

Утверждено приказом

Заведующего МБДОУ Детский сад № 61 «Теремок»

№ 80 от 13.10.2025 г.

Основное (организованное) двадцатидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного учреждения
«Детский сад № 61 г.Йошкар-Олы «Теремок»
(возраст 3-7 лет)

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 1							
Завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	170/4	5.57	6.42	23.42	187.56	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2.7	4.35	17.6	120.29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.3	37.3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		414	8.31	10.78	49.49	345.15	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	22.9	99	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	22.9	99	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	3.13	5.34	12.98	113.47	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,355/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0.49	0.2	16.71	80.02	№ 398/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	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		707.5	20.32	15.56	99.99	631.94	
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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва.2006
	Чай с лимоном	180	0.08	0.01	8.52	34.8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		290	12.59	10.51	24.44	254.03	
Итого за день		1591.5	42.12	36.85	196.82	1330.12	

19.18

5.50

35.11

14.11

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11	№ 54-23гн-2020, Сб. реп. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДОО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г.
		435	10.24	10.36	51.69	341.05	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 371/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5	№ 310/Сб. технол. норматив.реп.бл. и кул.изд. для ДОО и дет.оздоров. уч.: доц. Коровка Л.С. под общ. ред. профессора Первалова А.Я.- Пермь,2011г.
	ПЩ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	8,32	6,32	12,9	145,22	№ 67,107/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы ленивые	170	15	14,23	23,35	285,57	№ 298/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	30	0,41	1,13	1,77	18,93	№ 354/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13	№ 54-4хн-2020, Сб. реп. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДОО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	ТН
		670	29.53	23.57	74.70	623.35	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/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.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		285.00	4.96	5.75	51.52	270.20	
Итого за день		1490.0	45.6	39.9	186.0	1277.6	

18.95

2.39

34.63

15.01

I неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 3							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	170/5	5.73	7.43	23.99	175.63	№ 185/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5.77	4.62	15.05	125.65	№ 3/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	200	2.24	1.6	9.76	61.69	54-4гн-2020/С6. реп.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		420	13.74	13.65	48.80	362.97	
2 завтрак	Печенье сахарное	20	1.5	1.96	14.88	83.4	ТН
	Молоко кипяченое	140	3.93	3.4	6.51	73.32	№ 400/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		160	5.43	5.36	21.39	156.72	
Обед	Огурец соленый	50	0.4	0	1.2	7	№ 70/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Бульон из кур с гречками	180	5.36	0.56	28.26	140	№ 108,107,115/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленные из птицы	70	11.1	10.66	10.36	182	№ 305/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рагу из овощей	130	2.1	11.3	11.9	157.3	№ 137,354/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0.31	0.07	18.51	77.72	№ 374/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2.5	0.37	15.08	71.3	ТН
		647.5	21.77	22.96	85.31	635.32	
Полдник	Омлет натурльный с маслом	150	13.5	12.8	10.25	235.5	№ 110/С6.технол.нормат., реп.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	0.08	0.01	8.52	34.8	№393/С6.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330.00	13.58	12.81	18.77	270.30	
Итого за день		1557.5	54.5	54.8	174.3	1425.3	

20.17

8.71

35.30

15.02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3.89	5.14	27.78	173.25	№ 185 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2.7	4.35	17.6	120.29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3.15	2.59	12.87	87.11	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
		425	9.74	12.08	58.25	380.65	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	0.63	0.63	15.52	74.45	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
		180	0.63	0.63	15.52	74.45	
Обед	Икра морковная	50	1.1	2.3	5.43	46.85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	190	21.31	5.99	15.39	201.11	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12.57	3.75	8.17	116.2	№ 258/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Картофельное пюре	130	2.6	4.5	15.6	123.1	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Напиток из шиповника	180	0.49	0.2	16.71	80.02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		661.5	40.57	18.60	78.68	638.58	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6.01	8.36	27.69	212.99	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 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 Тутьяна, 2012г.
		260.00	6.05	8.37	36.07	246.59	
Итого за день		1526.5	57.0	39.7	188.5	1340.3	

21.147

4.14

35.477

13.699

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	4,50	5,31	21,46	151,10	54-27к-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	54-21гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		420	14,14	13,06	49,69	372,46	
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	4,22	3,64	5,82	77,12	
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,94	5,33	11,85	103,87	№ 75/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,53	6,13	33,49	153,1	№ 54-4г-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Компот из 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	40	2,67	0,39	16,08	76	ТН
		690	25,89	23,53	93,68	620,84	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	43,74	16,76	27	276	ТТК №59 ТТН б/н
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		280	43,82	16,77	35,52	310,80	
Итого за день		1540,00	88,07	57,00	184,71	1381,22	

20.69

4.28

34.49

17.27

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	175/5	6,12	7	24,76	186,35	№ 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	35/5	2.7	4.35	17.6	120.29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.3	37.3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		420	8.86	11.36	51.66	343.94	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0	0	24,3	97,2	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		180	0	0	24,3	97,2	
Обед	Капуста тушеная	50	0.99	1.86	4.75	39.5	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2015г.
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	155/25	12,2	6,65	12,36	158,42	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	70	10,85	8,08	10,99	160,12	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.12	5.2	31.8	189.8	№ 314/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0.49	0.2	16.71	80.02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		647.5	30.15	22.36	91.69	699.16	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,73	8,99	37,43	249,17	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0.08	0.01	8.52	34.8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		250	4.81	9.00	45.95	283.97	
Итого за день		1497.5	43.8	42.7	213.6	1424.3	

19.11

5.40

38.84

15.78

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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5.77	4.62	15.05	125.65	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3.87	3.13	13.18	95.71	54-21гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		425	14.75	12.43	45.15	352.04	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	0.63	0.63	15.52	74.45	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		180	0.63	0.63	15.52	74.45	
Обед	Икра свекольная	50	1.17	2.3	6.2	50.05	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7.48	6.68	11.61	130.68	№ 67,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	80	5.91	6.55	7.79	114.8	№ 286,355/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	150	3	5.19	18	142	№ 206/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.
	Компот из изюма	180	0.29	0.07	17.97	74.13	№ 54-4хн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2.5	0.37	15.08	71.3	ТН
		677.50	20.35	21.16	76.65	582.96	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	100	17.54	12.06	17.15	247	№ 237/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	10	0.09	0	1.34	5.76	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	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.
		290	17.67	12.07	26.87	286.36	
Итого за день		1572.5	53.4	46.3	164.2	1295.8	

19.56

4.14

32.39

15.91

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	170/5	5,95	4,83	29,8	179,4	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69	54-4гн-2020/Сб. рецепт.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		425.5	10.15	9.52	61.46	364.35	
2 завтрак	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	ТН
	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 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.
		170	5,72	5,6	20,7	160,52	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7	№ 10/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8	№ 86,108,118/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99	№ 302,354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 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
		697.5	20.78	16.84	83.66	637.71	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,00	№ 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		250.00	5.45	3.15	44.78	230.00	
Итого за день		1543.0	42.1	35.1	210.6	1392.6	

20.24

8.92

35.43

12.78

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4.42	6.17	21.6	155.82	№ 54-16к-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Бутерброд с маслом	35/5	2.7	4.35	17.6	120.29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2.59	12.87	87.11	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
		425	10.27	13.11	52.07	363.22	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Икра морковная	50	1.1	2.3	5.43	46.85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6	№ 76,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	180	0.49	0.2	16.71	80.02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 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
		707.5	29.73	8.89	94.90	587.27	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	15	0,27	0,66	1,95	15,21	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 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 Тутьяна, 2012г.
		295	19.00	13.34	21.73	282.81	
Итого за день		1527.5	59.9	35.5	176.8	1276.3	

20.18

2.39

32.63

15.71

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 10							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3.78	3.47	27.36	156	№ 185 а /Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5.77	4.62	15.05	125.65	№ 3/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3.87	3.13	13.18	95.71	54-21гн-2020/Сб. рецепт. бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		430	13.42	11.22	55.59	377.36	
2 завтрак	Кефир	150	4.22	3.64	5.82	77.12	№ 401/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	4.22	3.64	5.82	77.12	
Обед	Огурцы соленные	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	180	3.68	4.06	10.78	94.5	№ 57,107/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	№282/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	150	3	5.19	18	142	№ 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.
	Компот из апельсинов	180	0.31	0.07	18.51	77.72	№ 374/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	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		707.5	22.33	18.93	76.13	646.62	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№ 110/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	8.38	33.6	№ 392/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330.00	13.54	12.81	18.63	269.10	
Итого за день		1617.5	53.5	46.6	156.2	1370.2	

20.96

4.28

35.92

14.95

3 неделя							
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	185/5	6,06	6,98	25,68	204,11	№99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2.7	4.35	17.6	120.29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.3	37.3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		430	8.80	11.34	52.58	361.70	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,2	0	17,1	72	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		180	0,2	0	17,1	72	
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2015г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	3.13	5.34	12.98	113.47	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6	ТТК №30
	Рагу из овощей	140	2.27	12.15	12.78	169.4	№ 137,354 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.78	113	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		707.5	11.9	27.08	76.32	628.77	
Полдник	Манник	85	4.54	4.84	40.54	216.3	№ 2/4/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус молочный сладкий	15	0,27	0,66	1,95	15,21	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0.08	0.01	8.52	34.8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		280	4.89	5.51	51.01	266.31	
Итого за день		1597.5	25.8	43.9	197.0	1328.8	

20.09

4.00

34.93

14.80

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	165/5	4,25	5,33	54,49	149,94	54-27к-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,68	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	35	2,62	0,17	17,5	82,95	ТН
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		445	15.10	12.69	85.14	380.68	
2 завтрак	Бифидок	130	4,35	4,8	16	66,84	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доп.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	ТН
		150	4.35	4.80	16.00	150.24	
Обед	Икра свекольная	50	1,19	2,49	6,22	52,52	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7	№ 81,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рулет с луком и яйцом	80	10,10	11,13	7,27	169,54	№ 295/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	140	2,92	4,9	19,9	135,95	№ 321/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/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
		667.50	21.20	22.89	76.88	606.03	
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 фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	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.
		330.00	9.47	7.53	39.88	270.30	
Итого за день		1592.50	50.12	47.91	217.90	1407.25	

21.15

8.35

33.67

15.02

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	180/5	6.07	7.87	25.4	185.96	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1.96	3.09	21.9	123.26	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.3	37.3	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		435.5	8.07	10.97	56.60	346.52	
2 завтрак	Ряженка	150	4.22	3.64	5.82	77.12	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4.22	3.64	5.82	77.12	
Обед	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5	№ 336/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4.2	6	22.93	136.27	№ 85,108,120/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,1	10,66	10,36	182	№ 305/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42	№ 205/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0.14	0.12	21.7	88.2	№ 376/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	ТН
		667.50	23.87	19.66	96.81	651.69	
Полдник	Булочка домашняя	80	4,8	6,4	23,2	188,9	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Молоко кипяченое	180	5,06	4,37	8,38	94,28	№ 400/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260	9.86	10.77	31.58	283.18	
Итого за день		1513.00	46.02	45.04	190.81	1358.51	

19.25

4.28

36.21

15.73

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 14							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4.42	6.7	21.6	155.82	№ 54-16к-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
	Бутерброд с маслом	35/5	2.7	4.35	17.6	120.29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2.59	12.87	87.11	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
		425	10.27	13.64	52.07	363.22	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	0.63	0.63	15.52	74.45	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0.63	0.63	15.52	74.45	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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, тушеная 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.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.12	5.2	31.85	189.8	№ 314/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Компот из кураги	180	0.14	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	35	2,33	0,34	14,07	66,54	ТН
		675.00	34.44	17.38	77.43	669.42	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13.50	12.80	10.25	233.50	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.3	37.3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330	13.64	12.92	31.97	270.80	
Итого за день		1610.00	58.98	44.57	176.99	1377.89	

20.18

4.14

37.19

15.04

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 Тутьяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5.77	4.62	15.05	125.65	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3.87	3.13	13.18	95.71	№ 34-211г-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		425	14.75	12.43	45.15	352.04	
2 завтрак	Кефир	150	4.22	3.64	5.82	77.12	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		150	4.22	3.64	5.82	77.12	
Обед	Свекла отварная	50	3.25	2.56	4.4	23.5	№ 310/Сб. технол. норматив.рец.бл. и кул.изд. для ДО и дет.оздоров. уч.: доц. Коровка Л.С. под общ. ред. профессора Перевалова А.Я.-Пермь,2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4.32	4.67	15.06	119.6	№ 76,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Биточки рубленые	80	12.44	9.24	12.56	183	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.83	4.9	31.29	142.17	№ 54-4г-2020, Сб. рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Компот из 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 Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		677.50	30.48	21.88	91.89	594.39	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5.25	7.31	24.24	186.37	№ 454,506/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 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 Тутьяна, 2012г.
		250	6.15	7.31	42.42	262.37	
Итого за день		1502.5	55.6	45.3	185.3	1285.9	

19.56

4.28

33.02

14.58

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 16							
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	185	6,47	7,4	26,17	197,02	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2.7	4.35	17.6	120.29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, 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 ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		405	9.21	11.76	52.15	350.91	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0	0	24,3	97,2	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0	0	24,3	97.20	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	175/25	7.53	4.98	12.82	131.13	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6	ТТК№30
	Капуста тушеная	150	3.59	5.32	15.14	125.77	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0.44	0.02	27.78	113	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		717.5	18.76	22.49	80.42	636.50	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76	№119/ Л.Е. Курнешева "Организация питания детей в ДОО"под ред.Л.Е.Курнешева, г.Москва,2006
	Чай с лимоном	180	0.08	0.01	8.52	34.8	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		275	4.71	4.85	50.40	256.86	
Итого за день		1577.50	32.68	39.10	207.27	1341.47	

19.50

5.40

35.36

14.27

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 17							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	190	4.1	5.42	29.32	182.87	№ 185 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5.77	4.62	15.05	125.65	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2.59	12.87	87.11	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г.
		435	13.02	12.63	57.24	395.63	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,2	8,1	43	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,8	0,2	8,1	43	
Обед	Икра свекольная	50	1.16	2.9	6.2	50.05	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7.49	5.69	11.61	130.7	№ 67,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	70	10,89	8,09	10,99	160,13	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.12	5.2	31.85	189.8	№ 314/Сб. технол. нормат.,рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0.49	0.2	16.71	80.02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,34	14,07	66,54	ТН
		653	25.48	22.42	91.43	677.24	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.09	10	47.4	ТН
	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 Тутельяна, 2012г.
		350	15.03	12.9	28.63	316.5	
Итого за день		1538.00	54.33	48.15	185.40	1432.37	

21.98

2.39

37.62

17.58

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4.42	6.17	21.6	155.82	№ 54-16к-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1.96	3.09	21.9	123.26	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	200	2.24	1.6	9.76	61.69	54-4гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		435.5	8.62	10.86	53.26	340.77	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	0.63	0.63	15.52	74.45	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
		180	0.63	0.63	15.52	74.45	
Обед	Икра морковная	50	1.1	4	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	180	3.68	4.01	10.78	94.5	№ 57,108/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	70	8.49	12.18	6.9	171.5	№ 307,352/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/1,5	4.94	0.65	27.04	134.42	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0.31	0.07	18.51	77.72	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		649	21.02	21.28	83.89	613.94	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4.55	3.15	26.60	154.0	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из изюма	180	0.29	0.07	17.97	74.13	№ 54-4хн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		250	4.84	3.22	44.57	228.13	
Итого за день		1514.50	35.11	35.99	197.24	1257.29	

18.93

4.14

34.11

12.67

4 неделя							
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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2.7	4.35	17.6	120.29	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3.87	3.13	13.18	95.71	№ 4-2114-2020/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» 2020г.
		420	11.68	12.16	47.70	346.68	
2 завтрак	Кефир	150	4.22	3.64	5.82	77.12	№ 401/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		150	4.22	3.64	5.82	77.12	
Обед	Огурец соленый	50	0.4	0	1.22	7	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2015г.
	Суп картофельный с рыбой	190	21.31	5.99	15.39	201.11	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Котлета рыбная	80	11.40	2.19	7.11	95	№ 54-1р-2020, Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. 2020г.
	Рагу из овощей	150	2.43	13.02	13.69	181.5	№ 137,354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	13.5	54.82	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	тн
		687.5	38.18	21.71	65.99	610.73	
Полдник	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11,4	234	№ 231/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	10	0,18	0,44	1,3	10,14	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	8.38	33.6	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		290	18.91	13.12	21.08	277.74	
Итого за день		1547.50	72.99	50.63	140.59	1312.27	

19.26

4.28

33.93

15.43

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	200	5,19	6,02	22,29	161,2	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5.77	4.62	15.05	125.65	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2.33	12.41	81.8	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
		425	13.80	12.97	49.75	368.65	
2 завтрак	Ряженка	150	4.22	3.64	5.82	77.12	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Печенье сахарное	20	1.5	1.96	14.88	83.4	ТН
		150	4.22	3.64	16.00	160.52	
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	3,88	4,20	13,56	107,64	№ 76,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	160	18.77	18.45	21.22	326.93	№ 54-17м-2020/Сб.рец.бл. и кул.изд. для организации питания воспитанников в ДООУ/Новосибирск 2021г.
	Соус сметанный	30	0.41	1.13	1.77	18.93	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0.08	0.01	8.52	34.8	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	ТН
		644	26.98	26.48	67.35	614.35	
Полдник	Булочка домашняя	80	4,8	6,4	23,2	188,9	№ 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.
	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 Тутьяна, 2012г.
		260	5.70	6.40	41.38	264.90	
Итого за день		1479.00	50.70	49.49	174.48	1408.42	
Итого за весь период		30935.5	1022.4	884.5	3724.7	27023.8	
Среднее значение за период		1546.8	51.1	44.2	186.2	1351.2	

20.48

8.92

34.13

14.72