

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №61 «Теремок»
от 31.10.2024 г. № 65

Примерное четырехнедельное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад № 61 г. Йошкар-Олы "Теремок"

с длительностью пребывания 10,5 часов

(возраст 3-7 лет)

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	200	6.5	7.5	27.5	220.6	№ 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	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.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2.54	3.52	12.69	93.5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		442,5	9.08	11.03	49.49	351.4	
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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	4,09	4,5	11,98	107	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,357/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	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.
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	ТН
			700	19.41	15.07	90.14	602.2
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 фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		295	12.64	10.52	25.11	256.92	
Итого за день		1617.5	42.03	36.62	182.92	1286.52	

19.52

4.22

33.46

14.27

71.47

<i>1 неделя</i>							
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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		430,5	10,48	10,70	55,04	358,96	
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	170	0,68	0,51	17,51	78,2	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		170	0,68	0,51	17,51	78,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7,49	5,69	11,61	130,7	№ 67, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	190	23,13	5,96	20,67	229,14	№ 276/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6	№ 372/Сб.рецепт.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
		660,00	34,62	14,50	78,36	583,49	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 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.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		285,00	4,96	5,75	51,52	270,20	
Итого за день		1545,5	50,7	31,5	202,4	1290,9	

19.94

4.34

32.42

15.01

71.71

<i>1 неделя</i>							
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	160/5	5.4	7	22.58	165.3	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/15	3.55	5.16	10.92	104.25	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	200	2.95	2.6	15.6	98.8	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		410	11.90	14.76	49.10	368.35	
2 завтрак	Снежок	150	5.22	5.76	7.2	106.2	№ 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	5.22	5.76	7.20	106.20	
Обед	Бульон из кур с гречками	180	5.36	0.56	28.26	140	№ 108, 107,115/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые 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 Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	130	2.1	11.3	11.9	157.3	№ 137, №348/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огурец соленый	50	0.4	0	1.2	7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0.14	0.14	21.6	88.2	№ 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
		647,5	18.99	24.55	84.94	635.30	
Полдник	Омлет натурльный с маслом	150	13.5	12.8	10.25	235.5	№ 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	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.
		330.00	13.58	12.81	18.77	270.30	
Итого за день		1537.5	49.7	57.9	160.0	1380.2	

20.46

5.90

35.29

15.02

76.68

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	180	4.12	3.79	29.85	151.28	№ 185 а/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.93	100.56	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		422,5	9.82	9.99	58.39	345.34	
2 завтрак	Бифидок	150	4.35	4.8	16	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.
		150	4.35	4.80	16.00	88.50	
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.
	Суп картофельный с рыбой	180	20.19	5.68	14.58	190.53	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	130	2.6	4.5	15.6	123.1	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	19.67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		651,5	39.57	18.60	78.68	642.98	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	6.77	9.41	31.16	239.62	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		290.00	7.77	9.51	46.86	306.52	
Итого за день		1514.0	61.5	42.9	199.9	1383.3	

19.19

4.917

35.72

17.03

76.85

I неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4.66	5.6	18.82	144	№ 88/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.
	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.
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	ТН
		400.00	15.66	13.54	49.92	385.10	
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	110	1,65	0,55	23,1	104,5	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		110	1,65	0,55	23,1	104,5	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	180	1,49	3,7	10,62	81,6	№ 75/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,6	218,7	№ 277/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,7	31,1	205,6	№ 34-н-2020, Сб. рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" в Новосибирске, 2020г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2	№ 376/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
		647,5	32.43	26.59	87.50	688.90	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	35	13,42	21,6	220,8	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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260.00	35.08	13.43	30.12	255.60	
Итого за день		1417.50	84.82	54.11	190.64	1434.10	

21.39

5.81

38.27

14.20

79.67

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	7	8	28,3	213	№ 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.
	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.
		442,5	9,58	11,53	50,21	343,80	
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	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	155/25	6,1	4,03	11,2	106,22	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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 Тутельяна, 2012г.
	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 Тутельяна, 2015г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8	№ 314/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
			647,5	24,17	19,79	93,49	661,94
Полдник	Булочка дорожная	80	4,8	6,4	23,89	188,91	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ, 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 Тутельяна, 2012г.
		260,00	4,88	6,41	32,41	223,71	
Итого за день		1530,0	39,5	37,7	194,3	1305,5	

19.10

4.22

36.77

12.43

72.53

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	40/15	4.33	6.31	13.35	127.42	№ 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.
		415	13.11	14.18	46.09	365.10	
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	1,8	0,6	25,2	114	
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	200	8.32	6.32	12.9	145.2	№ 67, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,357/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 свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	№ 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
		717.50	21.06	20.89	83.85	620.95	
Полдник	Запеканка из творога	100	17.54	12.06	17.15	247	№ № 237/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Компот из кураги	180	0.9	0.09	14.13	60.21	54-2хн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		295.00	18.58	12.16	33.29	315.86	
Итого за день		1547.5	54.6	47.8	188.4	1415.9	

20.28

6.33

34.50

17.55

78.66

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/5	5,25	4,27	26,3	158,3	№ 185/Сб.реп.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	№ 17/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	200	2.95	2.6	15.6	98.8	№ 394/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		405,5	10.16	9.96	63.80	380.36	
2 завтрак	Снежок	150	5.22	5.76	7.2	106.2	№ 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.
		150	5.22	5.76	7.2	106.2	
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8	№ 86, № 108, № 118/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99	№ 302,354/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7	№ 10/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,15	0,12	24	98	№ 372/Сб.реп.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
		687,5	20.79	16.82	94.16	609.79	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,00	№ 454/Сб.реп.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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250.00	5.45	3.15	44.78	230.00	
Итого за день		1493.0	41.6	35.7	209.9	1326.4	

21.13

5.90

33.88

12.78

73.69

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4.36	5.9	23.4	164.6	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	40/5	2.69	3.73	13.35	98.88	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.34	90.5	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		400	9.89	12.04	51.09	353.98	
2 завтрак	Флоды свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	15.45	66	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150.00	0.60	0.60	15.45	66.00	
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180	3.89	4.2	13.55	107.64	№ 76, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	80	14.13	0.55	0.62	64.0	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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.
	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, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0.41	0.09	30.6	124.74	№ 374/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
		687,5	29.22	8.31	107.28	620.03	
Полдник	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.рец.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.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		300.00	19.11	13.58	22.38	287.90	
Итого за день		1537.5	58.8	34.5	196.2	1327.9	

19.67

3.67

34.45

15.99

73.77

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	190	6,23	7,18	26,38	209,63	№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	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.
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		435	8,96	10,92	49,03	345,81	
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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	4,09	4,51	11,98	107,0	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6	ТТК №30
	Рагу из овощей	150	2,42	12,81	13,5	178,61	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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 Тутельяна, 2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6	№ 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
			717,5	12,77	27,05	72,06	616,11
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 сметанный сладкий	20	0,73	0,87	1,6	26,7	№117/ Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях:методические указания города Москвы 2007
	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.
		285,00	5,35	5,72	50,66	277,80	
Итого за день		1617,5	28,0	43,7	189,9	1315,7	

19.21

4.22

34.23

15.43

73.10

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	№ 88/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	15,0	71,1	ТН
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		400,00	14,83	12,76	48,44	368,60	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	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.
		150	4,35	4,80	16,00	88,50	
Обед	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.
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,59	218,7	№ 162,226/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.
	Свекла отварная	50	3,25	2,55	4,4	23,5	№ 310/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Первалова, Пермь 2011г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8	№ 314/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		647,5	31,53	26,31	87,24	695,00	
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		1527,50	60,18	51,40	191,56	1422,40	

20.48

4.92

38.61

15.02

79.02

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	160/5	5.4	7	22.58	165.3	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/15/5	4.33	6.31	13.35	127.42	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с молоком	180	2.66	2.34	14.31	88.9	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		405	12.39	15.65	50.24	381.62	
2 завтрак	Снежок	150	5.22	5.76	7.2	106.2	№ 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.
		150	5.22	5.76	7.20	106.20	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4.2	6	22.93	136.27	№ 85/108/120/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2015г.
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2	№ 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
		667,5	21.26	21.18	93.35	641.19	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68	№ 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.
	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,48	0,36	12,36	55,2	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		360.00	4.98	5.16	47.94	272.88	
Итого за день		1582.50	43.85	47.75	198.73	1401.89	

21.20

5.90

35.62

15.16

77.88

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 14							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4.36	5.89	23.37	164.6	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	40/5	2.69	3.73	13.35	98.88	№ 1/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	14.34	90.5	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		400	9.89	12.03	51.06	353.98	
2 завтрак	Ряженка	150	5.22	5.76	7.2	106.2	№ 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	5.22	5.76	7.2	106.2	
Обед	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.
	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.
	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.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.8	97.6	№ 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
		677,5	34.21	16.86	76.69	603.38	
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.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.
		330.00	13.54	12.81	18.63	267.10	
Итого за день		1557.50	62.86	47.46	153.58	1330.66	

19.67

5.90

33.52

14.84

73.93

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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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.
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	№ 397/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		410,5	10.74	10.96	54.64	360.94	
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	170	0,68	0,68	17,51	76,2	№ 368/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		170	0,68	0,68	17,51	76,2	
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6	№ 76, № 107/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	190	23,14	5,96	20,68	229,11	№ 276/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	50,05	№ 54/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020/Сб. реп.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
	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
		707,5	34,37	14,15	87,72	608,06	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5.25	7.31	24.24	186.37	№ 454,506/Сб.реп.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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250.00	6.15	7.31	42.42	262.37	
Итого за день		1538.0	51.9	33.1	202.3	1307.6	

20.05

4.23

33.78

14.58

72.64

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	200	7	8	28,33	212,94	№ 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	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.
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		425	9,73	11,74	50,06	345,42	
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	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200	7,53	4,98	123,82	131,13	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,74	№ 374/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
		697,5	18,73	22,56	194,24	648,24	
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	№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.
		280,00	4,76	4,86	51,07	259,75	
Итого за день		1582,50	34,12	39,16	313,55	1329,41	

19.19

4.22

36.01

14.43

73.86

<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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	3.55	5.16	10.92	104.25	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.34	90.5	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		410	10.17	11.04	52.62	350.75	
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	190	0,76	0,76	19,57	85,16	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		190	0,76	0,76	19,57	85,16	
Обед	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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1.16	2.9	6.2	50.05	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,12	№ 282/Сб.рецепт.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.,рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0.14	0.1	21.7	88.2	№ 372/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
		655,5	25.29	22.34	97.43	690.17	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№110/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.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.09	10	47.4	ТН
		350.00	15.03	12.90	28.63	316.50	
Итого за день		1605.50	51.25	47.04	198.25	1442.58	

19.49

4.73

38.34

17.58

80.14

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4.36	5.89	23.38	164.64	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	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 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.
		405,5	8.98	11.32	59.59	376.80	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	1,8	0,6	25,2	114	
Обед	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 Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые 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 Тутельяна, 2012г.
	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.
	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 Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,5	87,84	№ 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
		649	20.85	21.35	78.88	624.06	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	4.87	3.37	28.50	165.0	№ 454/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.
		255.00	5.48	3.62	48.17	260.00	
Итого за день		1429.50	37.11	36.89	211.84	1374.86	

20.93

6.33

34.67

14.44

76.38

<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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.89	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		422,5	11.73	11.74	47.11	343.07	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	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.
		150	4.35	4.80	6.00	88.50	
Обед	Огурец соленый	50	0.4	0	1.22	7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	150	2.42	12.81	13.5	178.61	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0.15	0.13	36.2	98	№ 376/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
		697,5	39.79	19.54	81.20	609.44	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	310.00	19.30	14.03	23.68	298.05		
Итого за день		1580.00	75.17	50.11	157.99	1339.06	

19.06

4.92

33.86

16.56

74.39

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 ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	40/15/5	4.33	6.31	13.35	127.42	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	190	3	2.54	15.14	95.53	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		450	12.52	14.87	50.78	384.15	
2 завтрак	Бифидок	150	4.35	4.8	16	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.
		150	4.35	4.80	16.00	88.50	
Обед	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 Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	70	18.05	14.14	4.59	218.75	№ 162,226/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.
	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 Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	130	2.64	4.54	15.66	123.07	№ 165/Сб.техн.нормативов-Сб.рец.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		651,5	28.32	25.56	63.61	605.61	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68	№ 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	200	1	0	20,2	84,4	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260.00	4.60	4.80	37.60	226.08	
Итого за день		1511.50	49.79	50.03	167.99	1304.34	
Итого за весь период		30879.5	1034.5	881.3	3867.4	27131.8	
Среднее значение за период		1544.0	51.7	44.1	193.4	1356.6	

21.34

4.92

33.65

12.56

72.46

75.37