

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 2 «Облачко»

Лыжина А.А.



«29» мая 2020 г. (Приказ № 34)

**Примерное четырехнедельное меню**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 2 г. Йошкар-Олы «Облачко»

(сезон: лето, возраст 3-7 лет)

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 1								
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	180/3	9,45	10,58	43,05	370,7	0,22	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	180/8	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>413,5</b>	<b>12,09</b>	<b>18,49</b>	<b>66,93</b>	<b>488,80</b>	<b>0,24</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	1,0	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>180</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,60</b>	<b>89,20</b>	<b>1,60</b>	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107	8,43	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы капустные	160/30	14,12	9,04	20,26	279,0	20,03	№ 2958,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра морщинная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перемалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,23	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перемалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,3	0,37	15,68	71,3	0	
		<b>685,5</b>	<b>22,86</b>	<b>19,77</b>	<b>74,79</b>	<b>582,60</b>	<b>121,28</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	13,06	11,52	26,63	234	0,22	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,8	5,3	40,6	0,14	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	150	4,33	4,8	16	88,5	11,05	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>290</b>	<b>18,19</b>	<b>18,12</b>	<b>47,93</b>	<b>363,10</b>	<b>11,41</b>	
<b>Итого</b>		<b>1498,00</b>	<b>54,14</b>	<b>56,58</b>	<b>209,25</b>	<b>1523,7</b>	<b>134,53</b>	

1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	6,5	23,5	181,5	1,13	№ 93/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		484	12,05	12,21	61,26	404,3	2,38	
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 368/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,36	12,36	55,20	6,00	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	250/25	9,64	3,87	19,79	151,95	8,72	№ 80, № 124/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	268	8,9	№ 276/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	180	0,03	0	12,7	51,03	0,02	№ 394/С6 технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
		782,5	41,32	15,77	78,81	621,80	22,30	
Полдник	Машеник	100	5,35	5,7	47,7	254,5	1,12	№ 279/С6 технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский институт технологий, Екатеринбург, 2004г.
	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,01	17,3	0,3	№ 111/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2	1,27	№ 251/С6 технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский институт технологий, Екатеринбург, 2004г.
		270	10,24	10,52	61,72	391,88	2,82	
<b>Итого</b>		<b>1656,50</b>	<b>64,09</b>	<b>38,86</b>	<b>214,15</b>	<b>1473,18</b>	<b>33,5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>1 неделя</i>								
день 3								
Завтрак	Каша овсяная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№ 185/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№ 3/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	30	0,22	0,3	27,36	113	0	
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		475	15,86	16,04	78,22	512,24	1,19	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 251/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронки Л.С., Уральского регионального центра питания, 2004г.
		150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	
Обед	Бульон из кур с гречками	250/35	4,35	0,41	26,27	102,25	0,5	№ 108, № 115/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленные из птицы	60/3	12,5	12,7	9,9	202,5	0,5	№ 305/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рагу из овощей	150	2,39	12,81	13,47	178,61	8,16	№ 137/С6 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	4	№ 70/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,7	11,7	№ 374/С6 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	13,08	71,3	0	
			755,5	22,47	26,38	90,30	684,96	24,86
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронки Л.С., Уральского регионального центра питания, 2004г.
	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		310	7,63	6,47	64,90	325,50	2,63	
<b>Итого</b>		<b>1690,50</b>	<b>50,31</b>	<b>53,69</b>	<b>239,42</b>	<b>1585,40</b>	<b>29,78</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Питание С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
Завтрак	Омлет с колбасой	140	14,74	28,42	2,54	324,0	0,2	№ 212/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,45	7,55	14,62	136	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		362,5	20,86	39,16	32,98	567,00	1,63	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5	11,05	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	
		190	7,35	8,70	45,80	255,30	11,05	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	200	22,44	6,31	16,2	211,7	19,74	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	80	14,37	4,29	9,34	132,8	2,93	№ 258/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с лимоном	180/7/7	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7	№ 251/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,3	0,37	13,68	71,3	0	
		671,5	42,73	18,82	67,97	619,23	38,00	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,70	213,00	0,12	№ 454,506/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	93	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,7	0,18	19,03	80	33,23	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		360	7,33	8,79	66,40	388,00	117,37	
<b>Итого</b>		<b>1584,00</b>	<b>78,27</b>	<b>75,47</b>	<b>213,15</b>	<b>1829,53</b>	<b>168,05</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	I неделя			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
день 5								
Завтрак	Каша жидкая манная	200/4	8	5,7	34	209,9	0,9	№ 185/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		438	12,95	11,41	71,76	432,79	2,15	
I завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114,0	12,0	№ 368/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	1,8	0,6	25,2	114,0	12,0	
Обед	Секла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4	№ 310/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 106/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень свиная тушеная в соусе	50/50	13,26	8,82	2,62	160	24,77	№ 261/Сб.техн.нормативов-Сб.реп. на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/3	3,48	7,33	28,17	193,48	34,3	№ 314/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	0,36	№ 376/Сб.реп.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	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,01	57,04	0	
		741	27,94	23,34	101,40	721,71	69,86	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	38,9	14,9	24	276	0,26	ТТК №27
	Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 351/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250	43,25	19,70	30,00	364,50	1,31	
Итого		1549,00	85,94	55,05	228,36	1633,00	85,32	



2 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 6								
Завтрак	Каша пшеница на сгущенном молоке с маслом сливочным	180/3	6,3	7,2	25,5	191,7	1,7	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,33	№ 252/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		405,5	11,48	16,85	59,60	437,00	2,03	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12,0	№ 368/Сб рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,48	11,76	79,2	12,0	
Обед	Огулец соевый	40	0,32	0	0,98	5,6	4	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	197,25	9,11	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	80/4	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№ 282/Сб рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	150	3,58	5,33	15,16	125,8	32,16	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржанно-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
			741,5	28,05	23,60	77,78	677,95	129,39
Полдник	Пирожок с повидлом	100	6,25	5,2	63,7	322,65	0,2	№ 404/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 251/Сб. технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		250	10,60	10,00	69,70	411,15	1,25	
Итого		1517,00	50,61	50,93	218,84	1605,30	144,67	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
день 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	6,5	23,5	181,5	1,13	№ 95/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		527	21,75	22,99	56,00	527,50	2,64	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 251/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральской региональной центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 228/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Методический кабинет по питанию детей в ДООУ, 2004г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. бульоне со сметаной	200/8	8,33	6,33	12,9	142,25	18,8	№ 67, № 106/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60/22	8,99	3,94	13,83	145	12,55	№ 259, № 354/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33	№ 206/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Методический кабинет по питанию детей в ДООУ, 2004г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0	12,7	51,03	0,03	№ 394/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		687,5	23,63	22,08	75,58	604,01	47,52	
Полдник	Вареники лепешки с маслом сливочным	100/4	15,08	13,35	15,59	243,69	0,22	№ № 229, 230/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180/8	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/С6 рец. 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	12	№ 368/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		412	16,92	13,96	49,17	391,29	12,24	
<b>Итого</b>		<b>1776,50</b>	<b>66,65</b>	<b>63,83</b>	<b>188,75</b>	<b>1585,50</b>	<b>63,50</b>	



2 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 8</b>								
Завтрак	Каша жидкая рисовая	200/5	7	5,7	35,1	211,1	0,9	№ 185/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфеты	30	0,22	0,3	27,36	113	6,62	№ 395/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>457,5</b>	<b>10,18</b>	<b>13,99</b>	<b>78,03</b>	<b>471,14</b>	<b>7,70</b>	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	120,7	1,1	№ 251/С6.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральской региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
		<b>190</b>	<b>7,35</b>	<b>8,70</b>	<b>35,80</b>	<b>287,50</b>	<b>1,10</b>	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4	№ 310/С6.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3,84	4,68	19,49	134,58	0,4	№ 86, № 108, № 118/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,17	7,37	20,88	195,0	9,24	№ 302/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,8	1,34	№ 372/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
		<b>717,5</b>	<b>22,50</b>	<b>14,75</b>	<b>96,11</b>	<b>578,57</b>	<b>15,18</b>	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	61,20	8,36	27,70	213,00	0,12	№ 454/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,1	19,6	89,2	1,6	№ 390/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>260</b>	<b>62,20</b>	<b>8,56</b>	<b>47,30</b>	<b>302,20</b>	<b>1,72</b>	
<b>Итого</b>		<b>1625,00</b>	<b>102,23</b>	<b>46,00</b>	<b>257,24</b>	<b>1639,41</b>	<b>25,70</b>	

2 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 9								
Завтрак	Каша овсяная "Дружба"	200/5	5,13	6,9	27,5	193,7	1,28	№ 155/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООД, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180/10	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№ 394/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>449</b>	<b>10,41</b>	<b>12,99</b>	<b>64,47</b>	<b>417,90</b>	<b>2,78</b>	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№ 251/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Корюка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>1,05</b>	
Обед	Икра морская	60	1,34	4,8	6,68	77,34	7,7	№ 328/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Корюка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Рассольник "Ленинградский" на кв. бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 106/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	80/5	14,13	0,55	0,62	64,0	0,058	№ 242/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Пюре картофельное	70	1,4	2,38	8,42	66,22	4,9	№ 165/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Капустя тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37	№ 336/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,7	11,7	№ 374/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржанно-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
		<b>740,5</b>	<b>26,08</b>	<b>16,57</b>	<b>86,67</b>	<b>602,14</b>	<b>46,95</b>	
Полдник	Сырники из творога с вареньем	100/20	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	№ 231/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООД, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (груша)	100	0,5	0,5	13,5	60,7	6,6	№ 368/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>400</b>	<b>19,80</b>	<b>13,42</b>	<b>44,57</b>	<b>389,70</b>	<b>90,85</b>	
<b>Итого</b>		<b>1739,50</b>	<b>60,64</b>	<b>47,78</b>	<b>201,71</b>	<b>1498,24</b>	<b>141,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	2 недели			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Пшеничные вещества (г)					
			Б	Ж	У			
день 10								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	0,47	№ 12/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с сыром	40/5/12	3,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		337	17,72	19,61	40,26	424,00	1,72	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 251/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98	105	8,43	№ 57, № 106/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	№ 42/Организация питания детей в ДОО, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная юнга", г. Москва, 2006, 182.
	Овощи тушеные	120	3	4,1	11,7	100,8	6,7	№ 64/ Л.Е. Курятова "Организация питания детей в ДОО"
	Чай с лимоном	180/7/7	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7	№ 251/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
	Хлеб ржанно-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		699,5	20,79	18,24	70,42	534,30	20,46	
Подник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		310	7,63	6,47	64,90	325,50	2,63	
<b>Итого</b>		1496,50	50,5	49,1	181,6	1 490,4	18,6	



3 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 11								
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6	1,75	№99/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронки Л.С., Уральского регионального центра питания, 2004г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	5,38	33,6	0,02	№ 392/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,3	0	№ 1/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>406,5</b>	<b>8,54</b>	<b>14,71</b>	<b>45,68</b>	<b>376,70</b>	<b>1,77</b>	
2 завтрак	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		180	1,00	0,20	19,60	89,20	1,60	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200/25	9,56	3,37	15,7	149,45	7,05	№ 82,121/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки паровые	80	11,13	7,57	6,94	149	0	№ 289/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Рагу из овощей	170	2,7	14,5	16,1	202,4	9,2	№ 137/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0	12,7	51,03	0,02	№ 394/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		<b>762,5</b>	<b>30,77</b>	<b>30,00</b>	<b>85,04</b>	<b>713,07</b>	<b>20,27</b>	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/50	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронки Л.С., Уральского регионального центра питания, 2004г.
	Ряженка	130	4,35	4,8	6,0	127,5	1,1	№ 251/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронки Л.С., Уральского регионального центра питания, 2004г.
		<b>280</b>	<b>10,98</b>	<b>11,07</b>	<b>51,30</b>	<b>363,80</b>	<b>2,13</b>	
<b>Итого</b>		<b>1629,00</b>	<b>51,29</b>	<b>55,98</b>	<b>201,62</b>	<b>1542,77</b>	<b>25,77</b>	

3 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 12</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная	200/4	8	5,7	34	209,9	0,9	№ 185/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>478</b>	<b>18,03</b>	<b>16,01</b>	<b>72,04</b>	<b>495,70</b>	<b>2,15</b>	
<b>2 завтрак</b>	Бафидок	150	4,35	4,32	14,4	79,65	0,9	№ 251/С6.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>6,27</b>	<b>29,30</b>	<b>163,05</b>	<b>0,90</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	4	№ 70/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	5,5	5,25	16,25	134,75	5,75	№ 81, № 107/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сосиска отварная	50	4,2	10,28	0,2	110,4	0	№ 69/методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макрроны изделия отварные с маслом	150/3	5,7	0,82	31,2	155,1	32,16	№ 205/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/С6.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржанно-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
			<b>710,5</b>	<b>18,83</b>	<b>16,97</b>	<b>83,38</b>	<b>572,15</b>	<b>125,91</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с рисом	120	9,72	9	18	198,6	0,32	№ 47/Л.Е. Куряшова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФССЭВН, Центр "Школьная книга", г. Москва, 2006г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	№ 351/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180/7/7	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7	№ 393/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (миндарины)	100	0,7	0,18	19,03	80	33,25	№ 371/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>434</b>	<b>10,89</b>	<b>10,09</b>	<b>48,20</b>	<b>333,70</b>	<b>35,34</b>	
<b>Итого</b>		<b>1792,5</b>	<b>53,6</b>	<b>49,3</b>	<b>232,9</b>	<b>1 564,6</b>	<b>164,3</b>	

3 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 13</b>								
Завтрак	Каши жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№ 185/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/5/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 34/С6 реп. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/С6.реп.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	0	
		<b>487</b>	<b>14,98</b>	<b>16,14</b>	<b>63,55</b>	<b>451,74</b>	<b>1,16</b>	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 251/С6.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>62,7</b>	<b>1,1</b>	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	4,4	№ 10/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/25/10	4,2	6,0	22,9	163,3	7,7	№ 85/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г. №38 - Сборник технологических нормативов, рецептур
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,7	13,92	7,89	196	0,26	№ 307, № 352/С6 реп. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	150	3,58	5,33	15,16	125,8	32,16	№ 336/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	0,36	№ 376/С6 реп. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		<b>752,5</b>	<b>23,46</b>	<b>27,84</b>	<b>103,55</b>	<b>761,74</b>	<b>44,88</b>	
Полдник	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3	0,27	№ 274/С6.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2006г.
	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/С6 реп. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>250</b>	<b>5,20</b>	<b>5,80</b>	<b>39,90</b>	<b>254,50</b>	<b>1,87</b>	
<b>Итого</b>		<b>1609,5</b>	<b>48,0</b>	<b>54,6</b>	<b>213,0</b>	<b>1 530,7</b>	<b>49,0</b>	



3 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 14								
Завтрак	Омлет с овощами	80/2	3,58	11,23	2,83	135,0	3,51	№ 220/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		304,5	11,85	22,32	34,15	386,50	4,94	
2 завтрак	Фрукты свежие груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 368/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	200	22,44	6,31	16,2	211,7	19,74	№ 73/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	№ 247/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/4	3,48	7,55	28,17	193,48	34,5	№ 314/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,1	21,6	88,2	0,77	№ 372/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржанно-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
			701,5	38,03	24,28	91,05	735,98	65,63
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	14,9	12,6	17,5	256,16	1,28	№ 240/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	№ 251/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 251/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		290	19,25	17,40	23,50	364,96	2,40	
Итого		1416,00	69,61	64,36	161,06	1542,64	78,97	

3 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 15								
Завтрак	Каша вязкая пшеница с маслом сливочным	190/5	9,5	9,6	44,1	292,1	0,8	№ 168/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>439,0</b>	<b>14,45</b>	<b>15,31</b>	<b>81,86</b>	<b>514,90</b>	<b>2,05</b>	
2 завтрак	Роженика	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральской региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>6,75</b>	<b>20,90</b>	<b>146,10</b>	<b>1,1</b>	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107,0	8,43	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	279	8,9	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/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	0	
		<b>712,5</b>	<b>35,78</b>	<b>16,42</b>	<b>65,96</b>	<b>570,42</b>	<b>22,01</b>	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132,0	0,09	№ 454_300/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в ДОЛ, под ред. Перемалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>360</b>	<b>4,99</b>	<b>3,43</b>	<b>54,23</b>	<b>306,20</b>	<b>96,00</b>	
<b>Итого</b>		<b>1681,50</b>	<b>61,07</b>	<b>41,91</b>	<b>222,95</b>	<b>1537,62</b>	<b>121,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	4 недели			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У				
день 16									
Завтрак	Плов рисовый с сухофруктами	150	3,3	10,2	49,5	304,5	0	№ 183/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.	
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Конфет	30	0,22	0,3	27,36	113	0		
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,1	6,6	12,8	119	0	№ 1/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		402,5	5,98	17,19	89,73	539,00	0,18		
2 завтрак	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.	
		180	1,00	0,20	19,60	89,20	1,60		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200/25	9,56	5,37	15,7	149,45	7,05	№ 82,121/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Шницель рубленый	80/4	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№ 282/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Каша рассыпчатая гречневая	70/1	4,06	3,6	24,4	160,2	0	№ 165/С6.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	16,37	№ 336/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	4,4	№ 10/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,7	11,7	№ 374/С6.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	0		
		737,5	32,15	24,44	110,33	800,19	39,64		
	Полдник	Сырники из творога	50	9,34	6,33	5,7	117,0	0,125	№ 231/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		Соус фруктовый	15	0,14	0,05	2,005	8,6	0,15	№ 111/Л.Е. Курникова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФСС-ЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
Бифидок		150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№ 251/С6.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
		215	14,28	10,88	12,95	214,10	0,45		
<b>Итого</b>		1535,00	53,4	52,7	232,6	1 642,5	41,9		



4 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 17								
Завтрак	Омлет с овощами	80/2	5,58	11,23	2,83	135	3,51	№ 220/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	84	6,62	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>319,0</b>	<b>15,60</b>	<b>24,47</b>	<b>40,58</b>	<b>395,00</b>	<b>10,21</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12,0	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		120	0,48	0,48	11,76	79,20	12,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне сметаной	200/8	8,33	6,33	12,9	142,25	18,8	№ 67,108/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Голубцы с мясом говядины(ленивые)	160	14,12	9,94	20,26	219	20,03	№ 298/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	0,012	№354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,03	0,0	12,7	51,03	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	0	
	Хлеб ржанно-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		<b>715,5</b>	<b>29,27</b>	<b>21,45</b>	<b>86,33</b>	<b>656,43</b>	<b>43,52</b>	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/Сб. технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральской региональный центр питания, 2004г.
	Снежок	150	4,55	4,8	6	124,7	1,1	№ 251/Сб. технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральской региональный центр питания, 2004г.
		280	10,98	11,07	51,30	361,00	2,13	
<b>Итого</b>		<b>1434,5</b>	<b>56,33</b>	<b>57,47</b>	<b>189,97</b>	<b>1491,63</b>	<b>67,86</b>	

4 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
дети 18								
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	200/5	5,13	6,9	27,5	193,7	1,28	№ 155/С6 технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,04	131,8	0,08	№ 2/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180/10	3,18	2,79	13,37	92,4	1,42	№ 394/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		449	10,41	12,99	64,11	417,90	2,78	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6,0	127,5	1,1	№ 227/С6 технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский гос. ун-т, Екатеринбург, 2004г.
		150	4,35	4,8	6,0	127,5	1,1	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/С6 технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/8	1,4	3,92	10,2	90,2	8,2	№ 57,108/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Суфле куриное	73	12,48	12,59	2,45	173,0	0,03	№ 310/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с мас.	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	0	№ 3205/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,8	1,54	№ 372/С6 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	15,8	71,3	0	
		670	21,86	23,12	78,47	616,00	18,59	
Полдник	Вареники легкие с маслом сливочным	100/5	15,08	13,33	15,59	243,69	0,22	№ 229,236/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95,00	84,0	№ 533/С6 технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,7	0,18	19,03	80,0	33,25	№ 371/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		385	16,39	13,78	54,29	418,69	117,47	
<b>Итого</b>		<b>1654</b>	<b>53,0</b>	<b>54,7</b>	<b>202,9</b>	<b>1 580,1</b>	<b>139,9</b>	

4 недели								
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 19								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,2	18,8	165,2	0,9	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>480</b>	<b>20,25</b>	<b>21,69</b>	<b>53,30</b>	<b>511,20</b>	<b>2,41</b>	
1 завтрак	Пюре фруктовое (груши)	100	0,5	0,5	13,5	90,7	6,6	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,50	0,50	13,50	90,70	6,60	
Обед	Суп куриный	40	0,32	0	0,98	8,6	4	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2013г.
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	197,23	9,11	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рыбные "Лобстеровые"	80/3	10,79	3,39	8,55	138	2,77	№ 256/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рис с овощами	150	2,39	12,81	13,47	198,61	8,16	№ 137/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	8,98	33,6	0,02	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сладкий десерт фруктовый	37,5	2,3	0,37	15,08	71,3	0	
		140,8	24,64	24,99	61,39	647,36	24,06	
Полдник	Пюре фруктовое с вареньем в сахаре	60	3,9	2,7	22,8	132,0	0,09	№ 454,500/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Пюре фруктовое фруктовый	150	3,22	5,76	7,2	151,8	1,26	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		110	9,12	8,46	30,00	283,80	1,35	
Итого		1840,8	84,5	85,6	158,2	1 533,1	34,4	



4 недели								
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 20</b>								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200/3	5,19	6,02	22,29	161,2	0,88	№ 161/С6 техпол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	37,5/10	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	84	0	№ 395/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>432,5</b>	<b>11,91</b>	<b>18,46</b>	<b>57,14</b>	<b>389,70</b>	<b>0,88</b>	
2 завтрак	Бифидок	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№ 251/С6 техпол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Уральский
	Печенье	40	3	3,9	29,8	168,8	0	
		<b>190</b>	<b>7,80</b>	<b>8,40</b>	<b>35,05</b>	<b>257,30</b>	<b>0,45</b>	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/4	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 107/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,22	3,93	187,5	0,83	№ 277/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 206/С6 техпол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,03	0,0	12,7	51,03	0,02	№ 394/С6 техпол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,4	16,08	76	0	
		<b>654</b>	<b>26,11</b>	<b>24,84</b>	<b>68,43</b>	<b>608,32</b>	<b>18,74</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	13,06	11,52	26,63	234	0,22	№ 238/С6 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	0,07	№ 351/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок фруктовый в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	<b>300</b>	<b>14,45</b>	<b>12,62</b>	<b>48,88</b>	<b>343,50</b>	<b>1,89</b>		
<b>Итого</b>		<b>1576,50</b>	<b>60,3</b>	<b>64,3</b>	<b>209,5</b>	<b>1 598,8</b>	<b>22,0</b>	

4 неделя								
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 20								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	5,19	6,02	22,29	161,2	0,88	№ 161/СБ техпол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011 г.
	Бутерброд с маслом	37,5/10	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/СБ рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	84	0	№ 395/СБ рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012 г.
		432,5	11,91	18,46	57,14	389,70	0,88	
2 завтрак	Бифидок	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№ 251/СБ техпол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Уральский
	Печенье	40	3	3,9	29,8	168,8	0	
		190	7,80	8,40	35,05	257,30	0,45	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/СБ рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012 г.
	Рисовый суп "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/4	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 107/СБ рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012 г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,22	3,93	187,5	0,83	№ 277/СБ рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012 г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 206/СБ техпол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,03	0,0	12,7	51,03	0,02	№ 394/СБ техпол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,4	16,08	76	0	
	654	26,11	24,84	68,43	608,32	18,74		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	13,06	11,52	26,63	234	0,22	№ 238/СБ рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012 г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	№ 351/СБ рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012 г.
	Сок фруктовый в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/СБ рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012 г.
	300	14,45	12,62	48,88	343,50	1,89		
<b>Итого</b>		<b>1576,50</b>	<b>60,3</b>	<b>64,3</b>	<b>209,5</b>	<b>1 598,8</b>	<b>22,0</b>	