



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №48 г. Йошкар-Олы
«Маленькая страна»

 / Е.В.Зуева/
«01» марта 2022г.
Приказ №104



Примерное четырехнедельное меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 48 г. Йошкар-Олы «Маленькая страна»
с длительностью пребывания 10,5 часов
возраст 2-3 года

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 1							
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	155/2	5,71	6,33	24,22	175,67	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		350	7,77	8,74	41,75	274,68	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,1	3,06	8,7	70,95	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели	60	4,43	4,91	5,85	91,34	№ 298,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		555	14,32	13,03	71,33	476,53	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60	8,16	6,9	15,9	140,4	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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.
		210	12,34	11,89	23,25	235,27	
Итого		1265,00	35,18	33,66	151,48	1050,48	

19,62

4,57

34,04

16,81

75,03

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,58	2,48	17,55	98,85	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		350,5	8,37	8,51	44,41	288,60	
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	55,2	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	150/15	5,78	2,32	11,87	91,2	№ 80, № 124/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,27	21,76	241,2	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	30	0,696	1,74	3,696	34,08	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 383/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
			575	32,94	10,63	66,13	490,57
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87	№ 274/Со.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№111/ Л.Е. Курнешева "Организация питания детей в ДОУ"
	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 251/Со.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		225	8,06	8,59	43,18	279,17	
Итого		1270,50	49,84	28,21	166,07	1113,54	

20,61

3,94

35,04

19,94

79,54

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 3							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	140/3	4,75	6,14	19,77	144,65	№ 185/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,63	5,03	14,81	123,88	№ 3/Сб рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	№ 3951/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		351	9,80	11,40	48,32	327,14	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,3	5,4	79,65	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,9	4,3	5,4	79,65	
Обед	Бульон из кур с гречками	160/20	2,78	0,25	12,96	65,44	№ 108, № 115/Сб рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60/2	9,51	9,14	8,88	156	№ 305/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рагу из овощей	100	1,62	8,68	9,13	121	№ 137/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	№ 70/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,07	25,35	103,9	№ 374/Сб рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		562	16,56	18,44	69,4	508,98	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	85/30	5,63	5,33	38,51	187,26	№ 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 в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		265	6,38	5,33	53,66	251,26	
Итого		1313,00	36,64	39,46	176,77	1167,02	

23,37

5,69

36,36

17,95

83,36

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	155/3	5,43	4,42	27,20	163,60	№ 185/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	94,93	№ 397/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		351	10,80	9,52	51,10	327,69	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 251/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,90	4,32	5,40	79,65	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,83	4,67	12,15	158,75	№ 258/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рыбный натуральный	50/3	8,98	2,68	5,83	83,00	№ 258/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	85,20	№ 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.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		523	31,25	14,99	62,72	527,49	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80	№ 454,506/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	№ 393/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (апельсин)	95/6	0,86	0,19	14,33	66,04	№ 371/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		314,5	5,45	5,43	42,21	282,58333	
Итого		1323,50	51,39	34,26	161,42	1217,41	

23,41

5,69

37,68

20,18

86,96

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша жидкая манная	140/3	2,53	3,46	14,03	96,99	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/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	62,8	№ 213/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	ТН
		373	12,39	10,35	42,07	311,75	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114,0	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	1,8	0,6	25,2	114,0	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76, № 106/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	№ 162,226/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.
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,22	4,58	31,34	205,94	№ 102/Сб.технол.нормативов-СС.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		525	21,19	17,76	67,06	507,47	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	75	29,16	11,16	18,00	214,50	№ 483/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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.
		210	35,00	16,20	24,60	294,15	
Итого		1228,00	70,38	44,91	158,92	1227,36	

22,27

8,14

36,25

21,01

87,67

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/2	5,44	6,27	21,91	165,02	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2,29	1,56	16,53	89,60	№ 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.
		350	9,74	10,03	48,51	323,77	
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	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,70	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	150	5,1	5,1	8,55	100,35	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50/3	7,92	5,89	8,00	116,67	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	90	21,6	3,6	22,05	131,4	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		503	37,72	16,21	69,77	508,16	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,69	№ 214/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 в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		210	4,35	4,80	32,55	205,69	
Итого		1183,00	52,29	31,52	162,59	1090,4	

23,13

3,77

36,30

14,69

77,89

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	№ 93/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	94,93	№ 397/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	12,12	13,37	41,82	336,63	
2 завтрак	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 251/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,91	4,31	5,40	79,65	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,34	38,7	№ 328/Сб. технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94	№ 67, № 106/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	8,99	5,94	13,85	145	№ 259, № 354/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	№ 165/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		525	20,04	16,99	63,92	496,35	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/2	8,89	6,51	9,18	130,8	№ № 229, 230/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	№ 368/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	332	10,73	7,12	41,37	272,8		
Итого		1345,00	46,80	41,80	152,51	1185,43083	

24,05

5,69

35,45

19,49

84,67

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,32	158,32	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	№ 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
		351	7,69	10,72	52,10	286,08	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	86,4	№ 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	ТН
		155	5,40	6,27	20,30	169,80	
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-лапша домашняя на курином бульоне	160	3,1	3,7	15,6	107,7	№ 86, № 108, № 118/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151,0	№ 302/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 383/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
			560	17,27	11,76	78,39	486,43
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	45,90	6,27	20,78	159,75	№ 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		210	62,03	8,53	44,00	223,75	
Итого		1276,00	92,39	37,28	194,79	1166,06	

20,43

12,13

34,75

15,98

83,29

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,85	5,20	20,63	145,28	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,58	2,48	17,55	98,85	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,10	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353,5	7,80	9,76	50,89	323,23	
2 завтрак	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.
		120	0,5	0,5	12,36	55,2	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	60/5	10,8	0,42	0,47	48,94	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Пюре картофельное	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№206/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из апельсинов	150	0,37	0,07	15,57	63,9	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		560	22	12,28	73,27	499,31	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	75/20	14,01	9,5	8,55	175,5	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
		245	15,02	10,21	37,13	254,50	
Итого		1278,50	45,32	32,75	173,65	1132,239	

23,09

3,94

35,67

18,18

80,87

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 10							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	3,15	2,89	22,8	130	№ 185 а/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	15,81	17,07	32,03	343,65	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,65	№ 251/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,9	4,3	5,4	79,65	
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 54/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/5	3,06	3,38	8,98	78,75	№ 42/Организация питания детей в ДООУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006-183с
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,66	133,2	№ 42/Организация питания детей в ДООУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006-183с
	Овощи тушеные	120	3,0	4,1	11,7	100,8	№64/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	№ 376/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		565	18,84	19,71	60,7	500,09	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№ 102/Со.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	№ 393/Сб.реп.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	ТН
		283,5	7,46	6,44	61,60	263,00	
Итого		1339,50	46,0	47,5	159,7	1 186,4	

24,55

5,69

35,72

18,79

84,74

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 11							
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/3	5,07	5,85	21,35	171,02	№ 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	160	0,04	0,01	7,46	29,87	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		351	7,13	8,06	38,87	270,03	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки паровые	60	8,34	5,67	5,2	111,74	№ 289/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Рагу из овощей	110	1,75	9,39	9,87	130,97	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 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	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		555	27,57	26,90	73,40	545,10	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	5,19	4,57	34,2	170,69	№ 102/Со.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 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.
		265	9,10	8,88	39,60	250,34	
Итого		1321,00	44,55	43,84	167,02	1129,47	

19,29

4,57

38,94

17,88

80,68

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша жидкая манная	140/3	2,53	3,46	14,03	96,99	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,58	2,48	17,55	98,85	№ 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	62,8	№ 213/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		383,5	15,22	13,79	56,70	339,50	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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	
		155	5,40	6,27	20,30	163,05	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,15	9,75	80,85	№ 81, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	№ 162,226/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С.,
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,22	4,58	31,34	205,94	№ 163/Сб.техн.нормативов-Сб.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		520	19,44	15,57	72,20	536,43	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	4,85	4,5	9,0	99,35	№ 47/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус молочный сладкий	10	0,19	0,45	1,3	10,20	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	№ 393/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Плоды свежие (мандарины)	95/6	0,86	0,19	14,33	66,04	№ 371/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		324,5	5,97	5,15	31,73	204,59	
Итого							
		1383	46,0	40,8	180,9	1 243,6	

24,25

11,65

38,32

14,61

88,83

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 13							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	140/3	4,75	6,14	19,77	144,65	№ 185/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	№ 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	
		351	11,37	12,19	51,19	336,06	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	№ 251/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,9	4,32	5,4	56,4	
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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8	3,15	4,5	17,2	102,2	№ 85/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,27	10,44	5,91	147	№ 307, № 352/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	№ 336/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	№ 376/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		553	15,72	21,11	65,3	491,28	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,69	№ 274/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Челябинский региональный центр питания, 2004г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		210	4,35	4,80	32,55	205,69	
Итого		1249	35,3	42,4	154,4	1089,43	

24,00

4,03

35,09

14,69

77,82

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 14							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	155/3	3,98	5,37	21,32	150,12	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		351	10,75	20,15	27,85	300,13	
2 завтрак	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	ТН
		155	5,41	6,26	20,3	163,05	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,83	4,67	12,15	158,75	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,88	1,65	55,5	№ 247/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110/2,5	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 314/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов (из груш)	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		552,5	28,03	15,81	57,64	491,92	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	№ 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.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты 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 Тутельяна, 2012г.
		350	14,02	13,15	18,40	240,20	
Итого		1273,50	54,30	51,06	118,79	1195,30	

21,44

11,65

35,14

17,16

85,38

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 15							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	94,93	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	12,12	13,37	41,82	336,63	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,9	4,3	5,4	79,7	
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,1	3,06	8,7	70,95	№ 63, Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,27	21,76	241,2	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		585	29,70	12,54	55,71	453,99	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	4,54	4,84	40,54	132	№ 454,500/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	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.
		330	5,53	5,53	68,52	263,80	
Итого		1403,00	51,25	35,74	171,45	1 134,12	

24,05

5,69

32,43

18,84

81,01

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 16							
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/2	5,44	6,27	21,91	165,02	№ 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.
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		350	7,49	8,48	39,43	264,04	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	60/3	9,5	7,07	9,6	140	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	100	1,85	3,56	9,43	79,00	№ 336/Сб.рец.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	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,07	25,35	103,9	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		548	19,41	16,21	69,30	500,89	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	75/20	14,01	9,5	8,55	175,5	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 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.
		230	17,91	13,82	13,95	255,15	
Итого		1278,00	45,6	38,5	137,8	1 084,08	

18,86

4,57

35,78

18,23

77,43

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 17							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	3,15	2,89	22,80	130,00	№ 185 а/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	10,18	11,59	49,46	343,65	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	№ 368/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,48	11,76	79,20	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94	№ 67, № 106/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	120	10,61	6,81	15,04	164	№298/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	№ 298/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 54/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 383/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		550	22,53	15,65	75,56	536,04	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157	№ 102/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
		280	10,53	10,59	50,70	256,10	
Итого		1306	43,72	38,32	187,47	1214,99	

24,55

5,66

38,29

18,29

86,79

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,85	5,20	20,63	145,28	№ 155/Сб технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	№ 2/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	160	2,82	2,45	12,03	81,92	№ 394/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353,5	8,47	10,54	53,02	342,00	
2 завтрак	Ряженка	135	3,91	4,31	5,4	79,65	№ 237/Сб технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский
		135	3,91	4,31	5,40	79,65	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	3,06	3,38	8,98	78,75	№ 57, № 106/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суфле куриное	55	9,4	9,48	1,84	130,34	№ 310/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	70/1	2,6	0,35	14,56	73,78	№ 205/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		511	18,28	17,63	55,97	456,41	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/2	8,89	6,51	9,18	130,8	№ № 229, 230/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (мандарин)	95/6	0,86	0,19	14,33	66,04	№ 371/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	313	10,26	6,91	39,73	275,84		
Итого		1312,5	40,9	39,4	154,1	1 153,90	

24,43

5,69

32,60

19,70

82,42

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 19							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,26	3,9	14,1	108,9	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	94,93	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	16,99	17,79	41,24	336,63	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,32	5,4	79,65	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3,90	4,32	5,40	79,65	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	8,6	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	150	5,1	5,1	8,55	100,35	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рыбные "Любительские"	60/2	8,36	2,92	6,78	87	№ 256./Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	100	1,62	8,68	9,13	121	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
			532	17,52	17,1	55,64	447,49
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87	№ 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.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Плоды свежие (груша)	120	0,5	0,5	12,36	55,2	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		345	7,80	7,00	28,20	274,07	
Итого		1365	46,2	46,2	130,5	1 137,84	

24,05

5,69

31,96

19,58

81,27

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 20							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	155/3	4,02	4,66	17,27	124,93	№ 161/С6.технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	№ 1/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		351	26,44	12,80	39,49	274,93	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	79,65	№ 251/С6. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский
		135	3,90	4,32	14,40	79,65	
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 54/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76, № 106/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,12	3,93	187,5	№ 162,226/С6. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Картофельное пюре	70	1,4	2,4	8,4	66,2	№ 206/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из повидла	150	0,06	0,0	16,7	67,05	№ 383/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	ТН
		515	23,33	21,22	58,59	524,29	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67	170,77	№ 238/С6 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	№ 351/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/С6. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		250	11,07	9,30	29,47	255,07	
Итого		1251,00	64,74	47,64	141,95	1 133,95	
Итого за весь период		25964,00	998,84	795,29	3202,41	23053,02	
Среднее значение за период		1298,20	49,94	39,76	160,12	1152,65	

19,64

5,69

37,45

18,22

81,00

82,33