

**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>								
<b>Завтрак</b>	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.
		<b>342</b>	<b>9,86</b>	<b>15,01</b>	<b>54,85</b>	<b>399,10</b>	<b>0,20</b>	
<b>2 завтрак</b>	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.
		<b>150</b>	<b>0,83</b>	<b>0,17</b>	<b>16,30</b>	<b>74,30</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>	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. Первалова, 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. Первалова, 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>	
<b>Полдник</b>	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.
		<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.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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>	
2 завтрак	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 Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,36</b>	<b>55,20</b>	<b>6,00</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	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 Тутельяна, 2012г.
	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 Тутельяна, 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 Тутельяна, 2010г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,03	0	10,6	42,5	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, 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>	
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 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	4,35	4,8	16	96,4	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.
		<b>265</b>	<b>9,98</b>	<b>10,51</b>	<b>67,71</b>	<b>368,20</b>	<b>2,47</b>	
<b>Итого</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>	

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/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/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.
		<b>361</b>	<b>11,37</b>	<b>12,19</b>	<b>51,19</b>	<b>353,41</b>	<b>0,89</b>	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	№ 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.
		<b>135</b>	<b>3,9</b>	<b>4,32</b>	<b>5,4</b>	<b>56,4</b>	<b>1,0</b>	
Обед	Бульон из кур с гречками	160/20	2,8	0,26	12,9	65,1	0,3	№ 108, № 115/Сб.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.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	
		<b>562</b>	<b>19,36</b>	<b>22,02</b>	<b>70,51</b>	<b>555,14</b>	<b>20,13</b>	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	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.
	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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>280</b>	<b>7,46</b>	<b>6,44</b>	<b>61,60</b>	<b>310,60</b>	<b>2,33</b>	
<b>Итого</b>		<b>1338,00</b>	<b>42,09</b>	<b>44,97</b>	<b>188,70</b>	<b>1275,55</b>	<b>24,35</b>	

30,21

4,82

47,45

26,55

109,02

I неделя									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
день 4									
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	0,49	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
	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.	
		<b>283</b>	<b>14,14</b>	<b>17,42</b>	<b>32,52</b>	<b>358,20</b>	<b>1,69</b>		30,62
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 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>163,05</b>	<b>9,90</b>		13,94
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.	
	Суп картофельный с рыбой	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. Перевалова, 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.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.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		
		<b>580,5</b>	<b>36,20</b>	<b>16,62</b>	<b>58,40</b>	<b>535,31</b>	<b>34,47</b>		45,75
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	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. Перевалова, 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.	
		<b>280</b>	<b>5,73</b>	<b>5,62</b>	<b>51,03</b>	<b>318,80</b>	<b>103,34</b>		27,25
<b>Итого</b>		<b>1298,50</b>	<b>61,47</b>	<b>45,93</b>	<b>171,25</b>	<b>1375,36</b>	<b>149,40</b>		117,55

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 ДООУ, 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 ДООУ, 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.рецепт.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>	
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114,0	12,0	№ 368/Сб.рецепт.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	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. Перевалова, 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 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.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	130/3	3,3	6,37	24,4	167,7	29,9	№ 314/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	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	0,3	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.рецепт.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., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<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 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.	
		<b>335</b>	<b>9,43</b>	<b>13,73</b>	<b>48,76</b>	<b>355,90</b>	<b>1,74</b>		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.	
		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>79,2</b>	<b>12,0</b>		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 ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,4	0		
		<b>503</b>	<b>21,48</b>	<b>18,30</b>	<b>60,33</b>	<b>525,40</b>	<b>98,06</b>		44,91
Полдник	Пирожок с повидлом	75	4,68	3,9	47,7	241,9	0,23	№ 453,454,506/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.	
		<b>210</b>	<b>8,58</b>	<b>8,20</b>	<b>53,10</b>	<b>321,60</b>	<b>1,13</b>		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>		109,58

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.рецепт.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/Сб.рецепт.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/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.
		<b>383</b>	<b>16,99</b>	<b>17,79</b>	<b>41,24</b>	<b>393,70</b>	<b>1,94</b>	
2 завтрак	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	№ 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.
		<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	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/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.
	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.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,01	57,04	0	
		<b>555</b>	<b>20,85</b>	<b>18,83</b>	<b>64,38</b>	<b>519,91</b>	<b>40,91</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/2	9,3	8,3	9,7	150,9	0,14	№ № 229, 230/Сб.рецепт.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	0,02	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	12	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	<b>339</b>	<b>11,14</b>	<b>8,91</b>	<b>41,89</b>	<b>292,90</b>	<b>12,16</b>		
<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

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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 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	
		<b>351</b>	<b>7,69</b>	<b>10,72</b>	<b>52,10</b>	<b>329,11</b>	<b>0,85</b>	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	86,4	1,0	№ 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	
		<b>155</b>	<b>5,40</b>	<b>6,27</b>	<b>20,30</b>	<b>169,80</b>	<b>1,00</b>	
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.
	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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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 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	
		<b>590</b>	<b>18,73</b>	<b>11,86</b>	<b>80,47</b>	<b>472,83</b>	<b>12,95</b>	
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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>230</b>	<b>62,03</b>	<b>8,53</b>	<b>44,00</b>	<b>287,20</b>	<b>1,42</b>	
<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

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 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 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.
		<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	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.Коровка 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	Икра морковная	60	1,34	4,8	6,68	77,34	7,7	№ 528/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.
	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	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.
	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	
			<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/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.
		<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

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.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>293</b>	<b>15,81</b>	<b>17,07</b>	<b>32,03</b>	<b>359,80</b>	<b>1,53</b>	
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 ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>135</b>	<b>3,90</b>	<b>4,30</b>	<b>5,40</b>	<b>79,70</b>	<b>0,90</b>	
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 ДООУ, 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 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 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 ДООУ"
	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 ДООУ и ДООЛ, 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	
			<b>605,5</b>	<b>21,05</b>	<b>19,79</b>	<b>64,72</b>	<b>526,74</b>	<b>18,25</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.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.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		<b>280</b>	<b>7,46</b>	<b>6,44</b>	<b>61,60</b>	<b>310,60</b>	<b>2,33</b>	
<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 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 ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка 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 ДООЛ, 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.
	Биточки 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 ДООЛ, под ред. Перевалова, 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	
		<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.Коровка 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.Коровка 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 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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	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.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	89,65	9,9	№ 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	
		<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	№ 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	150	3,3	3,2	9,75	80,8	3,45	№ 81, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09	№ 282/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-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 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.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Плоды 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.
		<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 неделя								
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 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	30/3/10	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 без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 391/Сб.рецепт.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/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.
		<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/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	№ 82,38/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 рубленые 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	
		<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/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.
		<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 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 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.
		<b>265</b>	<b>10,75</b>	<b>20,15</b>	<b>27,85</b>	<b>336,20</b>	<b>4,71</b>	
2 завтрак	Флоды свежие груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,36</b>	<b>55,2</b>	<b>6,0</b>	
Обед	Икра морковная	60	1,34	4,8	6,68	77,34	7,7	№ 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.
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,9	3,41	1,65	60,75	1,35	№ 247/Сб.рецепт.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/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	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	0,3	12,1	57,04	0	
		<b>613</b>	<b>32,86</b>	<b>20,60</b>	<b>77,51</b>	<b>626,83</b>	<b>57,40</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,4	11,7	170,8	0,85	№ 240/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.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., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>225</b>	<b>14,02</b>	<b>13,15</b>	<b>18,40</b>	<b>260,70</b>	<b>1,79</b>	
<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 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 15</b>								
<b>Завтрак</b>	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	30/2,5/8	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.
		<b>343,5</b>	<b>11,64</b>	<b>12,49</b>	<b>65,79</b>	<b>415,40</b>	<b>1,68</b>	
<b>2 завтрак</b>	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	
		<b>155</b>	<b>5,40</b>	<b>6,27</b>	<b>20,30</b>	<b>139,80</b>	<b>0,99</b>	
<b>Обед</b>	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.
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	№ 276/Сб.рецепт.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.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	
			<b>572</b>	<b>26,34</b>	<b>12,20</b>	<b>53,69</b>	<b>429,19</b>	<b>15,05</b>
<b>Полдник</b>	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.
	Фрукты 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.
		<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

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 16</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов рисовый с сухофруктами	100	2,2	6,8	33,0	203,0	0	№ 183/Сб.рец.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.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	
	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>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.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>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.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	
		<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.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.
		<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 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 17								
Завтрак	Омлет совами	80/2	5,58	11,23	2,83	135	3,51	№ 220/Сб.рецепт.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/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	10,63	70	4,98	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>275</b>	<b>12,42</b>	<b>19,80</b>	<b>27,36</b>	<b>337,80</b>	<b>8,55</b>	
2 завтрак	Фрукты 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.
		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>79,20</b>	<b>12,00</b>	
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/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.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/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,03	0,0	10,6	42,5	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, 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	
		<b>570</b>	<b>23,48</b>	<b>17,31</b>	<b>72,71</b>	<b>543,75</b>	<b>34,95</b>	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/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.
	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	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.
		<b>265</b>	<b>10,53</b>	<b>10,59</b>	<b>50,70</b>	<b>292,70</b>	<b>2,03</b>	
Итого								
		<b>1230</b>	<b>46,91</b>	<b>48,18</b>	<b>162,53</b>	<b>1253,45</b>	<b>57,53</b>	

28,87

6,77

46,47

25,02

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 18</b>								
<b>Завтрак</b>	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 ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	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 ДООУ, 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 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>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	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.
		<b>135</b>	<b>3,9</b>	<b>4,32</b>	<b>5,4</b>	<b>56,4</b>	<b>0,9</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	50	1,1	4,05	5,57	64,44	6,4	№ 328/Сб.технол.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/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.
	Суфле куриное	55	9,34	9,21	1,84	128,0	0,02	№ 310/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с мас.	70/1	2,6	0,35	14,56	73,78	0	№ 205/Сб.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/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	
		<b>511</b>	<b>16,21</b>	<b>16,97</b>	<b>59,28</b>	<b>451,96</b>	<b>13,86</b>	
<b>Полдник</b>	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 ДООУ, 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 ДООУ 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 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								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 19</b>								
<b>Завтрак</b>	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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	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.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213/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.
		<b>383</b>	<b>16,99</b>	<b>17,79</b>	<b>41,24</b>	<b>393,70</b>	<b>1,94</b>	
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (груша)	100	0,5	0,5	13,5	60,7	6,6	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>13,50</b>	<b>60,70</b>	<b>6,60</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	8,6	4	№ 70/Сб.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.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/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	12,01	57,04	0	
		<b>532</b>	<b>19,21</b>	<b>18,50</b>	<b>47,26</b>	<b>459,64</b>	<b>19,21</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	189,0	0,09	№ 454,500/Сб.рецепт.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	№ 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.
		<b>195</b>	<b>7,80</b>	<b>7,00</b>	<b>28,20</b>	<b>325,70</b>	<b>0,99</b>	
<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)	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 ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	30/3	20,2	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 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	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.Коровка 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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 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 Тугельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	70	1,4	2,4	8,4	66,2	4,9	№ 206Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,03	0,0	10,6	42,5	0,02	№ 394/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	12,01	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	15,9	140,4	0,13	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 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 Тугельяна, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 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

Прием пищи. Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества	
		Б	Ж
<b>Итого за весь период</b>			
<b>Среднее значение за период</b>		-	-
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		1,00	#ДЕЛ/0!

ва		
У	Энерг.ценнос ть, ккал	Витамин С
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
#ССЫЛКА!		