

*1 неделя (пн.)*

| 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.   |
|              |   | <b>413,5</b>    | <b>12,09</b>         | <b>18,49</b> | <b>66,93</b>  | <b>488,80</b>                  | <b>0,24</b>   |   |
| 2 завтрак    | Сок фруктовый в ассортименте            | 180             | 1,0                  | 0,2          | 19,6          | 89,2                           | 1,6           | № 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|              |   | <b>180</b>      | <b>1,00</b>          | <b>0,20</b>  | <b>19,60</b>  | <b>89,20</b>                   | <b>1,60</b>   |   |
| Обед         | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/8           | 4,09                 | 4,51         | 11,98         | 107                            | 8,43          | № 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |
|              | Голубцы 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             |   |
|              |   | <b>685,5</b>    | <b>22,86</b>         | <b>19,77</b> | <b>74,79</b>  | <b>582,60</b>                  | <b>121,28</b> |   |
| Полдник      | Запеканка из творога с морковью         | 100             | 13,06                | 11,52        | 26,63         | 234                            | 0,22          | № 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|              | Соус молочный сладкий                   | 40              | 0,78                 | 1,8          | 5,3           | 40,6                           | 0,14          | № 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|              | Бифидок                                 | 150             | 4,35                 | 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. |
|              |   | <b>290</b>      | <b>18,19</b>         | <b>18,12</b> | <b>47,93</b>  | <b>363,10</b>                  | <b>11,41</b>  |   |
| <b>Итого</b> |   | <b>1498,00</b>  | <b>54,14</b>         | <b>56,58</b> | <b>209,25</b> | <b>1523,7</b>                  | <b>134,53</b> |   |

33,21

6,06

39,58

24,67

103,51

| 1 неделя (вт.) |   |                 |                      |              |               |                                |               |  |
|----------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--|
| 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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | Бутерброд с повидлом                              | 37,5/3,5/13     | 2,1                  | 3,3          | 23,4          | 131,8                          | 0,08          | № 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                |   | <b>484</b>      | <b>12,05</b>         | <b>12,21</b> | <b>61,26</b>  | <b>404,3</b>                   | <b>2,38</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 ДООУ, 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 | 250/25          | 9,64                 | 3,87         | 19,79         | 151,95                         | 8,72          | № 80, № 124/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.  |
|                | Кисель из повидла                                 | 180             | 0,07                 | 0            | 20,03         | 80,46                          | 0,072         | № 383/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         | 15,8          | 71,3                           | 0             |  |
|                |   | <b>782,5</b>    | <b>41,32</b>         | <b>15,77</b> | <b>86,14</b>  | <b>621,80</b>                  | <b>22,35</b>  |  |
| Полдник        | Манник  | 100             | 5,35                 | 5,7          | 47,7          | 254,5                          | 1,12          | № 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. |
|                | Соус фруктовый                                    | 30              | 0,28                 | 0,01         | 4,01          | 17,3                           | 0,3           | № 111/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"   |
|                | Ряженка   | 150             | 5,22                 | 5,76         | 7,2           | 106,2                          | 1,27          | № 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>270</b>      | <b>10,24</b>         | <b>10,52</b> | <b>61,72</b>  | <b>391,88</b>                  | <b>2,82</b>   |  |
| <b>Итого</b>   |   | <b>1656,50</b>  | <b>64,09</b>         | <b>38,86</b> | <b>221,48</b> | <b>1473,18</b>                 | <b>33,552</b> |  |

27,47

3,75

42,24

26,62

100,08

| <i>1 неделя (ср.)</i> |   |                 |                      |              |               |                                |              |   |
|-----------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---|
| Прием пищи            | Наименование блюда                                  | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С   | № рецептуры   |
|                       |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |              |   |
| <b>день 3</b>         |   |                 |                      |              |               |                                |              |   |
| <b>Завтрак</b>        | 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.   |
|                       | Бутерброд с сыром                                   | 40/5/15         | 6,68                 | 8,45         | 19,39         | 180                            | 0,11         | № 3/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            |   |
|                       | 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.   |
|                       |   | <b>475</b>      | <b>15,86</b>         | <b>16,04</b> | <b>78,22</b>  | <b>512,24</b>                  | <b>1,19</b>  |   |
| <b>2 завтрак</b>      | Снежок  | 150             | 4,35                 | 4,8          | 6,0           | 62,7                           | 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. |
|                       |   | <b>150</b>      | <b>4,35</b>          | <b>4,8</b>   | <b>6,0</b>    | <b>62,7</b>                    | <b>1,1</b>   |   |
| <b>Обед</b>           | Бульон из кур с гречками                            | 250/35          | 4,35                 | 0,41         | 20,27         | 102,25                         | 0,5          | № 108, № 115/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.                                      |
|                       | Котлеты рубленые из птицы                           | 60/3            | 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                                      | 150             | 2,39                 | 12,81        | 13,47         | 178,61                         | 8,16         | № 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                                | 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            |   |
|                       |   | <b>755,5</b>    | <b>22,47</b>         | <b>26,38</b> | <b>90,30</b>  | <b>684,96</b>                  | <b>24,86</b> |   |
| <b>Полдник</b>        | 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                           | 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.   |
|                       |   | <b>310</b>      | <b>7,63</b>          | <b>6,47</b>  | <b>64,90</b>  | <b>325,50</b>                  | <b>2,63</b>  |   |
| <b>Итого</b>          |   | <b>1690,50</b>  | <b>50,31</b>         | <b>53,69</b> | <b>239,42</b> | <b>1585,40</b>                 | <b>29,78</b> |   |

34,80

4,26

46,53

22,11

107,70

| 1 неделя (ит.) |                                    |                 |                      |              |               |                                |               |   |        |
|----------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---|--------|
| 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                          | 0,47          | №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                 | 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.   |        |
|                |                                    |                 |                      |              |               |                                |               |   |        |
|                |                                    | <b>362,5</b>    | <b>15,09</b>         | <b>19,24</b> | <b>37,94</b>  | <b>400,00</b>                  | <b>1,90</b>   |   | 27,17  |
| 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             |   |        |
|                |                                    | <b>190</b>      | <b>7,35</b>          | <b>8,70</b>  | <b>45,80</b>  | <b>255,30</b>                  | <b>11,05</b>  |   | 17,34  |
| Обед           | Икра морковная                     | 50              | 1,1                  | 4,0          | 5,58          | 64,5                           | 6,3           | № 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.  |        |
|                | Суп картофельный с рыбой           | 200             | 22,44                | 6,31         | 16,2          | 211,7                          | 19,74         | № 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.   |        |
|                | Шницель рыбный натуральный         | 80              | 14,37                | 4,29         | 9,34          | 132,8                          | 2,93          | № 258./Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |        |
|                | Картофельное пюре                  | 110             | 2,24                 | 3,84         | 13,25         | 104,13                         | 7,33          | № 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             |   |        |
|                |                                    | <b>671,5</b>    | <b>42,73</b>         | <b>18,82</b> | <b>67,97</b>  | <b>619,23</b>                  | <b>38,00</b>  |   | 42,07  |
| 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 ДОЛ, под ред. Перевалова, 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.   |        |
|                |                                    | <b>360</b>      | <b>7,33</b>          | <b>8,79</b>  | <b>66,40</b>  | <b>388,00</b>                  | <b>117,37</b> |   | 26,36  |
| <b>Итого</b>   |                                    | <b>1584,00</b>  | <b>72,50</b>         | <b>55,55</b> | <b>218,11</b> | <b>1662,53</b>                 | <b>168,32</b> |   | 112,94 |

| 1 неделя (пт.)   |   |                 |                      |              |               |                                |              |  |
|------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--|
| Прием пищи       | Наименование блюда                                    | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры  |
|                  |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |              |  |
| <b>день 5</b>    |   |                 |                      |              |               |                                |              |  |
| <b>Завтрак</b>   | 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                                  | 37,5/3,5/13     | 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.                            |
|                  |   | <b>438</b>      | <b>12,95</b>         | <b>11,41</b> | <b>71,76</b>  | <b>432,79</b>                  | <b>2,15</b>  |  |
| <b>2 завтрак</b> | 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 ДОУ, 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>  |  |
| <b>Обед</b>      | 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 говяжья тушеная в соусе                        | 50/50           | 13,26                | 8,82         | 2,62          | 160                            | 24,77        | № 261,354/ Сб.техн.нормативов-Сб.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г. |
|                  | Картофель отварной с маслом сливочным                 | 150/3           | 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 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            |  |
|                  |   | <b>741</b>      | <b>27,94</b>         | <b>23,34</b> | <b>101,40</b> | <b>721,71</b>                  | <b>69,86</b> |  |
| <b>Полдник</b>   | Ватрушка королевская с творогом                       | 100             | 38,9                 | 14,9         | 24            | 276                            | 0,26         | ТТК №27  |
|                  | Йогурт питьевой                                       | 150             | 4,35                 | 4,8          | 6,0           | 88,5                           | 1,05         | № 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.                          |
|                  |   | <b>250</b>      | <b>43,25</b>         | <b>19,70</b> | <b>30,00</b>  | <b>364,50</b>                  | <b>1,31</b>  |  |
| <b>Итого</b>     |   | <b>1549,00</b>  | <b>85,94</b>         | <b>55,05</b> | <b>228,36</b> | <b>1633,00</b>                 | <b>85,32</b> |  |

29,40

7,74

49,03

24,76

110,94

| 2 неделя (пт.)            |   |                 |                      |              |               |                                |               |   |        |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---|--------|
| 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 | 180/3           | 6,3                  | 7,2          | 25,5          | 191,7                          | 1,7           | № 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.  |        |
|                           | Бутерброд с маслом                                    | 37,5/5          | 2,6                  | 7,9          | 15,5          | 144,5                          | 0             | № 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |        |
|                           | Кофейный напиток со сгущенным молоком                 | 180             | 2,58                 | 1,75         | 18,6          | 100,8                          | 0,33          | № 252/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г. |        |
|                           |   | <b>405,5</b>    | <b>11,48</b>         | <b>16,85</b> | <b>59,60</b>  | <b>437,00</b>                  | <b>2,03</b>   |   | 29,69  |
| 2 завтрак                 | Флоды 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>   |   | 5,38   |
| 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                              | 250             | 8,6                  | 8,41         | 14,33         | 197,25                         | 9,11          | № 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |        |
|                           | Шницель рубленый                                      | 80/5            | 12,42                | 9,42         | 12,85         | 185,33                         | 0,12          | № 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |        |
|                           | Капуста тушеная                                       | 150             | 3,58                 | 5,33         | 15,16         | 125,8                          | 32,16         | № 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.   |        |
|                           | Напиток из шиповника                                  | 180             | 0,61                 | 0,25         | 19,67         | 95                             | 84            | №533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.   |        |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 37,5            | 2,5                  | 0,37         | 15,08         | 71,3                           | 0             |   |        |
|                           |   | <b>741,5</b>    | <b>28,03</b>         | <b>23,78</b> | <b>78,07</b>  | <b>680,28</b>                  | <b>129,39</b> |   | 46,21  |
|                           | Пирожок с повидлом                                    | 100             | 6,25                 | 5,2          | 63,7          | 322,65                         | 0,2           | № 454/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.                             |        |
| Йогурт питьевой фруктовый |   | 150             | 4,35                 | 4,8          | 6,0           | 88,5                           | 1,05          | № 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г. |        |
|                           |   | <b>250</b>      | <b>10,60</b>         | <b>10,00</b> | <b>69,70</b>  | <b>411,15</b>                  | <b>1,25</b>   |   | 27,93  |
| <b>Итого</b>              |   | <b>1517,00</b>  | <b>50,59</b>         | <b>51,11</b> | <b>219,13</b> | <b>1607,63</b>                 | <b>144,67</b> |   | 109,21 |

| 2 неделя (вт.) |  |                 |                      |              |               |                                |              |  |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--|
| 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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |
|                | Бутерброд с сыром  | 40/5/12         | 5,9                  | 8,7          | 18,4          | 176                            | 0,08         | № 3/Сб.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  | 180             | 3,67                 | 3,19         | 15,82         | 107                            | 1,43         | № 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                |  | <b>527</b>      | <b>21,75</b>         | <b>22,99</b> | <b>58,00</b>  | <b>527,50</b>                  | <b>2,64</b>  |  |
| 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. |
|                |  | <b>150</b>      | <b>4,35</b>          | <b>4,8</b>   | <b>6,0</b>    | <b>62,7</b>                    | <b>1,1</b>   |  |
| Обед           | Икра морковная   | 70              | 1,54                 | 5,6          | 7,8           | 90,3                           | 8,82         | № 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 | 200/8           | 8,33                 | 6,33         | 12,9          | 142,25                         | 18,8         | № 67, № 106/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.                                       |
|                | Биточки рыбные с овощами запеченные                          | 60/22           | 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  | 110             | 2,24                 | 3,84         | 13,25         | 104,13                         | 7,33         | № 206/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г. |
|                | Кисель из повидла  | 180             | 0,07                 | 0            | 20,03         | 80,46                          | 0,072        | № 383/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            |  |
|                |  | <b>687,5</b>    | <b>23,63</b>         | <b>22,08</b> | <b>75,58</b>  | <b>604,01</b>                  | <b>47,57</b> |  |
| Полдник        | Вареники ленивые с маслом сливочным                          | 100/4           | 15,08                | 13,35        | 15,59         | 243,69                         | 0,22         | № № 229, 230/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.                                      |
|                | Чай с сахаром  | 180/8           | 0,04                 | 0,01         | 8,38          | 33,6                           | 0,02         | № 392/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>412</b>      | <b>16,92</b>         | <b>13,96</b> | <b>49,17</b>  | <b>391,29</b>                  | <b>12,24</b> |  |
| <b>Итого</b>   |  | <b>1776,50</b>  | <b>66,65</b>         | <b>63,83</b> | <b>188,75</b> | <b>1585,50</b>                 | <b>63,55</b> |  |

35,84

4,26

41,03

26,58

107,71

| 2 неделя (ср.) |                                       |                    |                      |              |               |                                      |              |   |
|----------------|---------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|---|
| Прием пищи     | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.   |
|                | 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.   |
|                | 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                                  | 6,62         | № 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                |                                       | <b>457,5</b>       | <b>10,18</b>         | <b>13,99</b> | <b>78,03</b>  | <b>471,14</b>                        | <b>7,70</b>  |   |
| 2 завтрак      | Снежок                                | 150                | 4,35                 | 4,8          | 6,0           | 120,7                                | 1,1          | № 251/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                               | 40                 | 3,0                  | 3,9          | 29,8          | 166,8                                | 0            |   |
|                |                                       | <b>190</b>         | <b>7,35</b>          | <b>8,70</b>  | <b>35,80</b>  | <b>287,50</b>                        | <b>1,10</b>  |   |
| Обед           | Свекла отварная                       | 40                 | 2,6                  | 2,04         | 3,52          | 18,79                                | 4            | № 310/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | 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 пшеничный                        | 30                 | 2,25                 | 0,15         | 15            | 71,1                                 | 0            |   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                  | 37,5               | 2,5                  | 0,37         | 15,8          | 71,3                                 | 0            |   |
|                |                                       | <b>717,5</b>       | <b>22,50</b>         | <b>14,75</b> | <b>96,11</b>  | <b>578,57</b>                        | <b>15,18</b> |   |
| Полдник        | Пирожок печеный с капустой и яйцом    | 80                 | 61,20                | 8,36         | 27,70         | 213,00                               | 0,12         | № 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.   |
|                |                                       | <b>260</b>         | <b>62,20</b>         | <b>8,56</b>  | <b>47,30</b>  | <b>302,20</b>                        | <b>1,72</b>  |   |
| <b>Итого</b>   |                                       | <b>1625,00</b>     | <b>102,23</b>        | <b>46,00</b> | <b>257,24</b> | <b>1639,41</b>                       | <b>25,70</b> |   |

32,01

19,53

39,31

20,53

111,37

| 2 неделя (чт.)       |   |                               |                      |              |               |                                |               |  |  |
|----------------------|---|-------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--|--|
| 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 повидлом                                  | 37,5/3,5/13                   | 2,1                  | 3,3          | 23,4          | 131,8                          | 0,08          | № 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |  |
|                      | 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.   |  |
|                      |   | <b>449</b>                    | <b>10,41</b>         | <b>12,99</b> | <b>64,47</b>  | <b>417,90</b>                  | <b>2,78</b>   |  |  |
| 2 завтрак            | Бифидок   | 150                           | 4,35                 | 4,8          | 6             | 88,5                           | 1,05          | № 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г. |  |
|                      |   | <b>150</b>                    | <b>4,35</b>          | <b>4,80</b>  | <b>6,00</b>   | <b>88,50</b>                   | <b>1,05</b>   |  |  |
| Обед                 | Икра морковная  | 60                            | 1,34                 | 4,8          | 6,68          | 77,34                          | 7,7           | № 328/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 | 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.   |  |
|                      | 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                                       | 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             |  |  |
|                      |   | <b>740,5</b>                  | <b>26,08</b>         | <b>16,57</b> | <b>86,67</b>  | <b>602,14</b>                  | <b>46,95</b>  |  |  |
|                      | Полдник   | Сырники из творога с вареньем | 100/20               | 18,69        | 12,67         | 11,4                           | 234,0         | 0,25   | № 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в 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. |
| Плоды свежие (груша) |   | 100                           | 0,5                  | 0,5          | 13,5          | 60,7                           | 6,6           | № 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |  |
|                      | <b>400</b>  | <b>19,80</b>                  | <b>13,42</b>         | <b>44,57</b> | <b>389,70</b> | <b>90,85</b>                   |               |  |  |
| <b>Итого</b>         |   | <b>1739,50</b>                | <b>60,64</b>         | <b>47,78</b> | <b>201,71</b> | <b>1498,24</b>                 | <b>141,63</b> |  |  |

23,22

4,92

40,91

26,47

101,78

| 2 неделя (пт.) |   |                 |                      |              |              |                                |              |   |
|----------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|---|
| 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.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.  |
|                | Бутерброд с сыром                                       | 40/5/12         | 5,9                  | 8,7          | 18,4         | 176                            | 0,08         | № 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | Кофейный напиток с молоком                              | 180             | 2,85                 | 2,41         | 14,36        | 91                             | 1,17         | № 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                |   | <b>337</b>      | <b>17,72</b>         | <b>19,61</b> | <b>40,26</b> | <b>424,00</b>                  | <b>1,72</b>  |   |
| 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. |
|                |   | <b>150</b>      | <b>4,35</b>          | <b>4,80</b>  | <b>6,00</b>  | <b>88,50</b>                   | <b>1,05</b>  |   |
| Обед           | Икра 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            |   |
|                |   | <b>699,5</b>    | <b>20,79</b>         | <b>18,24</b> | <b>70,42</b> | <b>534,30</b>                  | <b>20,46</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                               | 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.   |
|                |   | <b>310</b>      | <b>7,63</b>          | <b>6,47</b>  | <b>64,90</b> | <b>325,50</b>                  | <b>2,63</b>  |   |
| <b>Итого</b>   |   | <b>1496,50</b>  | <b>50,5</b>          | <b>49,1</b>  | <b>181,6</b> | <b>1 490,4</b>                 | <b>18,6</b>  |   |

28,80

6,01

36,30

22,11

101,25

| 3 неделя (пн.) |  |                 |                      |              |               |                                |              |   |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---|
| 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         | №99Сб.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             | 0,04                 | 0,01         | 5,38          | 33,6                           | 0,02         | № 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | Бутерброд с маслом   | 37,5/5          | 2,6                  | 7,9          | 15,5          | 144,5                          | 0            | № 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                |  | <b>406,5</b>    | <b>8,54</b>          | <b>14,71</b> | <b>45,68</b>  | <b>376,70</b>                  | <b>1,77</b>  |   |
| 2 завтрак      | Сок фрукт. в ассортименте  | 180             | 1                    | 0,2          | 19,6          | 89,2                           | 1,6          | № 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.   |
|                |  | <b>180</b>      | <b>1,00</b>          | <b>0,20</b>  | <b>19,60</b>  | <b>89,20</b>                   | <b>1,60</b>  |   |
| Обед           | Свекла отварная  | 40              | 2,6                  | 2,04         | 3,52          | 18,79                          | 4,0          | № 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.  |
|                | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками | 200/25          | 9,56                 | 5,37         | 15,7          | 149,45                         | 7,05         | № 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          | 149                            | 0            | № 289/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.   |
|                | Рагу из овощей   | 170             | 2,7                  | 14,5         | 16,1          | 202,4                          | 9,2          | № 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | Кисель из повидла  | 180             | 0,07                 | 0            | 20,03         | 80,46                          | 0,072        | № 383/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | Хлеб пшеничный   | 30              | 2,25                 | 0,15         | 15,0          | 71,1                           | 0            |   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный   | 37,5            | 2,5                  | 0,37         | 15,08         | 71,3                           | 0            |   |
|                |  | <b>762,5</b>    | <b>30,77</b>         | <b>30,00</b> | <b>85,04</b>  | <b>713,07</b>                  | <b>20,32</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  | 150             | 4,35                 | 4,8          | 6,0           | 127,5                          | 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. |
|                | <b>280</b>   | <b>10,98</b>    | <b>11,07</b>         | <b>51,30</b> | <b>363,80</b> | <b>2,13</b>                    |              |   |
| <b>Итого</b>   |  | <b>1629,00</b>  | <b>51,29</b>         | <b>55,98</b> | <b>201,62</b> | <b>1542,77</b>                 | <b>25,82</b> |   |

25,59

6,06

48,44

24,71

104,81

| 3 неделя (вт.)   |  |                 |                      |              |              |                                |               |   |
|------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---|
| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры   |
|                  |  |                 | Б                    | Ж            | У            |                                |               |   |
| <b>день 12</b>   |  |                 |                      |              |              |                                |               |   |
| <b>Завтрак</b>   | Каша жидкая манная                         | 200/4           | 8                    | 5,7          | 34           | 209,9                          | 0,9           | № 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.   |
|                  | Бутерброд с повидлом                       | 37,5/3,5/13     | 2,1                  | 3,3          | 23,4         | 131,8                          | 0,08          | № 2/Сб.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                 | 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.   |
|                  |  | <b>478</b>      | <b>18,03</b>         | <b>16,01</b> | <b>72,04</b> | <b>495,70</b>                  | <b>2,15</b>   |   |
| <b>2 завтрак</b> | 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             |   |
|                  |  | <b>170</b>      | <b>5,85</b>          | <b>6,27</b>  | <b>29,30</b> | <b>163,05</b>                  | <b>0,90</b>   |   |
| <b>Обед</b>      | Огурец соленый                             | 40              | 0,32                 | 0            | 0,98         | 5,6                            | 4             | № 70/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 | 200             | 4,4                  | 4,2          | 13           | 107,8                          | 4,6           | № 81, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.                                       |
|                  | Шницель рубленый                           | 80/5            | 12,42                | 9,42         | 12,85        | 185,33                         | 0,12          | № 282/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. Перевалова, Пермь, 2011г.  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                       | 37,5            | 2,5                  | 0,37         | 15,08        | 71,3                           | 0             |   |
|                  |  |                 | <b>710,5</b>         | <b>25,95</b> | <b>15,06</b> | <b>92,78</b>                   | <b>620,13</b> | <b>124,88</b>   |
| <b>Полдник</b>   | 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.   |
|                  | 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>434</b>      | <b>10,89</b>         | <b>10,09</b> | <b>48,20</b> | <b>333,70</b>                  | <b>35,34</b>  |   |
| <b>Итого</b>     |  | <b>1792,5</b>   | <b>60,7</b>          | <b>47,4</b>  | <b>242,3</b> | <b>1 612,6</b>                 | <b>163,3</b>  |   |

33,68

11,08

42,13

22,67

109,55

| 3 неделя (ср.) |   |                    |                      |              |               |                                      |              |  |
|----------------|---|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--|
| Прием пищи     | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(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                                     | 40/5/12            | 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 без сахара  | 180                | 0,36                 | 0,09         | 0,072         | 2,54                                 | 0,18         | № 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>457</b>         | <b>14,98</b>         | <b>16,14</b> | <b>63,55</b>  | <b>451,74</b>                        | <b>1,16</b>  |  |
| 2 завтрак      | Снежок  | 150                | 4,35                 | 4,8          | 6,0           | 62,7                                 | 1,1          | № 251/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>150</b>         | <b>4,35</b>          | <b>4,8</b>   | <b>6,0</b>    | <b>62,7</b>                          | <b>1,1</b>   |  |
| Обед           | Салат из горошка зеленого консервированного           | 40                 | 1,2                  | 2,06         | 2,5           | 32,54                                | 4,4          | № 10/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          | № 85/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г. №38 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. |
|                | Котлеты рубленые 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            |  |
|                |   | <b>752,5</b>       | <b>23,46</b>         | <b>27,84</b> | <b>103,55</b> | <b>761,74</b>                        | <b>44,88</b> |  |
| Полдник        | Булочка домашняя                                      | 70                 | 4,2                  | 5,6          | 20,3          | 165,3                                | 0,27         | № 274/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.   |
|                |   | <b>250</b>         | <b>5,20</b>          | <b>5,80</b>  | <b>39,90</b>  | <b>254,50</b>                        | <b>1,87</b>  |  |
| <b>Итого</b>   |   |                    |                      |              |               |                                      |              |  |
|                |   | <b>1609,5</b>      | <b>48,0</b>          | <b>54,6</b>  | <b>213,0</b>  | <b>1 530,7</b>                       | <b>49,0</b>  |  |

30,69

4,26

51,75

17,29

103,99

| 3 неделя (пт.)   |                                       |                 |                      |              |               |                                |              |  |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--|
| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры  |
|                  |                                       |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |              |  |
| день 14          |                                       |                 |                      |              |               |                                |              |  |
| <b>Завтрак</b>   | 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                    | 37,5/5          | 2,6                  | 7,9          | 15,5          | 144,5                          | 0            | № 1/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                  |                                       | <b>304,5</b>    | <b>11,85</b>         | <b>22,32</b> | <b>34,15</b>  | <b>386,50</b>                  | <b>4,94</b>  |  |
| <b>2 завтрак</b> | 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 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>   |  |
| <b>Обед</b>      | Икра морковная                        | 70              | 1,54                 | 5,6          | 7,8           | 90,3                           | 8,82         | № 328/Сб.технол.нормат., рецепт.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., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, 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 ДООУ, 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 ДООУ и ДООЛ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 37,5            | 2,5                  | 0,37         | 15,08         | 71,3                           | 0            |  |
|                  |                                       | <b>701,5</b>    | <b>38,03</b>         | <b>24,28</b> | <b>91,05</b>  | <b>735,98</b>                  | <b>65,63</b> |  |
| <b>Полдник</b>   | 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.   |
|                  | 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                  | Йогурт питьевой фруктовый             | 150             | 4,35                 | 4,8          | 6,0           | 88,5                           | 1,05         | № 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г. |
|                  |                                       | <b>290</b>      | <b>19,25</b>         | <b>17,40</b> | <b>23,50</b>  | <b>364,96</b>                  | <b>2,40</b>  |  |
| <b>Итого</b>     |                                       | <b>1416,00</b>  | <b>69,61</b>         | <b>64,36</b> | <b>161,06</b> | <b>1542,64</b>                 | <b>78,97</b> |  |

26,26

3,75

50,00

104,80

| 3 неделя (пт.)   |  |                 |                      |              |               |                                |               |  |
|------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--|
| 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 | 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                     | 37,5/3,5/13     | 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.   |
|                  |  | <b>439,0</b>    | <b>14,45</b>         | <b>15,31</b> | <b>81,86</b>  | <b>514,90</b>                  | <b>2,05</b>   |  |
| <b>2 завтрак</b> | 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             |  |
|                  |  | <b>170</b>      | <b>5,85</b>          | <b>6,75</b>  | <b>20,90</b>  | <b>146,10</b>                  | <b>1,1</b>    |  |
| <b>Обед</b>      | 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.  |
|                  | Жаркое по-домашнему                      | 220             | 27,53                | 7,47         | 21,9          | 279                            | 8,9           | № 276/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 37,5            | 2,5                  | 0,37         | 15,08         | 71,3                           | 0             |  |
|                  |  |                 | <b>712,5</b>         | <b>35,78</b> | <b>16,42</b>  | <b>65,96</b>                   | <b>570,42</b> | <b>22,01</b>   |
| <b>Полдник</b>   | 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. 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>360</b>      | <b>4,99</b>          | <b>3,43</b>  | <b>54,23</b>  | <b>306,20</b>                  | <b>96,00</b>  |  |
| <b>Итого</b>     |  | <b>1681,50</b>  | <b>61,07</b>         | <b>41,91</b> | <b>222,95</b> | <b>1537,62</b>                 | <b>121,16</b> |  |

34,98

9,93

38,75

20,80

104,46

| 4 неделя (пн.)   |  |                    |                      |              |               |                                      |              |  |
|------------------|--|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--|
| Прием пищи       | Наименование блюда   | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С    | № рецептуры  |
|                  |  |                    | Б                    | Ж            | У             |                                      |              |  |
| <b>день 16</b>   |  |                    |                      |              |               |                                      |              |  |
| <b>Завтрак</b>   | Плов рисовый с сухофруктами                                      | 150                | 3,3                  | 10,2         | 49,5          | 304,5                                | 0            | № 183/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.   |
|                  | 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                  | Конфета  | 30                 | 0,22                 | 0,3          | 27,36         | 113                                  | 0            |  |
|                  | 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                  |  | <b>402,5</b>       | <b>5,98</b>          | <b>17,19</b> | <b>89,73</b>  | <b>539,00</b>                        | <b>0,18</b>  |  |
| <b>2 завтрак</b> | 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.   |
|                  |  | <b>180</b>         | <b>1,00</b>          | <b>0,20</b>  | <b>19,60</b>  | <b>89,20</b>                         | <b>1,60</b>  |  |
| <b>Обед</b>      | 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                  | Шницель рубленый   | 80/5               | 12,42                | 9,42         | 12,85         | 185,33                               | 0,12         | № 282/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 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.   |
|                  | 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.  |
|                  | 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный   | 37,5               | 2,5                  | 0,37         | 15,08         | 71,3                                 | 0            |  |
|                  |  | <b>737,5</b>       | <b>32,15</b>         | <b>24,44</b> | <b>110,33</b> | <b>800,19</b>                        | <b>39,64</b> |  |
| <b>Полдник</b>   | 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 ДООУ, 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 ДООУ" (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 ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г. |
|                  |  | <b>215</b>         | <b>14,28</b>         | <b>10,88</b> | <b>12,95</b>  | <b>214,10</b>                        | <b>0,45</b>  |  |
| <b>Итого</b>     |  | <b>1535,00</b>     | <b>53,4</b>          | <b>52,7</b>  | <b>232,6</b>  | <b>1 642,5</b>                       | <b>41,9</b>  |  |

36,62

6,06

54,36

14,54

111,58

| 4 неделя (вт.) |   |                 |                      |              |               |                                |              |  |
|----------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--|
| Прием пищи     | Наименование блюда  | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры  |
|                |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |              |  |
| день 17        |   |                 |                      |              |               |                                |              |  |
| Завтрак        | Омлет с овощами   | 80/2            | 5,58                 | 11,23        | 2,83          | 135                            | 3,51         | № 220/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | Бутерброд с сыром   | 40/5/12         | 5,9                  | 8,7          | 18,4          | 176                            | 0,08         | № 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | Кофейный напиток с молоком                                | 180             | 4,12                 | 4,54         | 19,35         | 84                             | 6,62         | № 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                |   | <b>319,0</b>    | <b>15,60</b>         | <b>24,47</b> | <b>40,58</b>  | <b>395,00</b>                  | <b>10,21</b> |  |
| 2 завтрак      | Плоды свежие (яблоко)                                     | 120             | 0,48                 | 0,48         | 11,76         | 79,2                           | 12,0         | № 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.   |
|                |   | <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 с картофелем на м/к бульоне сметаной | 200/8           | 8,33                 | 6,33         | 12,9          | 142,25                         | 18,8         | № 67,108/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.  |
|                | Икра свекольная   | 70              | 1,62                 | 4,06         | 8,62          | 79,52                          | 4,66         | № 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.  |
|                | Голубцы с мясом говядины(ленивые)                         | 160             | 14,12                | 9,04         | 20,26         | 219                            | 20,03        | № 298/Сб.рец.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.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |
|                | Кисель из повидла   | 180             | 0,07                 | 0            | 20,03         | 80,46                          | 0,072        | № 383/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            |  |
|                |   | <b>715,5</b>    | <b>29,27</b>         | <b>21,45</b> | <b>86,33</b>  | <b>656,43</b>                  | <b>43,52</b> |  |
|                |   |                 |                      |              |               |                                |              |  |
| Полдник        | Запеканка из круп с молоком сгущенным                     | 100/30          | 6,63                 | 6,27         | 45,3          | 236,3                          | 1,03         | № 102/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г. |
|                | Снежок  | 150             | 4,35                 | 4,8          | 6             | 124,7                          | 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. |
|                | <b>280</b>  | <b>10,98</b>    | <b>11,07</b>         | <b>51,30</b> | <b>361,00</b> | <b>2,13</b>                    |              |  |
| <b>Итого</b>   |   | <b>1434,5</b>   | <b>56,33</b>         | <b>57,47</b> | <b>189,97</b> | <b>1491,63</b>                 | <b>67,86</b> |  |

26,83

5,38

44,59

24,52

101,33

| 4 неделя(ср.)    |   |                 |                      |              |              |                                |               |  |
|------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--|
| 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"                                      | 200/5           | 5,13                 | 6,9          | 27,5         | 193,7                          | 1,28          | № 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.   |
|                  | Бутерброд с повидлом                                      | 37,5/3,5/13     | 2,1                  | 3,3          | 23,04        | 131,8                          | 0,08          | № 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |
|                  | Чай с молоком   | 180/10          | 3,18                 | 2,79         | 13,57        | 92,4                           | 1,42          | № 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |
|                  |   | <b>449</b>      | <b>10,41</b>         | <b>12,99</b> | <b>64,11</b> | <b>417,90</b>                  | <b>2,78</b>   |  |
| <b>2 завтрак</b> | Ряженка   | 150             | 4,35                 | 4,8          | 6,0          | 127,5                          | 1,1           | № 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский государственный университет, 2004г. |
|                  |   | <b>150</b>      | <b>4,35</b>          | <b>4,8</b>   | <b>6,0</b>   | <b>127,5</b>                   | <b>1,1</b>    |  |
| <b>Обед</b>      | 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 ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.   |
|                  | Борщ с капустой 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.   |
|                  | Суфле куриное   | 73              | 12,48                | 12,59        | 2,45         | 173,0                          | 0,03          | № 310/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |
|                  | Макаронные изделия отварные с мас.                        | 100/1,5         | 3,8                  | 0,5          | 20,8         | 103,4                          | 0             | № 3205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 37,5            | 2,5                  | 0,37         | 15,8         | 71,3                           | 0             |  |
|                  |   | <b>670</b>      | <b>21,86</b>         | <b>23,12</b> | <b>78,47</b> | <b>616,00</b>                  | <b>18,59</b>  |  |
| <b>Полдник</b>   | 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 ДООУ, 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 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, 2012г.  |
|                  |   | <b>385</b>      | <b>16,39</b>         | <b>13,78</b> | <b>54,29</b> | <b>418,69</b>                  | <b>117,47</b> |  |
| <b>Итого</b>     |   | <b>1654</b>     | <b>53,0</b>          | <b>54,7</b>  | <b>202,9</b> | <b>1 580,1</b>                 | <b>139,9</b>  |  |

28,39

8,66

41,85

28,44

107,34

| 4 неделя (ит.) |                                      |                 |                      |              |              |                                |              |  |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--|
| 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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.  |
|                | Бутерброд с сыром                    | 40/5/15         | 5,9                  | 8,7          | 18,4         | 176                            | 0,08         | № 3/Сб.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                      | 180             | 3,67                 | 3,19         | 15,82        | 107                            | 1,43         | № 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                |                                      | <b>480</b>      | <b>20,25</b>         | <b>21,69</b> | <b>53,30</b> | <b>511,20</b>                  | <b>2,41</b>  |  |
| 2 завтрак      | Фрукты свежие (груша)                | 100             | 0,5                  | 0,5          | 13,5         | 90,7                           | 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>90,70</b>                   | <b>6,60</b>  |  |
| Обед           | 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             | 250             | 8,6                  | 8,41         | 14,33        | 197,25                         | 9,11         | № 87Сб.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | Чай с сахаром                        | 180             | 0,04                 | 0,01         | 8,98         | 33,6                           | 0,02         | № 392/Сб.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            |  |
|                |                                      | <b>740,5</b>    | <b>24,64</b>         | <b>24,99</b> | <b>61,39</b> | <b>647,36</b>                  | <b>24,06</b> |  |
| 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.   |
|                | Йогурт питьевой фруктовый            | 150             | 5,22                 | 5,76         | 7,2          | 151,8                          | 1,26         | № 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>210</b>      | <b>9,12</b>          | <b>8,46</b>  | <b>30,00</b> | <b>283,80</b>                  | <b>1,35</b>  |  |
| Итого          |                                      | <b>1530,5</b>   | <b>54,5</b>          | <b>55,6</b>  | <b>158,2</b> | <b>1 533,1</b>                 | <b>34,4</b>  |  |

34,73

5,04

43,98

19,28

104,15

| 4 неделя (пт.) |   |                 |                      |              |              |                                |              |   |
|----------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|---|
| 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 маслом                                    | 37,5/10         | 2,6                  | 7,9          | 15,5         | 144,5                          | 0            | № 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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.   |
|                |   | <b>432,5</b>    | <b>11,91</b>         | <b>18,46</b> | <b>57,14</b> | <b>389,70</b>                  | <b>0,88</b>  |   |
| 2 завтрак      | Бифидок   | 150             | 4,8                  | 4,5          | 5,25         | 88,5                           | 0,45         | № 251/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         | 168,8                          | 0            |   |
|                |   | <b>190</b>      | <b>7,80</b>          | <b>8,40</b>  | <b>35,05</b> | <b>257,30</b>                  | <b>0,45</b>  |   |
| Обед           | Икра свекольная                                       | 70              | 1,62                 | 4,06         | 8,62         | 79,52                          | 4,66         | № 54/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 региональный центр питания, 2004г. |
|                | Кисель из повидла                                     | 180             | 0,07                 | 0            | 20,03        | 80,46                          | 0,072        | № 383/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            |   |
|                |   | <b>654</b>      | <b>26,11</b>         | <b>24,84</b> | <b>75,76</b> | <b>608,32</b>                  | <b>18,79</b> |   |
| Полдник        | Запеканка из творога с морковью                       | 100             | 13,06                | 11,52        | 26,63        | 234                            | 0,22         | № 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.   |
|                | Соус молочный сладкий                                 | 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.   |
|                |   | <b>300</b>      | <b>14,45</b>         | <b>12,62</b> | <b>48,88</b> | <b>343,50</b>                  | <b>1,89</b>  |   |
| <b>Итого</b>   |   |                 |                      |              |              |                                |              |   |
|                |   | <b>1576,50</b>  | <b>60,3</b>          | <b>64,3</b>  | <b>216,8</b> | <b>1 598,8</b>                 | <b>22,0</b>  |   |

26,47

17,48

41,33

23,34

108,62

| Прием пищи.<br>Наименование блюда   | выход<br>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<br>ть, ккал | Витамин С |
|          |                          |           |
| #ССЫЛКА! | #ССЫЛКА!                 | #ССЫЛКА!  |
| #ССЫЛКА! | #ССЫЛКА!                 | #ССЫЛКА!  |
| #ССЫЛКА! |                          |           |
|          |                          |           |