

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 1								
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	180/3	9,45	10,58	43,05	310,7	0,22	№ 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	180/8	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		413,5	12,09	18,49	66,93	488,80	0,24	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	1,0	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	1,00	0,20	19,60	89,20	1,60	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107	8,43	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	№ 2958,354./Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
	685,5	22,86	19,77	74,79	582,60	121,28		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	13,06	11,52	26,63	234	0,22	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,8	5,3	40,6	0,14	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5	11,05	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		290	18,19	18,12	47,93	363,10	11,41	
Итого		1498,00	54,14	56,58	209,25	1523,7	134,53	

33.21

6.06

39.58

24.67

103.51

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	250	7,1	6,5	23,5	181,5	1,13	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		484	12,05	12,21	61,26	404,3	2,38	
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,36	12,36	55,20	6,00	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	250/25	9,64	3,87	19,79	151,95	8,72	№ 80, № 124/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	268	8,9	№ 276/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,8	1,54	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
		782,5	41,43	15,91	87,53	658,57	23,82	
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.Коровка Л.С., Уральский государственный институт физической культуры, 2004г.
	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,01	17,3	0,3	№111/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2	1,27	№ 2517/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский государственный институт физической культуры, 2004г.
		270	10,24	10,52	61,72	391,88	2,82	
Итого		1656,50	64,2	39	222,87	1509,95	35,02	

27.47

3.75

44.74

26.62

102.58

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	200/5	8.6	7.2	31.4	216.7	0.9	№ 185/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/15	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№ 3/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с молоком	180/10	3.18	2.79	13.57	92.4	1.42	№ 394/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		475	15.86	16.04	64.36	512.24	2.43	
2 завтрак	Снежок	150	4.35	4.8	6.0	62.7	1.1	№ 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.
		150	4.35	4.8	6.0	62.7	1.1	
Обед	Бульон из кур с гречками	250/35	4.35	0.41	20.27	102.25	0.5	№ 108, № 115/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60/3	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 Тутьяна, 2010г.
	Рагу из овощей	150	2.39	12.81	13.47	178.61	8.16	№ 137/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 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 Тутьяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0.41	0.09	30.6	124.7	11.7	№ 374/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37.5	2.5	0.37	15.08	71.3	0	
		755,5	22.47	26.38	90.30	684.96	24.86	
Полдник	Запеканка из круп	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.
	с соусом сметанным сладким	30	1,1	1,65	2,4	40,0	0,08	№117Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях:Методические указания города Москвы,2007
	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0.2	19.6	89.2	1.6	№ 399/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
		310	8.73	8.12	67.30	365.50	2.71	
Итого		1690.50	52.51	55.34	227.96	1625.40	31.10	

34.80

4.26

46.53

24.83

110.42

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	3.51	№ 220/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,45	7,55	14,62	136	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		304,5	11.70	21.97	33.27	378.00	4.94	
2 завтрак	Бифидок	150	4.35	4.8	16	88.5	11.05	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	0	
		190	7.35	8.70	45.80	255.30	11.05	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	200	22,44	6,31	16,2	211,7	19,74	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	80	14,37	4,29	9,34	132,8	2,93	№ 258/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33	№ 206Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с лимоном	180/7/7	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7	№ 251/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37.5	2.5	0.37	15.08	71.3	0	
		671,5	42.73	18.82	67.97	619.23	38.00	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6.02	8.36	27.70	213.00	0,12	№ 454,506/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,7	0,18	19,03	80	33,25	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		360	7.33	8.79	66.40	388.00	117.37	
Итого		1526.00	69.11	58.28	213.44	1640.53	171.36	

25.68

17.34

42.07

26.36

111.45

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	200/4	8	5,7	34	209,9	0,9	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		438	12,95	11,41	71,76	432,79	2,15	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4	№ 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	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 106/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51		№102 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях:Методические указания города Москвы ,2007
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	0	№ 3205/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	0,36	№ 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	12,01	57,04	0	
		689,5	29,40	13,45	94,96	593,14	11,11	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	38,9	14,9	24	276	0,26	ТТК №27
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/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	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		295	39,38	15,14	37,752	335,04	0,44	
Итого		1542,50	86,08	44,80	210,47	1449,47	14,75	

29.40

6.01

40.29

3.84

98.47

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 сгущеном молоке с маслом сливочным	180/3	6,3	7,2	25,5	191,7	1,7	ТТК№13
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,33	№ 252/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		405,5	11,48	16,85	59,60	437,00	2,03	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12,0	№ 368/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	197,25	9,11	№ 87/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты из говядины (полтавские)	60/4	12	17,04	4,8	222,36	0,12	№ 282/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	150	3,58	5,33	15,16	125,8	32,16	№ 336/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Чай с сахаром	180/8	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		741,5	27,04	31,16	58,73	655,91	45,41	
Полдник	Паренге перемеч(ватрушка с картофелем и луком)	100	10,5	10,3	55,3	356,7	6,7	ТТК №41
	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 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.
		250	14,40	15,10	61,30	445,20	7,75	
Итого		1517,00	53,40	63,59	191,39	1617,31	67,19	

29.69

5.38

44.56

30.24

109.87

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	250	7.1	6.5	23.5	181.5	1.13	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/12	5.9	8.7	18.4	176	0.08	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		482	16.67	18.39	57.72	464.50	2.64	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/Со.технол.нормат., рец.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	200/8	8,33	6,33	12,9	142,25	18,8	№ 67, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60/22	8,99	5,94	13,85	145	12,55	№ 259, № 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/4	3,48	7,35	28,17	193,48	34,5	№ 314/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,8	1,54	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37.5	2.5	0.37	15.08	71.3	0	
		731,5	24.98	25.73	99.22	730.13	76.21	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/4	15,08	13,35	15,59	243,69	0,22	№ № 229, 230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	180	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	№ 391/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	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие(банан)	120	1.8	0.6	25.2	114	12	№368Сб.рец.бл. И кул.изд.для питания детей в ДООУ,под ред.Могильного и Тутельяна,2012
	419	17.36	14.19	54.54	416.73	0.52		
Итого		1782.50	63.36	63.11	217.48	1674.06	80.47	

31.56

4.26

49.60

28.31

113.73

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	200/5	7	5,7	35,1	211,1	0,9	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№ 394/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		440,5	12,78	11,79	72,07	435,30	2,40	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	120,7	1,1	№ 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	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
		190	7,35	8,70	35,80	287,50	1,10	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3,84	4,68	19,49	134,58	0,4	№ 86, № 108, № 118/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,17	7,37	20,88	195,0	9,24	№ 302/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих груш	180	0,14	0,14	21,42	87,8	1,54	№ 372/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	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
		717,5	22,50	14,75	96,11	578,57	15,18	
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	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		260	62,20	8,56	47,30	302,20	1,72	
Итого		1608,00	104,83	43,80	251,28	1603,57	20,40	

29.57

19.53

39.31

20.53

108.94

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"	200/5	5,13	6,9	27,5	193,7	1,28	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		427,5	10,58	17,21	57,36	429,20	2,45	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№ 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.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	80/5	14,13	0,55	0,62	64,0	0,058	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 200/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.
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37	№336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,7	11,7	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
			740,5	26,08	16,57	86,67	602,14	46,95
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	40	0,78	1,8	5,3	40,6	0,14	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ 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.
		420	20,58	15,22	49,87	430,30	90,99	
Итого		1738,00	61,59	53,80	199,90	1550,14	141,44	

23.84

4.92

40.91

29.23

105.31

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	0,47	№110/Сб.технол.нормат., рец.ол. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с сыром	40/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		337	17.72	19.61	40.26	424.00	1.72	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4.35	4.80	6.00	88.50	1.05	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98	105	8,43	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	№ 42/Организация питания детей в ДООУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006, 183с.
	Овощи тушеные	120	3	4,1	11,7	100,8	6,7	№64/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	Чай с лимоном	180/7/7	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7	№ 251/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		699,5	20.79	18.24	70.42	534.30	20.46	
Полдник	Запеканка из круп	100	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/Сб.технол.нормат., рец.ол. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	с соусом сметанным сладким	30	1,1	1,65	2,4	40,0	0,08	№11/Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях:Методические указания города Москвы, 2007
	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		310	8.63	8.12	67.30	365.50	2.71	
Итого		1496.50	51.5	50.8	184.0	1490.4	18.6	

28.80

6.01

36.30

24.83

101.25

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 жидкая на сгущенном молоке с маслом	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6	1,75	№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	180	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	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		406,5	12,17	17,89	56,12	450,10	3,18	
2 завтрак	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		180	1,00	0,20	19,60	89,20	1,60	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,5	5,8	12,9	118	19,25	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,48	154,6	17,7	№ 289/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Рагу из овощей	170	2,7	14,5	16,1	202,4	9,2	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180/8	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		795,5	16,79	32,07	77,46	669,79	50,17	
Полдник	Запеканка из круп	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	150	4,35	4,8	6,0	127,5	1,1	№ 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.
		280	11,26	11,07	51,30	363,80	2,13	
Итого		1662,00	41,22	61,23	204,48	1572,89	57,08	

30.58

6.06

45.50

24.71

106.85

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	200/4	8	5,7	34	209,9	0,9	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		434,5	12,95	11,41	71,76	432,70	2,15	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,32	14,4	79,65	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.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		170	5,85	6,27	29,30	163,05	0,90	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	4	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	5,5	5,25	16,25	134,75	5,75	№ 81, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,22	3,93	187,5	0,83	№ 277/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	5,7	0,82	31,2	155,1	32,16	№ 205/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		720,5	30,10	18,91	87,11	649,25	126,74	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	120	9,72	9	18	198,6	0,32	№ 47/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180/7/7	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7	№ 393/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		434	10,89	10,09	48,20	333,70	35,34	
Итого		1759	59,8	46,7	236,4	1,578,7	165,1	

29.40

11.08

44.11

22.67

107.25

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	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180/10	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№ 394/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		452	17,68	18,69	63,37	485,10	2,40	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 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.
		150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	
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	200/25/10	4,2	6,0	22,9	163,3	7,7	№ 83/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г. №38 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и напитков для дошкольных учреждений
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,7	13,92	7,89	196	0,26	№ 307, № 352/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	150	3,58	5,33	15,16	125,8	32,16	№ 336/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	0,36	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		752,5	23,46	27,84	103,55	761,74	44,88	
Полдник	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3	0,27	№ 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	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		250	5,20	5,80	39,90	254,50	1,87	
Итого		1604,5	50,7	57,1	212,8	1,564,0	50,3	

32.96

4.26

51.75

17.29

106.25

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 14								
Завтрак	Омлет с овощами	80/2	5,58	11,23	2,83	135,0	3,51	№ 220/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		304,5	11.85	22.32	34.15	386.50	4.94	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 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.
		120	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	200	22,44	6,31	16,2	211,7	19,74	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	№ 247/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/4	3,48	7,35	28,17	193,48	34,5	№ 314/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,1	21,6	88,2	0,77	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		701,5	38.03	24.28	91.05	735.98	65.63	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	14,9	12,6	17,5	256,16	1,28	№ 240/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	с соусом сметанным сладким	30	1,1	1,65	2,4	40,0	0,08	№ 17 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях:Методические материалы. Метод. 2007
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	30	0,22	0,3	27,36	113	0	
		290	15.26	12.69	17.57	298.70	1.54	
Итого		1416.00	69.49	64.09	148.77	1509.68	73.16	

26.26

6.01

50.00

20.29

102.56

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	190/5	9,5	9,6	44,1	292,1	0,8	№ 168/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		439,0	14,45	15,31	81,86	514,90	2,05	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 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	
		170	5,85	6,75	20,90	146,10	1,1	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 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	200/8	4,09	4,51	11,98	107,0	8,43	№ 63/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	суфле из отварного мяса с рисом с рисом	80	12,44	9,11	13,36	185,6	0	ГТК №279. Сб.рецепт. и кул.изд. Для питания детей в ДООУ, 2012г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 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	180/10	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		685,5	22,72	21,55	69,46	571,69	20,11	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132,0	0,09	№ 454,500/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, 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.
		360	4,99	3,43	54,23	306,20	96,00	
Итого		1654,50	48,01	47,04	226,45	1538,89	119,26	

34.98

9.93

38.84

20.80

104.54

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 жидкая на сгущенном молоке с маслом	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6	1,75	ТТК№13
	Какао с молоком сгущенным	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,1	6,6	12,8	119	0	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		406,5	11,67	16,59	53,42	424,60	3,18	
2 завтрак	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		180	1,00	0,20	19,60	89,20	1,60	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200/25	9,56	5,37	15,7	149,45	7,05	№ 82,121Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	80/4	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№ 282/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рассыпчатая гречневая	70/1	4,06	3,6	24,4	160,2	0	№ 165/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37	№ 336/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	4,4	№ 10/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,7	11,7	№ 374/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		737,5	32,15	24,44	110,33	800,19	39,64	
Полдник	Сырники из творога	50	9,34	6,33	5,7	117,0	0,125	№ 231/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,05	2,005	8,6	0,15	№ 111/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Бифидок	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№ 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.
		215	14,28	10,88	12,95	214,10	0,45	
Итого		1539,00	59,1	52,1	196,3	1,528,1	44,9	

28.85

6.06

54.36

14.54

103.81

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 с овощами	80/2	5.58	11.23	2.83	135	3.51	№ 220/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/12	5.9	8.7	18.4	176	0.08	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4.12	4.54	19.35	84	6.62	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		319,0	15.60	24.47	40.58	395.00	10.21	
2 завтрак	Снежок	150	4.35	4.8	6	124.7	1.1	№ 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.
		150	4.35	4.80	6.00	124.70	1.10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне сметаной	200/8	8.33	6.33	12,9	142,25	18,8	№ 67,108/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Голубцы с мясом говядины(ленивые)	160	14.12	9.04	20.26	219	20.03	№ 298/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	0,012	№354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180/10	0.04	0.01	8.38	33.6	0.02	№ 392/Сб.рецепт.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	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		715,5	29.27	21.45	86.33	656.43	43.52	
Полдник	Запеканка из круп с	100	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/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.
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,8	5,3	40,6	0,14	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0.03	0,0	12,7	51,03	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рецепт.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/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	440	6.66	6.27	58.00	287.33	1.05		
Итого		1624.5	55.88	56.99	190.91	1463.46	55.88	

26.83

8.47

44.59

19.52

99.42

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"	200/5	5,13	6,9	27,5	193,7	1,28	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	2,1	3,3	23,04	131,8	0,08	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180/10	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		449	10.41	12.99	64.11	417.90	2.78	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6,0	127,5	1,1	№ 231/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский институт культуры, 2004г.
		150	4,35	4,8	6,0	127,5	1,1	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/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	200/8	1,4	3,92	10,2	90,2	8,2	№ 57,108/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	щницель куриный паровой	70	12,48	12,59	9,9	202,5	0,03	№ 310/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с масл	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	0	№ 3205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,8	1,54	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
		667	21.86	23.12	78.47	616.00	18.59	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	15,08	13,35	15,59	243,69	0,22	№ 229,230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95,00	84,0	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Плоды 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, 2012г.
		385	16.39	13.78	54.29	418.69	117.47	
Итого		1651	53.0	54.7	202.9	1,580.1	139.9	

28.39

8.66

41.85

28.44

107.34

<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	200	5.6	5.2	18.8	165.2	0.9	№ 93/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2.1	6.6	12.8	119	0	№ 1/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№ 397/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		422,5	11.37	14.99	47.42	391.20	2.33	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	5.22	5.76	7.2	151,8	1.26	№ 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.
		100	0.50	0.50	13.50	90.70	6.60	
Обед	Огурец соленый	40	0.32	0	0.98	8.6	4	№ 70/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	197,25	9,11	№ 87Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рыбные "Любительские"	80/3	10,79	3,39	8,55	138	2,77	№ 256,/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	150	2.39	12.81	13.47	198.61	8.16	№ 137/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих груш	180	0.14	0.14	21.42	87.8	1.54	№ 372/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		740,5	24.74	25.12	73.83	701.56	25.58	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132,0	0,09	№ 454,500/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	180	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	№ 391/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	№ 395/Сб.реп.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	90,7	6,6	№ 368/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		355	4.88	3.44	50.05	281.74	6.87	
Итого		1618	41.5	44.1	184.8	1,465.2	41.4	

26.58

5.04

47.66

19.14

99.54

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	200/5	5,19	6,02	22,29	161,2	0,88	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	40/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	84	0	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		442	15.21	19.26	60.04	421.20	0.96	
2 завтрак	Бифидок	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
	Печенье	40	3	3,9	29,8	168,8	0	
		190	7.80	8.40	35.05	257.30	0.45	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/4	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,22	3,93	187,5	0,83	№ 277/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
	Чай с сахаром	180/8	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,4	16,08	76	0	
		654	26.12	24.85	64.11	590.89	18.74	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	13,06	11,52	26,63	234	0,22	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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 фруктовый в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		300	14.45	12.62	48.88	343.50	1.89	
Итого		1586.00	63.6	65.1	208.1	1,612.9	22.0	

28.61

17.48

40.14

23.34

109.57

Прием пищи. Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			Энерг.ценнос ть, ккал	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	32170.0	1,202.90	1,078.00	4,127.50	31,044.30	1,482.40
Среднее значение за период	1608	60.15	53.90	206.38	1,552.22	74.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18.80	16.80	64.40	100.00	

