

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	150/2	7,8	8,8	35,8	258,9	0,18	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 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.
		342	9.86	15.01	54.85	399.10	0.20	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	0	№ 399/Сб.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/Сб.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/Сб.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/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		520	15.72	14.38	57.64	444.49	95.10	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60	8,16	6,9	15,9	140,4	0,13	№ 238/Сб.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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	101,65	9,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		215	12.45	12.12	32.95	262.35	10.10	
Итого		1227.00	38.86	41.68	161.74	1180.24	105.4	

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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		338	8,4	8,79	45,09	293,7	1,73	
	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 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, № 124/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
Обед	Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,27	21,76	241,5	8,5	№ 276/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	3,33	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	67,2	1,29	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		595	33,37	11,79	62,49	513,74	18,35	
Полдник	Манник	100	5,35	5,7	47,7	254,5	1,12	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Курнешева Л.С., Уральский институт педагогической психологии, 2004г.
	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,01	17,3	0,3	№ 111 /Л.Е. Курнешева "Организация питания детей в ДОУ"
	Ряженка	135	4,35	4,8	16	96,4	1,05	№ 2517/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский институт педагогической психологии, 2004г.
		265	9,98	10,51	67,71	368,20	2,47	
		1318.00	52.23	31.45	187.65	1230.84	28.55	
Итого								

25.10

4.72

43.91

31.47

105.20

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/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10	4.5	6.57	13.9	132.8	0.06	№ 3/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	150/7	2.64	2.3	11.28	76.8	1.18	№ 394/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		350	13.59	14.27	48.73	371.60	1.92	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	№ 251/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка 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/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60/2	12.5	12.7	9.9	202.5	0.5	№ 305/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рагу из овощей	100	1.62	8.68	9.13	121	5.53	№ 137/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огурец соленый	40	0.32	0	0.98	5.6	4	№ 70/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	150	0,12	0,08	25,5	103,9	9,8	№ 374/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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	100	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,4	40	0,08	№117 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях:Методические указания г.Москвы,2007
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		280	8.56	8.09	64.00	350.60	2.41	
Итого		1327.00	45.31	48.70	188.64	1333.74	25.46	

31.76

4.82

47.45

29.97

113.99

1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
Завтрак	Омлет с овощами	80/2	5,58	11,23	2,83	135,0	3,51	№ 220/Сб.рецепт. 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.рецепт. 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.рецепт. 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	Бифидок	135	3.9	4.32	14.4	79.65	9.9	№ 251/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1.5	1.95	14.9	83.4	0	
		155	5.40	6.27	29.30	163.05	9.90	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,2	5,6	14,58	190,5	17,8	№ 73/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	60	10,8	3,22	7,0	99,6	1,95	№ 258./Сб.рецепт. 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., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№ 393/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	0	
		573,75	36.20	16.62	58.40	535.31	34.47	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4.52	5.23	20.78	159.80	0,09	№ 454,506/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79,0	70,0	№ 533/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,7	0,18	14,03	80	33,25	№ 371/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		310	5.73	5.62	51.03	318.80	103.34	
Итого		1303.75	58.08	48.66	166.58	1353.36	152.42	

28.74

13.94

45.75

27.25

115.67

1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 5								
Завтрак	Каша жидкая манная	150/3	6,0	4,3	25,7	158,7	0,68	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		341	10.14	9.19	56.69	343.50	1.73	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	0,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,9	4,3	5,4	79,7	0,9	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	4,7	№ 76, № 106/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	печень по-строгановски	60	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	№ 261/Сб.техн.нормативов-Сб.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	0	№ 205/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	0,65	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	0	
		566,5	38.41	12.37	85.73	557.83	9.87	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	31,1	11,9	19,2	220,8	0,2	№ 483/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	0	
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 3951/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		245	31,52	12,125	32,94	279,41	0,35	
Итого		1287.50	73.97	37.99	180.76	1260.44	12.85	

29.36

6.81

47.68

0.18

107.73

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 пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/2	5,26	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.Коровка Л.С., Уральский региональный центр 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.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		335	9.43	13.73	48.76	355.90	1.74	
2 завтрак	Плоды 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	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.
	котлета "полтавская"	50/3	10	14,2	4	185,3	0,09	ТТК
	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.
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№ 392/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	57.4	0	
		530	21.51	25.23	45.50	519.70	28.08	
Полдник	паренге перемеч(ватрушка с картофелем и луком)	75	7,87	7,72	41,47	267,5	5	№ 455,454,506/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	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		210	11.77	12.02	46.87	347.20	5.90	
Итого		1195.00	43.19	51.46	152.89	1302.00	47.72	

30.42

6.77

44.42

29.68

111.28

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.26	3.9	14.1	108.9	0.68	№ 93/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10	4.5	6.57	13.9	132.8	0.06	№ 3/Сб.реп.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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		340	11.91	13.19	40.96	330.70	1.94	
2 завтрак	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	№ 251/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка 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	№ 328/Со.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка 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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	8,99	5,94	13,85	145	12,55	№ 259, № 354/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 165/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	67,2	1,29	№ 372/Сб.реп.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	
		555	20.85	18.95	71.63	544.61	42.18	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/2	9,3	8,3	9,7	150,9	0,14	№ № 229, 230/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	
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 3951/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	плоды свежие (бананы)	120	1,8	0,6	25,2	114	12	
	347	11.52	9.13	48.64	323.51	12.29		
Итого		1377.00	48.18	45.59	166.63	1255.22	57.31	

28.26

4.82

46.55

27.60

107.10

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 8								
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,3	26,3	158,3	0,7	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		348	9.69	9.49	57.94	349.90	1.95	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	86,4	1,0	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5.40	6.27	20.30	169.80	1.00	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	160	3,1	3,7	15,6	107,7	0,32	№ 86, № 108, № 118/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151,0	7,34	№ 302/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих плодов (из груш)	150	0,12	0,12	18,1	73,5	0,65	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,01	57,04	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
		590	18.73	11.86	80.72	479.13	12.31	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	61,20	8,36	27,70	213,00	0,12	№ 454/Сб.рецепт.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.рецепт.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	
Итого		1323.00	95.85	36.15	202.96	1286.03	16.68	

29.91

14.51

40.95

24.55

109.92

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 9								
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/3	4,6	6,21	24,75	174,3	1,15	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		366	8.96	14.41	47.44	356.50	2.13	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	79,65	9,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3.90	4.32	14.40	79.65	9.90	
Обед	Рассольник "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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	60/5	11,26	0,41	0,47	48	0,043	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	8,18	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из апельсинов	150	0,12	0,08	25,5	103,9	9,8	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		520	19.01	8.52	62.53	404.72	27.62	
Подник	Сырники из творога с	100	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	73	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		370	20.09	14.28	43.77	388.00	76.92	
Итого		1391.00	51.96	41.53	168.14	1228.87	116.57	

30.47

6.81

34.59

33.16

105.03

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 10								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	0,49	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.ол. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уралский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с сыром	30/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		290	16.62	17.79	34.36	378.80	1.75	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	0,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/5	3,07	3,4	8,99	78,8	6,3	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	0,5	№ 42/Организация питания детей в ДОУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006-183с
	Овощи тушеные	120	3,0	4,1	11,7	100,8	6,7	№64/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№ 393/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ 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	100	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/Сб.технол.нормат., рец.ол. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,4	40	0,08	№117 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях:Методические рекомендации - Москва - 2007
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		280	8.56	8.09	64.00	350.60	2.38	
Итого		1310.50	50.1	50.0	168.5	1,335.8	23.3	

32.38

6.81

45.02

29.97

114.17

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 11								
Завтрак	Каша ячневая на сгущенном молоке с маслом сливочным	160/3	5,3	6,06	22,5	142,8	1,55	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Какао с молоком сгущенным	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		346	10,99	15,45	50,38	362,00	2,98	
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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп пюре из разных овощей	150	2,1	3,48	7,74	70,8	11,55	ТТК №168
	Котлета "Улыбка"	60/3	2,4	6,9	4,86	116,1	13,26	ТТК
	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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		620	13,78	25,69	63,68	540,44	36,99	
Полдник	Запеканка из круп с	100	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,01	17,3	0,3	№111 /Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,99	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		265	10,81	10,60	54,71	310,00	2,32	
Итого		1381,00	36,41	51,91	185,07	1286,74	43,59	

30.94

6.35

46.19

26.50

109.98

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		341	10.14	9.19	56.69	343.50	1.73	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	89,65	9,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5.40	6.27	29.30	173.05	9.90	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	4	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,12	3,93	187,5	0,83	№277Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	0	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		531,5	25.40	16.33	63.78	513.34	78.28	
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 ДОУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус молочный сладкий	10	0,19	0,45	1,3	10,2	0,035	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,7	0,18	19,03	80	33,25	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,5	5.81	5.14	36.43	218.55	34.88	
Итого		1358	46.8	36.9	186.2	1,248.4	124.8	

29.36

14.79

43.88

18.68

106.70

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 13								
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3,5	6,45	5,4	23,55	162	0,68	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		350,5	13,59	14,27	48,73	371,60	1,92	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	4,4	№ 10/Сб.рецепт.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	№ 82,58/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		583	20,40	24,74	82,19	613,38	27,48	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,69	0,23	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		210	4,43	4,97	33,70	215,99	1,53	
Итого		1278,5	42,3	48,3	170,0	1,257,4	31,9	

31.76

4.82

52.43

18.46

107.47

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 15								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	7,5	7,6	34,8	230,6	0,63	№ 168/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		341	11.64	12.49	65.79	415.40	1.68	
2 завтрак	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,99	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5.40	6.27	20.30	139.80	0.99	
Обед	Икра свекольная	60	1,4	3,5	7,4	68,2	4,0	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,1	3,06	8,7	70,95	3,77	№ 63, Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	9,33	6,83	10,02	139,2	0	№ 279/Сб.рецепт.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	№ 200/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
			562	16.90	17.19	57.25	458.06	14.79
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132	0,09	№ 454,500/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330	4.89	3.39	50.78	290.20	82.00	
Итого		1388.00	38.83	39.34	194.12	1303.46	99.46	

23.08

7.77

25.45

16.12

111.41

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 16								
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/2	5,26	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.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Какао с молоком сгущенным	150	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.
	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.
		335	10,95	15,46	49,08	378,90	2,89	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	0	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		150	0,83	0,17	16,3	74,3	0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и 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.
	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.
	Каша рассыпчатая гречневая	70	4,06	3,6	24,4	160,2	0,0	№ 165/Сб.рец.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.рец.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.рец.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.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	
		588	25,35	19,68	92,47	675,38	30,99	
Полдник	Сырники из творога	50	9,34	6,33	5,7	117,0	0,125	№ 231/Сб.рец.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. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	98,05	9,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	200	13,38	10,66	22,10	223,65	10,17		
Итого		1273,00	50,5	46,0	180,0	1,352,2	44,1	

32.38

6.35

57.72

19.12

115.58

4 неделя								
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	3.51	№ 220/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10	4.5	6.57	13.9	132.8	0.06	№ 3/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	4.98	№ 395/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		272	12.42	19.80	27.36	337.80	8.55	
2 завтрак	Снежок	135	3.9	4.32	5.4	56.4	1	№ 251/С6.технол.нормат., реc.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		120	0.48	0.48	11.76	79.20	1.00	
Обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	160/5	6.7	5.1	10,3	116,2	15,04	№ 67, № 108/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	120	10.61	6.81	15.04	164	15.03	№298/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.885	11.11	0.006	№ 354/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	60	1,68	4,2	8,88	81,8	4,8	№ 54/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№ 392/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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	
			577	23.49	17.32	69.11	424.67	34.90
Полдник	Запеканка из круп с	100	6.63	6.27	45,3	236,3	1,03	№ 102/С6.технол.нормат., реc.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус молочный сладкий	20	0.39	0,9	2,65	20,3	0,07	№ 351/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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., реc.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12,0	№ 368/С6.реc.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		390	7.53	7.65	70.31	378.30	13.12	
Итого		1359	43.92	45.25	178.54	1219.97	57.57	

28.87

6.77

36.30

32.33

104.27

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 18								
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/3	4,6	6,21	24,75	174,3	1,15	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	150/7	2,64	2,3	11,28	76,8	1,18	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		378	9.04	11.40	56.39	365.90	2.40	
2 завтрак	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	№ 231/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,05	5,57	64,44	6,4	№ 328/Сб.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	150/5	1,05	2,94	7,65	61,5	6,15	№ 57,108/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Щицель куриный	60	5,82	9,74	5,52	137,2	0,1	Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с масл	70/1	2,6	0,35	14,56	73,78	0	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	67,2	1,29	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		516	12.69	17.50	63.16	461.16	13.94	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/3	9,30	8,30	9,70	150,90	0,14	№ 229,230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79,00	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,7	0,18	19,03	80,0	33,25	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		313	10.51	8.69	44.95	309.90	103.39	
Итого		1342	36.1	41.9	169.9	1,193.4	120.6	

31.27

4.82

39.42

26.49

102.00

<i>4 неделя</i>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 19								
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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/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.
		383	16,99	17,79	41,24	393,70	1,94	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	136,7	0,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,90	4,30	5,40	136,70	0,90	
Обед	Огурец соленый	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, 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.
	Котлеты рыбные "Любительские"	60/2	8,06	2,5	6,3	80,6	2,06	№ 256/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	100	1,62	8,68	9,13	121	5,53	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих плодов (из груш)	150	0,12	0,12	18,1	73,5	0,65	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		532	19,29	18,61	58,46	505,14	19,84	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	189,0	0,09	№ 454,500/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	0	
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 3951/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Плоды 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.
		325	4,82	3,43	50,04	308,31	6,84	
Итого		1375	45,0	44,1	155,1	1,343,9	29,5	

33.65

11.68

43.17

26.35

114.86

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 20								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150/3	3,9	4,6	16,8	121,8	0,67	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	30/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/Сб.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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		343	10.74	13.17	41.33	324.60	5.71	
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.Коровка Л.С., Уральский
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5.40	6.27	29.30	163.05	9.90	
Обед	Икра свекольная	60	1,68	4,2	8,88	81,8	4,8	№ 54/Сб.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/Сб.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	№277Сб.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	№206Сб.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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		530	23.83	22.53	51.51	510.24	15.25	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60	8,16	6,9	15,9	140,4	0,13	№ 238/Сб.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/Сб.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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		230	9.38	7.97	34.85	235.00	1.50	
Итого		1258.00	49.4	49.9	157.0	1,232.9	32.4	

27.74

13.94

43.61

20.09

105.38

Прием пищи. Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			Энерг.ценнос ть, ккал	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	26405.3	1,007.29	893.03	3,465.70	25,594.03	1,242.82
Среднее значение за период	1320.2	50.36	44.65	173.29	1,279.70	62.14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18.77	16.64	64.59		

