

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
день 1								
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	180/3	6,64	7,59	28,13	204	№ 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	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.	
	Бургерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.	
		405,5	9,22	11,12	49,12	331,10		18,39
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.	
		180	1,00	0,20	19,60	89,20		4,96
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/8	3,68	4,05	10,78	96,3	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.	
	Тефтели	80	5,91	6,55	7,8	114,81	№ 278,331/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.	
	Макаранные изделия отварные	130	4,94	0,16	27,04	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2015г.	
	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.	
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН	
		685,5	19,18	16,98	88,17	602,11		33,45
Полдник	Запеканка из творога с морковью	80	10,44	9,21	21,03	187,2	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.	
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,9	30,45	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.	
	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.	
		260	15,36	15,36	30,93	306,15		17,01
Итого за день		1531,00	44,76	43,66	187,82	1328,56		73,81

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,2	18,8	145,2	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	13,34	90,5	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.
		434	10,62	10,91	55,54	367,5	
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,48	12,36	55,2	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.
		120	0,48	0,48	12,36	55,2	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	200/25	7,71	3,09	15,83	121,56	№ 80, 124/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	265	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.
	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2010г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 383/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		712,5	39,43	14,99	81,46	617,84	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/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.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№111/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	Ряженка	150	4,34	4,79	6	88,5	№ 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.
		250	9,02	9,64	48,55	313,45	
Итого за день		1516,50	59,55	36,02	197,91	1353,99	

<i>1 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	180/5	6,3	5,13	31,59	189,9	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 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	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		407,5	12,51	11,84	60,02	390,40	21,689
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
		150	4,35	4,80	16,00	88,50	4,9167
Обед	Икра морковная	40	0,88	3,2	4,46	51,6	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,14	116,2	№ 258/Сб.рецепт.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	№ 206Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		631,5	38,99	17,09	75,18	628,76	34,931
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,26	7,31	24,23	186,37	№ 454,506/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
							№ 371/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		257	5,34	7,32	32,75	221,17	12,287
Итого за день		1446,00	61,19	41,05	183,95	1328,83	73,824

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180/3	6,3	7,2	25,5	191,7	№ 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	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 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	№ 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.
		405,5	11,42	12,47	56,71	386,00	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Капуста тушеная	40	0,792	1,488	3,8	31,6	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,8	11,4	133,8	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	80/4	12,44	9,24	12,56	183	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	100	2,4	4	24,5	146	№ 165/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
			641,5	25,54	22,15	87,01	660,70
Полдник	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3	№ 274/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.
	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
		220	10,60	10,40	26,30	253,80	
Итого за день		1447,00	48,46	45,02	188,20	1376,50	

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бургерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		420	15,36	15,69	52,51	414,58	
2 завтрак	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,48	0,48	11,76	52,80	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7	№ 67, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9,99	7,59	15,48	174,27	№ 259, № 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Рагу из овощей	130	2,07	11,1	11,67	154,79	№ 137/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	13,5	54,82	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		665,50	23,73	30,49	75,14	676,18	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/4	11,86	8,68	12,24	174,4	№ № 229, 230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Ряженка	150	4,34	4,79	6	88,5	№ 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.
		234	16,20	13,47	18,24	262,90	
Итого за день		1469,50	55,77	60,13	157,65	1406,46	

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	180/5	6,3	5,13	31,59	189,9	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	№ 391/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,11	0,15	13,68	56,5	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		422,5	9,31	8,89	57,95	342,44	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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	ТН
		190	4,35	4,80	6,00	255,30	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3,84	4,68	19,49	134,58	№ 86, № 108, № 118/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,06	7,09	21,07	192,94	№ 302/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 383/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	ТН
		717,5	18,67	14,20	78,17	511,82	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,26	7,31	24,23	186,37	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260	6,16	7,31	42,41	262,37	
Итого за день		1590,00	38,49	35,20	184,53	1371,93	

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,62	6,24	24,75	174,33	№ 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	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		419	9,38	11,88	62,46	395,03	
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	12,36	55,2	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,48	12,36	55,20	
Обед	Икра морковная	60	1,32	4,8	6,69	77,4	№ 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	№ 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	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Пюре картофельное	130	2,63	4,53	15,65	123,07	№206/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из апельсинов	180	0,45	0,09	18,6	76,6	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		730,5	25,35	15,01	71,70	603,07	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
		300	23,52	17,95	29,76	322,50	
Итого за день		1569,50	58,73	45,32	176,28	1375,80	

<i>2 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 10							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	3,78	3,47	27,36	156	№ 185 а/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		425	13,20	13,70	61,49	423,90	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,15	56,8	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98	105	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	№ 42/Организация питания детей в ДОУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006-183с
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,67	109,2	№64/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	1,44	0,12	21,72	101,7	№ 376/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	15,08	71,3	ТН
		675,5	23,54	22,76	71,88	599,40	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№ 110/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.
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 251/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	
		322	11,30	8,66	31,02	262,90	
Итого за день		1572,50	52,39	49,92	170,39	1374,70	

<i>3 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 11							
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6	№99Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		406,5	8,48	10,33	45,79	325,70	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/25	6,78	4,48	12,44	118,02	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки паровые	70	9,73	6,62	6,07	130,37	№ 289/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Рагу из овощей	130	2,07	11,1	11,67	154,79	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 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	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		692,5	26,00	24,76	83,81	644,83	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	5,19	4,57	34,2	170,69	№ 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.
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		280	9,54	9,37	40,20	259,19	
Итого за день		1559,00	44,92	44,46	187,98	1305,72	

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша жидкая манная	150/3	2,71	3,71	15,03	103,92	№ 185/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	№ 2/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	№ 213/Сб.рецепт.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	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		404	12,74	14,02	53,07	389,72	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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	ТН
		170	5,85	6,75	20,90	171,90	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	4,4	4,2	13	107,8	№ 81, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	№ 162,226/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.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,38	5,65	38,33	251,73	№ 165/Сб.техн.нормативов-Сб.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.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	ТН
		637,5	23,65	19,02	89,17	657,43	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5	№ 120/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие груша	120	0,5	0,5	12,36	55,2	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		427	9,07	8,91	38,53	275,80	
Итого за день		1638,5	51,3	48,7	201,7	1 494,9	

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 13							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,43	7,02	22,59	165,31	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/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	№ 391/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
		440	12,49	15,08	56,11	401,25	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	№ 10/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180/25/10	3,78	5,4	20,64	122,64	№ 85/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5	№ 307, № 352/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	130	3,1	4,61	13,13	109,02	№ 336/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	№ 376/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	ТН
		652,5	19,10	24,63	83,27	608,70	
Полдник	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250	5,10	5,60	38,48	241,30	
Итого за день		1492,5	41,0	50,1	183,9	1 339,8	

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 14							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,62	6,24	24,75	174,33	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		407,5	10,83	12,95	53,18	374,83	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	ТН
		170	5,85	6,75	20,9	171,9	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,798	90,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	№ 247/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	130	2,63	4,53	15,65	123,07	№ 206Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		657,5	34,66	20,17	68,81	604,02	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№ 110/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.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		280	9,01	8,51	15,88	190,60	
Итого за день		1515,00	60,35	48,38	158,77	1341,35	

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 15							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		420	14,54	14,91	51,05	398,58	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,8	6,0	62,7	
Обед	Икра свекольная	70	1,61	4,06	8,61	79,52	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107,0	№ 63,Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	265	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		745,5	35,77	16,42	65,95	627,52	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132,0	№ 454,500/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	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		360	4,99	3,43	54,23	279,80	
Итого за день		1675,50	59,65	39,56	177,23	1368,60	

<i>4 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 16							
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	180/3	6,3	7,2	25,5	191,7	№ 96/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.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	№ 391/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		420,5	9,32	10,96	51,86	344,24	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/25	6,78	4,48	12,44	118,02	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	70/4	10,88	8,08	10,99	160,12	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	130	3,1	4,61	13,13	109,02	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0,39	0,09	30,42	124,74	№ 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	15,08	71,3	ТН
		666,5	24,85	19,69	84,56	615,74	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
		270	23,04	17,47	17,40	322,50	
Итого за день		1537,00	58,1	48,1	172,0	1 358,5	

<i>4 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 17							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	3,78	3,47	27,36	156	№ 185 а/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 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	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		425	13,21	13,70	61,49	423,90	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,48	11,76	52,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7	№ 67, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	60	1,39	3,48	7,39	68,16	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Голубцы с мясом говядины(ленивые)	160	14,12	9,04	20,26	219	№ 298/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	№354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 383/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	ТН
		655,5	25,99	20,08	76,14	591,85	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№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.
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 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.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
		315	15,57	13,45	28,50	316,60	
Итого за день		1515,5	55,25	47,71	177,89	1385,15	

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,62	6,24	24,75	174,33	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,4	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		419	9,90	12,33	61,72	398,53	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Удмуртский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98	105	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суфле куриное	73	12,48	12,59	2,45	173,0	№ 310/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	№ 3205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		670	24,55	23,71	71,61	597,82	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/4	11,86	8,68	12,24	174,4	№ № 229, 230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие груша	120	0,5	0,5	12,36	55,2	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260,4	12,97	9,43	44,27	324,60	
Итого за день		1499,4	51,8	50,3	183,6	1 409,5	

<i>4 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 19							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		420	15,36	15,69	52,51	414,58	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,8	6,0	88,5	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,8	11,4	133,8	№ 87Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рыбные "Любительские"	70/3	9,76	3,41	7,91	101,5	№ 256,/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	130	2,07	11,1	11,67	154,79	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	№ 376/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	15,08	71,3	ТН
		660,5	21,48	21,69	72,06	568,69	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/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.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	№ 391/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
		385	5,02	5,08	54,29	275,34	
Итого за день		1615,5	46,2	47,3	184,9	1 347,1	

<i>4 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 20							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	5,19	6,02	22,29	161,2	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/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	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		427,5	11,91	18,46	57,14	338,70	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	3,89	4,20	13,55	107,64	№ 76, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,12	3,93	187,5	№ 277/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.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206/Сб.техн.нормативов-Сб.рец.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46	№ 383/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	15,08	71,3	ТН
		621,5	25,33	23,43	72,00	607,83	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47	№ 240/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		300	13,71	11,40	35,41	309,77	
Итого за день		1499,00	55,3	58,1	170,6	1 344,8	
Итого за весь период		30 651,90	1 066,07	937,65	3 618,68	27 409,04	
Среднее значение за период		1 532,60	53,30	46,88	180,93	1 370,45	

завтрак			обед			ПОЛДНИК		
1	331,10	18,39	1	602,11	33,45	1	306,15	17,01
2	367,50	20,42	2	617,84	34,32	2	313,45	17,41
3	401,25	22,29	3	594,23	33,01	3	274,27	15,24
4	390,40	21,69	4	628,76	34,93	4	221,17	12,29
5	328,32	18,24	5	631,95	35,11	5	364,50	20,25
Итого за 1 неделю		20,21			34,17			16,44
6	386,00	21,44	6	660,70	36,71	6	253,80	14,10
7	414,58	23,03	7	676,18	37,57	7	262,90	14,61
8	342,44	19,02	8	511,82	28,43	8	262,37	14,58
9	395,03	21,95	9	603,07	33,50	9	322,50	17,92
10	423,90	23,55	10	599,40	33,30	10	262,9	14,61
Итого за 2 неделю		21,80			33,90			15,16
11	325,70	18,09	11	644,83	35,82	11	259,19	14,40
12	389,72	21,65	12	657,43	36,52	12	275,80	15,32
13	401,25	22,29	13	608,70	33,82	13	241,3	13,41
14	374,83	20,82	14	604,02	33,56	14	190,60	10,59
15	398,58	22,14	15	627,52	34,86	15	279,80	15,54
Итого за 3 неделю		21,00			34,92			13,85
16	344,24	19,12	16	615,74	34,21	16	322,5	17,92
17	423,9	23,55	17	591,85	32,88	17	316,6	17,59
18	398,53	22,14	18	597,82	33,21	18	324,6	18,03
19	414,58	23,03	19	568,69	31,59	19	275,34	15,30
20	338,7	18,82	20	607,83	33,77	20	309,767	17,21
Итого за 4 неделю		21,33			33,13			17,21