

**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 «Облачко»**

**(сезон: лето, возраст 1-3 года)**

## 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 1</b>								
Завтрак	Каша вязкая ячменная на сгущенном молоке	150/2	7,8	8,8	35,8	258,9	0,18	ре 99/С6.технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Корovina Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>342</b>	<b>9,86</b>	<b>15,01</b>	<b>54,85</b>	<b>399,10</b>	<b>0,20</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	0	№ 399/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		150	0,83	0,17	16,30	74,30	0,00	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,1	3,06	8,7	70,95	3,77	№ 63/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы с мясом говядины (ленивые) со сметанным соусом	120/15	10,61	6,81	15,04	173,0	15,03	№ 298,354/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	79	№ 333/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		<b>520</b>	<b>15,72</b>	<b>14,38</b>	<b>57,64</b>	<b>444,49</b>	<b>95,10</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60	8,16	6,9	15,9	140,4	0,13	№ 238/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифлаок	135	3,9	4,32	14,4	101,65	9,9	№ 251/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Корovina Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>215</b>	<b>12,45</b>	<b>12,12</b>	<b>32,95</b>	<b>262,35</b>	<b>10,10</b>	
<b>Итого</b>		<b>1227,00</b>	<b>38,86</b>	<b>41,68</b>	<b>161,74</b>	<b>1180,24</b>	<b>105,4</b>	

34,11

6,35

37,99

22,42

100,88

1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	0,68	№ 93/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>340,5</b>	<b>8,4</b>	<b>8,79</b>	<b>45,09</b>	<b>293,7</b>	<b>1,73</b>	
	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 20/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
2 завтрак		120	0,48	0,36	12,36	55,20	6,00	
	Суп картофельный с крупой и овощами	150/15	5,78	2,32	11,87	91,2	5,23	№ 80, № 14/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Обед	Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,27	21,76	241,5	8,5	№ 276/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Нера свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	3,33	№ 54/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных соках	150	0,03	0	10,6	42,5	0,02	№ 394/Сб. техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Перезалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		<b>595</b>	<b>33,37</b>	<b>11,79</b>	<b>62,49</b>	<b>489,04</b>	<b>17,08</b>	
	Манник	100	5,35	3,7	47,7	254,5	1,12	№ 27/Сб. техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Полдник	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,01	17,3	0,3	№ 111 /Л.Е. Куряшова "Организация питания детей в ДОО"
	Ряженка	135	4,35	4,8	16	96,4	1,05	№ 221/Сб. техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО и ДОЛ, в частях под ред. доц. Короня Л.С., Уральский институт физической культуры, 2004г.
		<b>265</b>	<b>9,98</b>	<b>10,51</b>	<b>67,71</b>	<b>368,20</b>	<b>2,47</b>	
		<b>1320,50</b>	<b>52,23</b>	<b>31,45</b>	<b>187,65</b>	<b>1206,14</b>	<b>27,28</b>	
Итого								

25,10

4,72

41,80

31,47

103,09

1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 3								
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	6,45	5,4	23,55	162	0,68	№ 185/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	0	
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 3951/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		361	11,37	12,19	51,19	353,41	0,89	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	№ 251/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	
Обед	Бульон из кур с гречками	160/20	2,8	0,26	12,9	65,1	0,3	№ 108, № 115/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленные из птицы	60/2	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	100	1,62	8,68	9,13	121	5,53	№ 137/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огурец соевый	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	150	0,12	0,08	25,5	103,9	9,8	№ 374/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	0	
		562	19,36	22,02	70,51	555,14	20,13	
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. Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		280	7,46	6,44	61,60	310,60	2,33	
Итого		1338,00	42,09	44,97	188,70	1275,55	24,35	

15,10

4,72

41,80

31,47

103,09

30,21

4,82

47,45

26,55

109,02

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Гидролиз			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Питательные вещества (г)					
			Б	Ж	У			
день 4								
Завтрак	Омлет натуральной с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	0,49	№ 1103/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		283	14,14	17,42	32,52	358,20	1,69	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	79,65	9,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5,40	6,27	29,30	163,05	9,90	
Обед	Нера 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. Перепалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,2	5,6	14,58	190,5	17,8	№ 73/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перепалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	60	10,8	3,22	7,0	99,6	1,95	№ 258/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7	№ 206/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№ 393/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	0	
		580,5	36,20	16,62	58,40	535,31	34,47	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	3,23	20,78	159,80	0,09	№ 454,506/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79,0	70,0	№ 533/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перепалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,7	0,18	14,03	80	33,25	№ 371/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		280	5,73	5,62	51,03	318,80	103,34	
Итого		1298,50	61,47	45,93	171,25	1375,36	149,40	

30,62

13,94

45,75

27,25

117,55

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			1 неделя					
Завтрак	Каша овсяная манная	150/3	6,0	4,3	25,7	158,7	0,68	№ 185/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Булгур с помидором	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>343,5</b>	<b>10,14</b>	<b>9,19</b>	<b>56,69</b>	<b>343,50</b>	<b>1,73</b>	
1 завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114,0	12,0	№ 368/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>114,0</b>	<b>12,0</b>	
Обед	Салат отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Расольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	4,7	№ 76, № 106/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень свиная тушеная в соусе	30/20	6,63	4,41	1,31	80	12,4	№ 261/Сб. техн. нормативов-Сб. рец. на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	130/5	3,3	6,37	24,4	167,7	29,9	№ 314/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	0,65	№ 376/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	0	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	0	
		<b>588</b>	<b>20,14</b>	<b>16,87</b>	<b>85,73</b>	<b>557,83</b>	<b>51,65</b>	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	31,1	11,9	19,2	220,8	0,2	№ 483/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	0,9	№ 237/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и 2-х частей под ред. доц. Коронки Л.С., Уральский государственный университет, 2014г.
		<b>215</b>	<b>35,00</b>	<b>16,20</b>	<b>24,60</b>	<b>300,50</b>	<b>1,10</b>	
<b>Итого</b>		<b>1266,50</b>	<b>67,08</b>	<b>42,86</b>	<b>192,22</b>	<b>1315,83</b>	<b>66,48</b>	

29,36

9,74

47,68

25,68

112,46

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 6								
Завтрак	Каша пшеница на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/2	3,26	6,07	21,2	159,7	1,46	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральского регионального центра питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	№ 252/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральского регионального центра питания, 2004г.
		335	9,43	13,73	48,76	355,90	1,74	30,42
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	6,77
Обед	Огурец соленый	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	150	7,17	7,01	11,94	164,4	7,6	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	60/3	9,5	7,07	9,6	140	0,09	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,4	0	
		503	21,48	18,30	60,33	525,40	98,06	44,91
Полдник	Пирожок с повидлом	75	4,68	3,9	47,7	241,9	0,23	№ 402/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	0,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральского регионального центра питания, 2004г.
		210	8,58	8,20	53,10	321,60	1,13	27,49
<b>Итого</b>		<b>1168,00</b>	<b>39,97</b>	<b>40,71</b>	<b>173,95</b>	<b>1282,10</b>	<b>112,93</b>	<b>109,58</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
день 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	0,68	№ 93/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		383	16,99	17,79	41,24	393,70	1,94	
2 завтрак	Рженика	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	№ 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.
		135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 52/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.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5	6,7	5,1	10,3	116,2	15,04	№ 67, № 106/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	8,99	5,94	13,85	145	12,55	№ 259, № 354/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 165/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,03	0	10,6	42,5	0,02	№ 394/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Персолова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,01	57,04	0	
		555	20,85	18,83	64,38	519,91	40,91	
Полдник	Вареники лепные с маслом сливочным	60/2	9,3	8,3	9,7	150,9	0,14	№ № 229, 230/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№ 392/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	12	№ 368/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	339	11,14	8,91	41,89	292,90	12,16		
<b>Итого</b>		<b>1412,00</b>	<b>52,88</b>	<b>49,85</b>	<b>152,91</b>	<b>1262,91</b>	<b>55,91</b>	

33,65

4,82

44,44

24,99

107,76



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	2 недели			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Пшеничные вещества (г)					
			Б	Ж	У			
<b>день 8</b>								
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	3,25	4,3	26,3	158,3	0,7	№ 185/Сб.реци.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.реци.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 391/Сб.реци.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,13	13,68	56,5	0	
		351	7,69	10,72	52,10	329,11	0,85	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	86,4	1,0	№ 251/Сб.технол.нормат., реци.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5,40	6,27	20,30	169,80	1,00	
Обед	Салат отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/Сб.технол.нормат., реци.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп-паштет домашняя на курином бульоне	160	3,1	3,7	15,6	107,7	0,32	№ 86, № 108, № 118/Сб.реци.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151,0	7,34	№ 302/Сб.реци.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	67,2	1,29	№ 372/Сб.реци.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,01	57,04	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
		590	18,73	11,86	80,47	472,83	12,95	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	61,20	8,36	27,70	213,00	0,12	№ 454/Сб.реци.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,2	1,3	№ 399/Сб.реци.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		230	62,03	8,53	44,00	287,20	1,42	
<b>Итого</b>		<b>1326,00</b>	<b>93,85</b>	<b>37,38</b>	<b>196,87</b>	<b>1258,94</b>	<b>16,22</b>	

28,13

14,51

40,41

24,55

107,60

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	2 недели			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
день 9								
Завтрак	Каша овсяная "Дружба"	180/3	4,6	6,21	24,75	174,3	1,15	№ 155/С6 технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перезалова, Пермь, 2011г.
	Бутиерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 24/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	150/7	2,64	2,3	11,28	76,8	1,18	№ 394/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>380,5</b>	<b>9,04</b>	<b>11,40</b>	<b>56,39</b>	<b>365,90</b>	<b>2,40</b>	
2 завтрак	Бафетон	135	3,9	4,32	14,4	79,65	9,9	№ 251/С6 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>135</b>	<b>3,90</b>	<b>4,32</b>	<b>14,40</b>	<b>79,65</b>	<b>9,90</b>	
Обед	Пюре морковная	60	1,34	4,8	6,68	77,34	7,7	№ 328/С6 технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	4,7	№ 76, № 106/С6 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/С6 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/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	8,18	№ 336/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из апельсинов	150	0,12	0,08	25,5	103,9	9,8	№ 374/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
	<b>600</b>	<b>23,22</b>	<b>13,46</b>	<b>69,36</b>	<b>497,70</b>	<b>35,33</b>		
Полдник	Сырники из творога с вареньем/повидлом	100/20	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	№ 231/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	73	70	№ 533/С6 технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перезалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (груша)	100	0,5	0,5	13,5	60,7	6,6	№ 368/С6 рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	<b>320</b>	<b>19,70</b>	<b>13,38</b>	<b>41,12</b>	<b>367,70</b>	<b>76,85</b>		
<b>Итого</b>		<b>1435,50</b>	<b>55,86</b>	<b>42,56</b>	<b>181,27</b>	<b>1310,95</b>	<b>124,48</b>	

31,27

6,81

42,54

31,43

112,05

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>2 недели</i>								
день 10								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	0,49	№ 110/С6.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., 2004г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		293	15,81	17,07	32,03	359,80	1,53	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	3,4	79,7	0,9	№ 251/С6.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,90	4,30	5,40	79,70	0,90	
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	3,33	№ 54/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/х бульоне	150/5	3,07	3,4	8,99	78,8	6,3	№ 57, № 106/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	0,5	№ 42/Организация питания детей в ДООУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная кухня", г. Москва, 2006-183г.
	Овощи тушеные	120	3,0	4,1	11,7	100,8	6,7	№64/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№ 393/С6.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		605,5	21,05	19,79	64,72	526,74	18,25	
Полдник	Запеканка из круп с молоком ступеныем	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.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		280	7,46	6,44	61,60	310,60	2,33	
<b>Итого</b>		<b>1313,50</b>	<b>48,2</b>	<b>47,6</b>	<b>163,8</b>	<b>1 276,8</b>	<b>23,0</b>	

30,75

6,81

45,02

26,55

109,13

3 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 11								
Зантрак	Каши ячневая на сгущенном молоке с маслом сливочным	160/3	5,3	6,06	22,5	142,8	1,55	№ 996/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,22	№ 392/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>346</b>	<b>7,36</b>	<b>12,27</b>	<b>41,55</b>	<b>283,00</b>	<b>1,77</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>150</b>	<b>0,83</b>	<b>0,17</b>	<b>16,3</b>	<b>74,3</b>	<b>1,3</b>	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/15	7,17	4,03	11,77	126,4	5,3	№ 82,121/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Виточки паровые	80	11,13	7,57	6,94	140	0	№ 289/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Рагу из овощей	150	2,39	12,81	13,47	178,61	8,16	№ 137/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,03	0	10,6	42,5	0,02	№ 394/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		<b>645</b>	<b>27,57</b>	<b>26,90</b>	<b>73,40</b>	<b>634,44</b>	<b>17,48</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. Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,99	№ 251/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>265</b>	<b>10,53</b>	<b>10,59</b>	<b>50,70</b>	<b>292,70</b>	<b>2,02</b>	
<b>Итого</b>		<b>1406,00</b>	<b>46,29</b>	<b>49,93</b>	<b>181,95</b>	<b>1284,44</b>	<b>22,57</b>	

24,19

6,35

54,23

25,02

109,78

3 недели								
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 12								
Завтрак	Каша жидкая манная на молоке	150/3	6,0	4,3	25,7	158,7	0,68	№ 185/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/С6.реп.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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>383,5</b>	<b>15,22</b>	<b>13,79</b>	<b>56,70</b>	<b>406,50</b>	<b>1,73</b>	
2 завтрак	Бифштекс	135	3,9	4,32	14,4	89,65	9,9	№ 251/С6.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ 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>155</b>	<b>5,40</b>	<b>6,27</b>	<b>29,30</b>	<b>173,05</b>	<b>9,90</b>	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	4	№ 79/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,2	9,75	80,8	3,45	№ 81, № 107/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09	№ 282/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	0	№ 205/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/С6.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		<b>531,5</b>	<b>15,95</b>	<b>11,28</b>	<b>69,49</b>	<b>464,84</b>	<b>77,54</b>	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	4,85	4,5	9,0	99,35	0,17	№ 47/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус молочной сладкой	10	0,19	0,45	1,3	10,2	0,035	№ 351/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№ 393/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,7	0,18	19,03	80	33,25	№ 371/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>330,5</b>	<b>5,81</b>	<b>5,14</b>	<b>36,43</b>	<b>218,55</b>	<b>34,88</b>	
<b>Итого</b>		<b>1400,5</b>	<b>42,4</b>	<b>36,5</b>	<b>191,9</b>	<b>1 262,9</b>	<b>124,0</b>	

34,74

14,79

39,73

18,68

107,94

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>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячменная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3,5	6,45	5,4	23,55	162	0,68	№ 185/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,37	13,9	132,8	0,06	№ 3/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 391/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	0	
		<b>361,5</b>	<b>11,37</b>	<b>12,19</b>	<b>51,19</b>	<b>353,41</b>	<b>0,89</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	№ 251/С6 техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>135</b>	<b>3,9</b>	<b>4,32</b>	<b>5,4</b>	<b>56,4</b>	<b>1,0</b>	
<b>Обед</b>	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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8	3,15	4,5	17,2	102,2	5,8	№ 82, № 83 рец. 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	60	9,7	13,92	7,89	198	0,26	№ 307, № 352/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	0,65	№ 376/С6 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	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		<b>583</b>	<b>20,40</b>	<b>24,74</b>	<b>82,19</b>	<b>613,38</b>	<b>27,48</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,69	0,23	№ 274/С6 техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>210</b>	<b>4,43</b>	<b>4,97</b>	<b>33,70</b>	<b>215,99</b>	<b>1,53</b>	
<b>Итого</b>		<b>1289,5</b>	<b>40,1</b>	<b>46,2</b>	<b>172,5</b>	<b>1 239,2</b>	<b>30,9</b>	

30,21

4,82

52,43

18,46

105,91

3 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 14								
Завтрак	Омлет с овощами	80/2	5,58	11,23	2,83	135,0	3,31	№ 220/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		265	10,75	20,15	27,85	336,20	4,71	
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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	
Обед	Икра морковная	60	1,34	4,8	6,68	77,34	7,7	№ 328/С6. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,2	5,6	14,58	190,5	17,8	№ 73/С6. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,9	3,41	1,65	60,75	1,35	№ 247/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	130/3	3,3	6,37	24,4	167,7	29,9	№ 314/С6. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов (из груш)	150	0,12	0,12	18,1	73,5	0,65	№ 372/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		613	32,86	20,60	77,51	626,83	57,40	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,4	11,7	170,8	0,85	№ 240/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Соус молочный сладкий	10	0,19	0,45	1,3	10,2	0,035	№ 351/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	3,4	79,7	0,9	№ 251/С6. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	225	14,02	13,15	18,40	260,70	1,79		
<b>Итого</b>		<b>1223,00</b>	<b>58,11</b>	<b>54,26</b>	<b>136,12</b>	<b>1278,93</b>	<b>69,90</b>	

28,74

4,72

53,58

22,28

109,31

3 недели								
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 15								
Завтрак	Каша вязкая пшеница с маслом сливочным	150/3	7,5	7,6	34,8	230,6	0,63	№ 164/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	№ 395/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>343,5</b>	<b>11,64</b>	<b>12,49</b>	<b>65,79</b>	<b>415,40</b>	<b>1,68</b>	
2 завтрак	Ржонжа	135	3,9	4,32	3,4	56,4	0,99	№ 251/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. д-ра Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		<b>155</b>	<b>5,40</b>	<b>6,27</b>	<b>20,30</b>	<b>139,80</b>	<b>0,99</b>	
Обед	Нара свекольная	60	1,4	3,5	7,4	68,2	4,0	№ 54/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,1	3,06	8,7	70,95	3,77	№ 63, С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	№ 276/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		<b>572</b>	<b>26,34</b>	<b>12,20</b>	<b>53,69</b>	<b>429,19</b>	<b>15,05</b>	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132	0,09	№ 454,500/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12	№ 368/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>330</b>	<b>4,89</b>	<b>3,39</b>	<b>50,78</b>	<b>290,20</b>	<b>82,00</b>	
<b>Итого</b>		<b>1400,50</b>	<b>48,27</b>	<b>34,35</b>	<b>190,56</b>	<b>1274,59</b>	<b>99,72</b>	

23,08  
7,77  
23,84  
16,12  
108,94



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
			4 недели						
<b>день 16</b>									
<b>Завтрак</b>	Плов рисовый с сухофруктами	100	2,2	6,8	33,0	203,0	0	№ 183/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.	
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 391/Сб.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		
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		<b>298</b>	<b>4,64</b>	<b>13,22</b>	<b>58,80</b>	<b>373,81</b>	<b>0,15</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	0	№ 368/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.	
		<b>150</b>	<b>0,83</b>	<b>0,17</b>	<b>16,3</b>	<b>74,3</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	7,17	4,03	11,77	126,4	5,3	№ 82, № 121/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Шницель рубленый	60/3	9,5	7,07	9,6	140	0,09	№ 282/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Каша рассыпчатая гречневая	70	4,06	3,6	24,4	160,2	0,0	№ 165/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Капуста тушеная	70	1,3	2,5	6,6	55,3	11,4	№ 336/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	4,4	№ 10/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Компот из апельсинов	150	0,12	0,12	25,5	103,9	9,8	№ 374/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0		
		<b>588</b>	<b>25,35</b>	<b>19,68</b>	<b>92,47</b>	<b>675,38</b>	<b>30,99</b>		
	<b>Полдник</b>	Сырники из творога	50	9,34	6,33	5,7	117,0	0,125	№ 231/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		Соус фруктовый	15	0,14	0,005	2,005	8,6	0,15	№ 111/Л.Е. Куряшова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная юнга"), г. Москва, 2006г.
Бифидок		135	3,9	4,32	14,4	98,05	9,9	№ 251/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ и 2-х частей под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
		<b>200</b>	<b>13,38</b>	<b>10,66</b>	<b>22,10</b>	<b>223,65</b>	<b>10,17</b>		
<b>Итого</b>		<b>1236,00</b>	<b>44,2</b>	<b>43,7</b>	<b>189,7</b>	<b>1 347,1</b>	<b>41,3</b>		

31,95

6,35

57,72

19,12

115,14

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 соvoщами	80/2	5,58	11,23	2,83	135	3,31	№ 220/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	4,98	№ 395/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		275	12,42	19,80	27,36	337,80	8,55	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12	№ 368/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,48	11,76	79,20	12,00	
Обед	Щи из свежей капусты на м/х бульоне со сметаной	160/5	6,7	5,1	10,3	116,2	15,04	№ 67, № 108/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	№ 298/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,885	11,11	0,006	№ 354/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	60	1,68	4,2	8,88	81,8	4,8	№ 54/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кюнель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,03	0,0	10,6	42,5	0,02	№ 394/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Переволоки, Пермь, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		570	23,48	17,31	72,71	543,75	34,95	
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. Коронка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Свежик	135	3,9	4,32	5,4	56,4	1	№ 220/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., 2004г.
		265	10,53	10,59	50,70	292,70	2,03	
Итого		1230	46,91	48,18	162,53	1253,45	57,53	

28,87

6,77

46,47

25,02

107,13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	4 недели					Витамины С	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
день 18									
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/3	4,6	6,21	24,73	174,3	1,15	№ 155/С6 техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.	
	Бутерброд с помидором	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Чай с молоком	150/7	2,64	2,3	11,28	76,8	1,18	№ 394/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		<b>380,5</b>	<b>9,04</b>	<b>11,40</b>	<b>56,39</b>	<b>365,90</b>	<b>2,40</b>		
2 завтрак	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	№ 227/С6 техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для детей в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., Уральской государственной академии ветеринарной медицины, 2004г.	
		<b>135</b>	<b>3,9</b>	<b>4,32</b>	<b>5,4</b>	<b>56,4</b>	<b>0,9</b>		
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,05	5,57	64,44	6,4	№ 328/С6 техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	1,05	2,94	7,65	61,5	6,15	№ 57,108/С6 техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
	Суфле куриное	55	9,34	9,21	1,84	128,0	0,02	№ 310/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Макаронные изделия отварные с маслом	70/1	2,6	0,35	14,56	73,78	0	№ 205/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	67,2	1,29	№ 372/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0		
		<b>511</b>	<b>16,21</b>	<b>16,97</b>	<b>59,28</b>	<b>451,96</b>	<b>13,86</b>		
Полдник	Вареники лепешки с маслом сливочным	60/3	9,30	8,30	9,70	150,90	0,14	№ 229,230/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79,00	70	№ 533/С6 техн. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.	
	Фрукты свежие (маншарин)	100	0,7	0,18	19,03	80,0	33,25	№ 371/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.	
		<b>313</b>	<b>10,51</b>	<b>8,69</b>	<b>44,95</b>	<b>309,90</b>	<b>103,39</b>		
<b>Итого</b>		<b>1339,5</b>	<b>39,7</b>	<b>41,4</b>	<b>166,0</b>	<b>1 184,2</b>	<b>120,6</b>		

31,27

4,82

38,63

26,49

101,21

4 неделя								
Пример меню	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп овощной с макарошками	150	4,26	3,9	14,1	108,9	0,68	№ 93/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Пюре картофельное	30/3/10	4,5	6,37	13,9	132,8	0,06	№ 3/С6 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/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша с маслом	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		383	16,99	17,79	41,24	393,70	1,94	
2 завтрак	Пюре свежее (груша)	100	0,5	0,5	13,5	60,7	6,6	№ 368/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,50	0,50	13,50	60,70	6,60	
Обед	Окорок солёный	40	0,32	0	0,98	8,6	4	№ 70/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	150	7,17	7,01	11,94	164,4	7,6	№ 87/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рыбные "Любительские"	60/2	8,06	2,5	6,3	80,6	2,06	№ 256/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рис с овощами	100	1,62	8,68	9,13	121	5,53	№ 137/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	№ 392/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		532	19,21	18,50	47,26	459,64	19,21	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яблоком	60	3,9	2,7	22,8	189,0	0,09	№ 454,500/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	136,7	0,9	№ 25 г/С6 рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Корнива Л.С., Уральский институт физической культуры, 2004г.
		195	7,80	7,00	28,20	325,70	0,99	
<b>Итого</b>		<b>1210</b>	<b>44,5</b>	<b>43,8</b>	<b>130,2</b>	<b>1 239,7</b>	<b>28,7</b>	

33,65

5,19

39,29

27,84

105,96

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 20								
Завтрак	Каша молочная кукурузная вязкая	150/3	3,9	4,6	16,8	121,8	0,67	№ 161/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	30/3	20,2	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	4,98	№ 395/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>336</b>	<b>26,44</b>	<b>12,80</b>	<b>39,49</b>	<b>304,00</b>	<b>5,65</b>	
2 завтрак	Бафидок	135	3,9	4,32	14,4	79,65	9,9	№ 251/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коронки Л.С., Уральский
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		<b>155</b>	<b>5,40</b>	<b>6,27</b>	<b>29,30</b>	<b>163,05</b>	<b>9,90</b>	
Обед	Икра свекольная	60	1,68	4,2	8,88	81,8	4,8	№ 54/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/3	3,24	3,5	11,3	89,7	4,7	№ 76, № 106/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,12	3,93	187,5	0,83	№ 277/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	70	1,4	2,4	8,4	66,2	4,9	№ 206/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,03	0,0	10,6	42,5	0,02	№ 394/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		<b>523</b>	<b>23,82</b>	<b>22,52</b>	<b>55,12</b>	<b>524,74</b>	<b>15,25</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60	8,16	6,9	13,9	140,4	0,13	№ 238/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>230</b>	<b>9,38</b>	<b>7,97</b>	<b>34,85</b>	<b>235,00</b>	<b>1,50</b>	
<b>Итого</b>		<b>1244,00</b>	<b>65,0</b>	<b>49,6</b>	<b>158,8</b>	<b>1 226,8</b>	<b>32,3</b>	

25,98

13,94

44,85

20,09

104,85