	341,57	
2 завтрак	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	ТН
	Молоко кипяченое	130	3,65	3,16	6,05	68,09	№ 400/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	5,15	5,12	20,93	151,49	
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Бульон из кур с гречками	180	5,36	0,56	28,26	140	№ 108,107,115/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна,
	Котлеты рубленные из птицы	70	11,1	10,66	10,36	182	№ 305/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3	№ 137,354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72	№ 374/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		647,5	21,77	22,96	85,31	635,32	
Полдник	Омлет натульный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№ 110/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,00	13,58	12,81	18,77	270,30	
Итого за день		1547,5	52,0	55,1	169,7	1398,7	

18,98

8,42

35,30

15,02

77,70

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3,89	5,14	27,78	173,25	№ 185 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		425	9,74	12,08	58,25	380,65	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		180	0,63	0,63	15,52	74,45	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,17	116,2	№ 258/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1	№ 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.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		651,5	39,45	18,60	78,68	628,00	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,01	8,36	27,69	212,99	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260,00	6,05	8,37	36,07	246,59	
Итого за день		1516,5	55,9	39,7	188,5	1329,7	

21,147

4,1361

34,889

13,699

73,872

I неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	4,50	5,31	21,46	151,10	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	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	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.
		420	11,92	13,60	45,56	351,06	
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	4,22	3,64	5,82	77,12	
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,65	4,11	11,8	90,66	№ 75/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,53	6,13	33,49	153,1	№ 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	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	ТН
		690	25,60	22,31	93,63	607,63	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	90	39,37	15,09	24,3	248,4	ТТК №59 ТТН б/н
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		270	39,45	15,10	32,82	283,20	
Итого за день		1530,00	81,19	54,65	177,83	1319,01	

19,50

4,28

33,76

15,73

73,28

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	180	6,3	7,2	25,47	191,7	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		420	9,04	11,56	52,37	349,29	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75	39,5	№ 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	155/25	6,1	4,03	11,2	106,22	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	70	10,85	8,08	10,99	160,12	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8	№ 314/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		647,5	24,05	19,74	90,53	646,96	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,73	8,99	37,43	249,17	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250	4,81	9,00	45,95	283,97	
Итого за день		1497,5	38,8	40,3	207,0	1356,2	

19,41

4,22

35,94

15,78

75,35

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	54-21гг-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		435	13,31	14,12	43,45	353,81	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		180	0,63	0,63	15,52	74,45	
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	8,32	6,32	12,9	145,2	№ 67,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,355/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13	№ 54-4хн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		697,50	21,19	20,80	77,94	597,48	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,06	17,15	247	№ 237/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 сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		295	17,72	12,08	27,54	289,25	
Итого за день		1607,5	52,9	47,6	164,5	1315,0	

19,66

4,14

33,19

16,07

73,06

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	170/5	5,95	4,83	29,8	179,4	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69	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.
		425,5	10,15	9,52	61,46	364,35	
2 завтрак	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	ТН
	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 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.
		170	5,72	5,6	20,7	160,52	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8	№ 86,108,118/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99	№ 302,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		697,5	20,78	16,84	83,66	637,71	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,00	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250,00	5,45	3,15	44,78	230,00	
Итого за день		1543,0	42,1	35,1	210,6	1392,6	

20,24

8,92

35,43

12,78

77,37

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	175/5	4,3	6	21	151,5	№ 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	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,33	12,41	81,8	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		400	9,84	12,68	51,01	353,59	
2 завтрак	Флоды 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	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 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	180	3,89	4,2	13,55	107,64	№ 76,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		687,5	29,30	8,42	93,39	575,31	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		300	19,11	13,58	22,38	287,90	
Итого за день		1487,5	59,2	34,9	174,9	1259,8	

19,64

2,39

31,96

15,99

69,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
день 10								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3,78	3,47	27,36	156	№ 185 а /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	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.	
		430	11,20	11,76	51,46	355,96		19,78
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		150	4,22	3,64	5,82	77,12		4,28
Обед	Огурцы соленые	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200	4,09	4,51	11,98	105	№ 57,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	№282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.	
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН	
		727,5	22,74	19,38	77,33	657,12		36,51
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		330,00	13,54	12,81	18,63	269,10		14,95
Итого за день		1637,5	51,7	47,6	153,2	1359,3		75,52

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	180	5,9	6,8	24,99	198,6	№99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		420	8,64	11,16	51,89	356,19	19,79
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	18,18	76	4,22
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7	№ 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	200	4,09	4,51	11,98	85,94	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6	ТТК №30
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5	№ 137,354 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		717,5	13,1	27,12	76,23	613,34	34,07
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус молочный сладкий	20	0,37	0,89	2,6	20,29	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		285	4,99	5,74	51,66	271,39	15,08
Итого за день		1602,5	27,6	44,0	198,0	1316,9	73,16

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	160/5	4,13	5,17	52,84	145,4	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	40	5,08	4,6	0,28	60,68	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	35	2,62	0,17	17,5	82,95	ТН
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,33	12,41	81,8	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		420	14,67	12,27	83,03	370,83	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	77,12	№ 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	20	1,5	1,96	14,88	83,4	ТН
		170	4,35	4,80	16,00	160,52	
Обед	Икра свекольная	50	1,19	2,49	6,22	52,52	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7	№ 81,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рулет с луком и яйцом	80	10,10	11,13	7,27	169,54	№ 295/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	140	2,92	4,9	19,9	135,95	№ 321/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		667,50	21,20	22,89	76,88	606,03	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5	№ 120/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,00	9,47	7,53	39,88	270,30	
Итого за день		1587,50	49,69	47,49	215,79	1407,68	

20,60

8,92

33,67

15,02

78,20

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	180/5	6,07	7,87	25,4	185,96	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		435,5	8,07	10,97	56,60	346,52	
2 завтрак	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 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.
		150	4,22	3,64	5,82	77,12	
Обед	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,2	6	22,93	136,27	№ 85,108,120/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,1	10,66	10,36	182	№ 305/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		667,50	23,87	19,66	96,81	651,69	
Полдник	Булочка домашняя	80	4,8	6,4	23,2	188,9	№ 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.
	Молоко кипяченое	180	5,06	4,37	8,38	94,28	№ 400/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260	9,86	10,77	31,58	283,18	
Итого за день		1513,00	46,02	45,04	190,81	1358,51	

19,25

4,28

36,21

15,73

75,47

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 14							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,42	6,7	21,6	155,82	№ 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	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		425	10,27	13,64	52,07	363,22	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,63	0,63	15,52	74,45	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	№ 247/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8	№ 314/Сб. технол. нормат.,рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Компот из кураги	180	0,14	0,12	21,72	101,7	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		677,50	34,61	17,41	78,44	674,18	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,50	12,80	10,25	233,50	№ 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	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330	13,64	12,92	31,97	270,80	
Итого за день		1612,50	59,15	44,60	178,00	1382,65	

20,18

4,14

37,45

15,04

76,81

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 15							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	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.
		425	12,53	12,97	41,02	330,64	
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	4,22	3,64	5,82	77,12	
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5	№ 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	200	4,32	4,67	15,06	119,6	№ 76,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,83	4,9	31,29	142,17	№ 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	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		677,50	30,48	21,88	91,89	594,39	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24	186,37	№ 454,506/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250	6,15	7,31	42,42	262,37	
Итого за день		1502,5	53,4	45,8	181,2	1264,5	

18,37

4,28

33,02

14,58

70,25

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 16							
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	6,3	7,2	25,47	191,7	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		400	9,04	11,56	51,45	345,59	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7	№ 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	175/25	7,53	4,98	12,82	131,13	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6	ТТК№30
	Капуста тушеная	150	3,59	5,32	15,14	125,77	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,78	113	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		717,5	18,76	22,49	80,42	636,50	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	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	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		280	4,76	4,86	51,07	259,75	
Итого за день		1577,50	33,46	38,91	201,12	1317,84	

19,20

4,22

35,36

14,43

73,21

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	180	3,89	5,14	27,78	173,25	№ 185 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,33	12,41	81,8	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		415	11,06	13,78	53,54	382,47	
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,2	8,1	43	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,8	0,2	8,1	43	
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	50,05	№ 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	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7	№ 67,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	70	10,89	8,09	10,99	160,13	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8	№ 314/Сб. технол. нормат.,рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		655,5	25,65	22,45	92,44	682,00	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№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.
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4	ТН
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		350	15,03	12,90	28,63	316,50	
Итого за день		1520,50	52,54	49,33	182,71	1423,97	

21,25

2,39

37,89

17,58

79,11

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	175/5	4,3	6	21	151,5	№ 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	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69	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.
		430,5	8,50	10,69	52,66	336,45	
2 завтрак	Флоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		180	0,63	0,63	15,52	74,45	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4	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	180	3,68	4,01	10,78	94,5	№ 57,108/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	70	8,49	12,18	6,9	171,5	№ 307,352/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/1,5	4,94	0,65	27,04	134,42	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		649	21,02	21,28	83,89	613,94	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	4,87	3,37	28,50	165,0	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13	№ 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
		255,00	5,16	3,44	46,47	239,13	
Итого за день		1514,50	35,31	36,04	198,54	1263,97	

18,69

4,14

34,11

13,29

70,22

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 19							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	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.
		420	11,68	12,16	47,70	346,68	
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	4,22	3,64	5,82	77,12	
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,22	7	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Котлета рыбная	80	11,40	2,19	7,11	95	№ 54-1р-2020, Сб. рецепт. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДОО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5	№ 137,354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		677,5	37,06	21,40	65,18	600,15	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,9	30,45	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		310	19,30	14,03	23,68	298,05	
Итого за день		1557,50	72,26	51,23	142,38	1322,00	

19,26

4,28

33,34

16,56

73,44

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	200	5,19	6,02	22,29	161,2	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,33	12,41	81,8	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		435	12,36	14,66	48,05	370,42	
2 завтрак	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	ТН
		150	4,22	3,64	16,00	160,52	
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 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	180/4	3,88	4,20	13,56	107,64	№ 76,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	150	17,6	17,3	19,9	306,5	№ 54-17м-2020/Сб.рец.бл. и кул.изд. для организации питания воспитанников в ДОУ/Новосибирск 2021г.
	Соус сметанный	40	0,55	1,51	2,36	25,24	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		641,5	25,78	25,69	65,62	595,53	
Полдник	Булочка домашняя	80	4,8	6,4	23,2	188,9	№ 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	200	1	0	20,2	84,4	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		280	5,80	6,40	43,40	273,30	
Итого за день		1506,50	48,16	50,39	173,07	1399,77	
Итого за весь период		30960,5	1000,8	884,3	3688,0	26794,2	
Среднее значение за период		1548,0	50,0	44,2	184,4	1339,7	

20,58

8,92

33,09

15,18

77,77

74,43

завтрак	1800	%	2 завтрак	1800	%	обед	1800	%	полдник	1800	%
1	356,19	19,79	1	76	4,22	1	630,17	35,01	1	256,92	14,27
2	350,26	19,46	2	43	2,39	2	623,35	34,63	2	270,20	15,01
3	341,57	18,98	3	151,49	8,42	3	635,32	35,30	3	270,30	15,02
4	380,65	21,15	4	74,45	4,14	4	628,00	34,89	4	246,59	13,70
5	351,06	19,50	5	77,12	4,28	5	607,63	33,76	5	283,20	15,73
за 5 дней	1779,73		за 5 дней	422,06		за 5 дней	3124,47		за 5 дней	1327,21	
ср.знач.	355,946	19,77	ср.знач.	84,412	4,69	ср.знач.	624,894	34,72	ср.знач.	265,441	14,75
6	349,29	19,41	6	76	4,22	6	646,96	35,94	6	283,97	15,78
7	353,81	19,66	7	74,45	4,14	7	597,48	33,19	7	289,25	16,07
8	364,35	20,24	8	160,52	8,92	8	637,71	35,43	8	230,00	12,78
9	353,59	19,64	9	43	2,39	9	575,31	31,96	9	287,90	15,99
10	355,96	19,78	10	77,12	4,28	10	657,12	36,51	10	269,10	14,95
за 5 дней	1777,00		за 5 дней	431,09		за 5 дней	3114,58		за 5 дней	1360,22	
ср.знач.	355,4	19,74	ср.знач.	86,218	4,79	ср.знач.	622,916	34,61	ср.знач.	272,044	15,11
11	356,19	19,79	11	76	4,22	11	613,34	34,07	11	271,39	15,08
12	370,83	20,60	12	160,52	8,92	12	606,03	33,67	12	270,30	15,02
13	346,52	19,25	13	77,12	4,28	13	651,69	36,21	13	283,18	15,73
14	363,22	20,18	14	74,45	4,14	14	674,18	37,45	14	270,80	15,04
15	330,64	18,37	15	77,12	4,28	15	594,39	33,02	15	262,37	14,58
за 5 дней	1767,40		за 5 дней	465,21		за 5 дней	3139,63		за 5 дней	1358,04	
ср.знач.	353,48	19,64	ср.знач.	93,042	5,17	ср.знач.	627,926	34,88	ср.знач.	271,608	15,09
16	345,59	19,20	16	76	4,22	16	636,50	35,36	16	259,75	14,43
17	382,47	21,25	17	43	2,39	17	682,00	37,89	17	316,50	17,58
18	336,45	18,69	18	74,45	4,14	18	613,94	34,11	18	239,13	13,29
19	346,68	19,26	19	77,12	4,28	19	600,15	33,34	19	298,05	16,56
20	370,42	20,58	20	160,52	8,92	20	595,53	33,09	20	273,30	15,18
за 5 дней	1781,61		за 5 дней	431,09		за 5 дней	3128,12		за 5 дней	1386,73	
ср.знач.	356,322	19,80	ср.знач.	86,218	4,79	ср.знач.	625,624	34,76	ср.знач.	277,346	15,41