

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад № 61 "Теремок" от 22.08.2025 г. № 17

Примерное четырёхнедельное меню

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

с длительностью пребывания 10,5 часов

(возраст 1-3 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	150/3	4,92	5,67	20,67	165,5	№ 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.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	7,27	8,35	43,66	290,72	
2 завтрак	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	68,24	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		160	0,8	0	16,16	68,24	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	2,24	3,27	9,3	75,7	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34	№ 286,355/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,56	0,6	24,96	124	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		565	14,29	10,62	69,34	513,97	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67	174,40	№ 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	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		245,00	10,14	8,42	20,78	212,05	
Итого за день		1326,0	32,5	27,4	149,9	1085,0	

20.77

4.87

36.71

15.15

77.50

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	25/5	1,16	1,83	13	73,21	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,45	2	8,74	62,82	54-23гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		350	8.15	7.99	36.78	252.19	
2 завтрак	Флоды свежле (апельсин)	95/6	0,83	0,18	13,28	62,84	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		101	0,83	0,18	13,28	62,84	
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 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.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,94	№ 67,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Голубцы ленивые	120	11,18	10,09	16,33	201,78	№ 298/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Соус сметанный	15	0,21	0,55	0,9	9,48	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78	№ 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"
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55	ТН
		500	21.94	16.77	57.75	462.63	
Подник	Манник	70	3,74	3,98	33,38	178,14	№ 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 молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 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 Тутьельяна, 2012г.
		235.00	4.06	4.66	42.32	221.36	
Итого за день		1186.0	35.0	29.6	150.1	999.0	

18.01

4.49

33.05

15.81

71.36

1 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	150	4.9	6.36	20.52	150.27	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3.11	4.58	9.7	80.14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	160	1.17	0.85	6.82	40.2	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.
		350	9.18	11.79	37.04	270.61	
2 завтрак	Печенье сахарное	10	0.75	0.98	7.44	41.70	ТН
	Молоко кипяченое	110	3.09	2.67	5.12	57.61	№ 400/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	4	3.65	12.56	99.31	
Обед	Огурец соленый	30	0.24	0	0.72	4.2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Бульон из кур с гречками	170	2.95	0.27	13.77	69.53	№ 108,109,115/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60	9.51	9.14	8.88	156	№ 305/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	120	1.94	10.42	10.95	145.2	№ 137, 348/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	150	0.26	0.06	15.43	64.77	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55	ТН
		565	17.23	20.24	63.87	506.25	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10.8	10.24	8.2	188.4	№ 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	150	0.06	0	7.1	29	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		270.00	10.86	10.24	15.30	217.40	
Итого за день		1305.0	41.1	45.9	128.8	1093.6	

19.33

7.09

36.16

15.53

78.11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150	3.43	3.15	24.8	132.1	№ 185 а/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2.31	2.67	15.07	93.49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,45	2	8.74	62.82	54-23гг-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		343	8.19	7.82	48.61	288.41	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16.82	4.67	12.15	158.75	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	50/3	8,98	2,68	5,83	83	№ 258/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2.24	3.84	13.25	104.13	№ 206/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.
	Напиток из шиповника	150	0.4	0.16	13.92	66.68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	ТН
		523	31.10	16.92	67.92	510.03	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4.52	5.23	20.78	159.80	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.83	84.75	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		210	4.85	5.24	41.61	244.55	
Итого за день		1226.0	44.7	30.5	171.1	1105.0	

20.60

4.43

36.43

17.47

78.93

I неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	160/3	4.26	3.92	20.27	133.11	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	30/10	3.11	4.58	9.7	80.14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		353	10.52	11.22	42.93	302.25	
2 завтрак	Кефир	120	3.37	2.91	4.65	61.69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		120	3.37	2.91	4.65	61.69	
Обед	Икра свекольная	30	0.7	1.38	3.7	30.03	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Рассольник домашний со сметаной	150	1.24	3.08	8.85	68	№ 75/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 2012г.
	Биточки рубленые	60	9.33	6.93	9.42	137.25	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.9	26.4	125.05	№ 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	150	0.12	0.12	12.91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.49	0.09	10	38	ТН
		520	18.88	16.50	71.28	450.33	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	30.62	11.74	18.9	193.2	ТТК №59 ТТН б/н
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		220.00	30.69	11.75	26.00	222.20	
Итого за день		1213.00	63.46	42.38	144.86	1036.47	

21.59

4.41

32.17

15.87

74.03

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшениная на сгущеном молоке с маслом сливочным	150	5,26	6,06	21,2	159,7	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	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 Тутьяна, 2012г.
		350	7,61	8,74	43,73	283,06	
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 Тутьяна, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2015г.
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50	7,92	5,89	8	116,67	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6	№ 314/Сб. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	ТН
		535	18,08	15,01	74,14	513,10	
Полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		210,00	4,13	8,38	38,38	246,20	
Итого за день		1245,0	30,6	32,1	171,4	1106,4	

20.22

4.57

36.65

17.59

79.03

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10	4.2	6.11	12.94	123.5	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Какао с молоком	150	2.5	2	8.3	60.8	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.
		350	11.24	12.27	36.28	300.46	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6.24	4.74	9.68	108.9	№ 67,107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34	№ 286,355/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206/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.
	Компот из изюма	150	0.24	0.06	14.98	61.78	№ 54-4хн-2020, Сб. рецепт. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	ТН
		530.00	15.85	15.23	59.56	453.22	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	10.52	7.23	10.29	148.2	№ 237/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	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 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 Тутьяна, 2012г.
		225.00	10.70	7.25	19.29	184.85	
Итого за день		1255.0	38.3	35.3	128.1	1000.6	

21.46

4.43

32.37

13.20

71.47

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3	№ 185/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1.48	2.32	16.47	92.75	№ 2/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	160	1.17	0.85	6.82	40.2	54-4гн-2020/Сб. реп.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		351	7.90	7.44	49.59	291.25	
2 завтрак	Печенье сахарное	10	0.75	0.98	7.44	41.70	ТН
	Ряженка	120	3.37	2.91	4.65	61.69	№ 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.
		130.00	4.12	3.89	12.09	103.39	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4	№ 10/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	5,46	4,64	26,5	170,68	№ 86,108,118/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	8.18	5.24	15.57	142.61	№ 302,354/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Компот из яблочек	150	0.12	0.12	12.91	52	№ 372/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.15	15	71.1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		550.00	16.66	11.85	68.91	517.83	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3.90	2.70	22.80	132.00	№ 454/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	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 Тутьельяна, 2012г.
		210.00	4.65	2.70	37.95	196.00	
Итого за день		1241.0	33.3	25.9	168.5	1108.5	

20.80

7.39

36.99

14.00

79.18

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160	3.94	4.69	19	135.25	54-16к-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 маслом	30/3	2.31	2.67	15.07	93.49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2.45	2	8.74	62.82	54-23гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		353	8.70	9.36	42.81	291.56	
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	95/6	0.83	0.18	13.28	62.84	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		101.00	0.83	0.18	13.28	62.84	
Обед	Икра морковная	30	0.66	1.38	3.25	28.11	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	3.24	3.5	11.3	89.7	№ 75,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	50	8.83	0.35	0.39	40.78	№ 242/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.
	Напиток из шиповника	150	0.4	0.16	13.92	66.68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.15	15	71.1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.06	57.04	ТН
		550.00	21.56	6.39	78.80	467.11	
Полдник	Сырники из творога	70	13.08	8.86	8	163.8	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		240.00	13.50	9.77	17.59	212.10	
Итого за день		1244.0	44.6	25.7	152.5	1033.6	

20.83

4.49

33.37

15.15

73.83

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
день 10								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	3.15	2.89	22.8	130	№ 185 а/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Бутерброд с сыром	30/10	3.11	4.58	9.7	80.14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Какао с молоком	160	2.66	2.13	8.85	64.85	54-21гг-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.	
		353	8.92	9.60	41.35	274.99		19.64
2 завтрак	Кефир	120	3.37	2.91	4.65	61.69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		120	3.37	2.91	4.65	61.69		4.41
Обед	Огурец соленый	30	0.24	0	0.72	4.2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	3.07	3.38	8.99	78.75	№ 57,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Котлета мясная	60	9.33	6.93	9.42	137.25	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.	
	Картофельное пюре	110	2.24	3.84	13.25	104.13	№ 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.	
	Компот из апельсинов	150	0.26	0.06	15.43	64.77	№ 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	30	2	0.3	12.06	57.04	ТН	
		530	17.14	14.51	59.87	517.24		36.95
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10.8	10.24	8.2	188.4	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
	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.	
		270.00	10.84	10.25	15.19	216.40		15.46
Итого за день		1273.0	40.3	37.3	121.1	1070.3		76.45

завтрак	1400	%	2 завтрак	1400	%	обед	1400	%	полдник	1400	%
1	290.72	20.77	1	68,24	4.87	1	513.97	36.71	1	212.05	15.15
2	252.19	18.01	2	62,84	4.49	2	462.63	33.05	2	221.36	15.81
3	270.61	19.33	3	99.31	7.09	3	506.25	36.16	3	217.40	15.53
4	288.41	20.60	4	62,04	4.43	4	510.03	36.43	4	244.55	17.47
5	302.25	21.59	5	61,69	4.41	5	450.33	32.17	5	222.20	15.87
за 5 дней	1404.18		за 5 дней	354.12		за 5 дней	2443.21		за 5 дней	1117.56	
ср.знач.	280.836	20.06	ср.знач.	70.824	5.06	ср.знач.	488.642	34.90	ср.знач.	223.512	15.97
6	283.06	20.22	6	64	4.57	6	513.10	36.65	6	246.20	17.59
7	300.46	21.46	7	62,04	4.43	7	453.22	32.37	7	184.85	13.20
8	291.25	20.80	8	103.39	7.39	8	517.83	36.99	8	196.00	14.00
9	291.56	20.83	9	62,84	4.49	9	467.11	33.37	9	212.10	15.15
10	274.99	19.64	10	61,69	4.41	10	517.24	36.95	10	216.40	15.46
за 5 дней	1441.32		за 5 дней	353.96		за 5 дней	2468.50		за 5 дней	1055.55	
ср.знач.	288.264	20.59	ср.знач.	70.792	5.06	ср.знач.	493.7	35.26	ср.знач.	211.11	15.08
11	290.72	20.77	11	64	4.57	11	485.26	34.66	11	235.09	16.79
12	311.75	22.27	12	76.70	5.48	12	470.07	33.58	12	171.95	12.28
13	314.22	22.44	13	61.69	4.41	13	499.72	35.69	13	196.63	14.05
14	301.59	21.54	14	62.04	4.43	14	498.61	35.62	14	261.90	18.71
15	303.84	21.70	15	61,69	4.41	15	475.14	33.94	15	223.80	15.99
за 5 дней	1522.12		за 5 дней	326.12		за 5 дней	2428.80		за 5 дней	1089.37	
ср.знач.	304.424	21.74	ср.знач.	65.224	4.66	ср.знач.	485.76	34.70	ср.знач.	217.874	15.56
16	293.7	20.98	16	64	4.57	16	494.13	35.30	16	228.52	16.32
17	299.69	21.41	17	62,84	4.49	17	541.72	38.69	17	267.65	19.12
18	294.05	21.00	18	62,04	4.43	18	525.76	37.55	18	193.78	13.84
19	304.58	21.76	19	61.69	4.41	19	476.56	34.04	19	212.10	15.15
20	281.89	20.14	20	61.69	4.41	20	473.95	33.85	20	205.68	14.69
за 5 дней	1473.91		за 5 дней	312.26		за 5 дней	2512.12		за 5 дней	1107.73	
ср.знач.	294.782	21.06	ср.знач.	62.452	4.46	ср.знач.	502.424	35.89	ср.знач.	221.546	15.82

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	150	4,92	5,67	20,67	165,5	№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.
	Бутерброд с маслом	30/3	2.31	2.67	15.07	93.49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31.73	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	7.27	8.35	43.66	290.72	
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, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Огурец соленый	30	0.24	0	0.72	4.2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	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.
	Котлета "Улыбка"	70	2,8	8,06	5,69	135,22	ТТК №30
	Рагу из овощей	110	1.78	9.55	10.04	133.1	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.83	84.75	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		540	9.25	20.98	58.04	485.26	
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.
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		240.00	4.36	4.95	44.82	235.09	
Итого за день		1283.0	21.6	34.3	161.7	1075.1	

20.77

4.57

34.66

16.79

76.79

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	130/2	3.41	2.89	16.3	104.56	№ 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.
	Яйцо вареное	40	4.91	4.44	0.27	60.68	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2.24	0.14	15	71.1	ТН
	Кофейный напиток с молоком	150	2.36	2	11.95	75.41	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		350	12.92	9.47	43.52	311.75	
2 завтрак	Бифидок	130	3.77	4.16	13.87	76.7	№ 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.
		130	3.77	4.16	13.87	76.70	
Обед	Икра свекольная	30	0.71	1.49	3.74	31.53	№ 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	150	3,3	3,15	9,75	80,85	№ 81, 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рулет с луком и яйцом	60	7,58	8,36	5,46	127,14	№ 295/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,31	3,85	15,67	106,83	№ 321/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0.4	0.16	13.92	66.68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	16.30	17.31	60.60	470.07	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	4,86	4,5	9	99,3	№ 120/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	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
	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, 2012г.
		225.00	5.75	4.51	33.85	171.95	
Итого за день		1235.00	38.74	35.45	151.84	1030.47	

22.27

5.48

33.58

12.28

73.61

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	150/3	5.09	6.58	18.53	154.98	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3.11	4.58	9.7	80.14	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	160	2.37	2.08	12.71	79.1	№ 394/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	10.57	13.24	40.94	314.22	
2 завтрак	Ряженка	120	3.37	2.91	4.65	61.69	№ 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.
		120	3.37	2.91	4.65	61.69	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,12	2,82	23,7	№ 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	150	3.15	4.5	17.2	102.2	№ 85/108/120/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,51	9,14	8,88	156	№ 305/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7	№ 205/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0.12	0.008	11.58	47.08	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	19.55	15.62	75.42	499.72	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,0	4,0	14,5	118,06	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Молоко кипяченое	150	4,22	3,64	6,98	78,57	№ 400/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		310.00	7.22	7.64	21.48	196.63	
Итого за день		1313.00	40.71	39.41	142.49	1072.26	

22.44

4.41

35.69

14.05

76.59

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 14							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3.7	3.9	17.9	122.2	№ 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	30/3	2.31	2.67	15.07	93.49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,68	2.26	13,55	85.9	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	8.69	8.83	46.52	301.59	
2 завтрак	Яблоко	150	0.52	0.52	12.93	62.04	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0.52	0.52	12.93	62.04	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16.82	4.73	12.15	158.77	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, 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.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6	№ 314/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	0,3	12,06	57,04	ТН
		530.00	27.90	14.72	63.15	498.61	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10.8	10.24	8.2	188.4	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из кураги	150	0.12	0.1	18.1	73.5	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		270.00	10.92	10.34	26.30	261.90	
Итого за день		1306.00	48.03	34.41	148.90	1124.14	

21.54

4.43

35.62

18.71

80.30

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 15							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/8	1.48	2.32	16.47	92.75	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3.36	2.9	13.82	94.93	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		358	9.38	9.38	45.33	303.84	
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 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	150	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76, 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питг. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,05	3,97	26,7	125,05	№ 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	150	0.12	0.12	12.91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	ТН
		530	22.69	16.35	75.03	475.14	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4.52	5.23	20.78	159.80	№ 454,506/Сб.рец.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.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210.00	5.27	5.23	35.93	223.80	
Итого за день		1218.0	40.7	33.9	160.9	1064.5	

21.70

4.41

33.94

15.99

76.03

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 16							
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	160	5,61	6,46	22,61	170,34	№ 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	2.31	2.67	15.07	93.49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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.
		353	7.96	9.14	45.14	293.70	
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, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и 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.
	Котлета "Улыбка"	70	2,8	8,06	5,69	135,22	ТТК №30
	Капуста тушеная	120	2.21	4.28	11.31	94.8	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.33	0.01	20.83	84.75	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.35	14.07	66.55	ТН
		570	13.07	17.40	64.09	494.13	
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.
	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	150	0.07	0.01	7.1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		240.00	4.22	4.29	44.88	228.52	
Итого за день		1313.00	26.00	30.83	169.26	1080.35	

20.98

4.57

35.30

16.32

77.17

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	160/3	3.36	3.08	24.32	138.7	№ 185 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3.11	4.58	9.7	80.14	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 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 Тутьельяна, 2012г.
		360	9.00	9.79	46.78	299.69	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	0.83	0.18	13.28	62.84	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		101	0.83	0.18	13.28	62.84	
Обед	Икра свекольная	30	0.7	1.74	3.7	34.08	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2010г.
	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.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50	7.78	5.78	7.85	114.38	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2.64	4.4	26.95	160.6	№ 314/Сб. технол. нормат.-рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0.4	0.16	13.92	66.68	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.06	57.04	тн
		525	19.76	17.12	74.16	541.72	
Полдник	Омлет натульный с маслом	130	11.7	11.09	8.88	204.1	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	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 Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	15	1.12	0.04	7.5	35.55	ТН
		295.00	12.86	11.14	23.37	267.65	
Итого за день		1281.00	42.45	38.23	157.59	1171.90	

21.41

4.49

38.69

19.12

83.71

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3.7	3.9	17.9	122.2	№ 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	30/8	1.48	2.32	16.47	92.75	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с молоком	160	2.37	2.08	12.71	79.1	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		351	7.55	8.30	47.08	294.05	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		150	0,52	0,52	12,93	62,04	
Обед	Икра морковная	30	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	3.07	3.38	8.98	78.75	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,27	10,44	5,92	147	№ 307, № 352/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 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 Тутьельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	150	0.26	0.06	15.43	64.77	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2011г.
		535	17.88	18.73	70.85	525.76	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3.90	2.70	22.80	132.0	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Компот из изюма	150	0.24	0.06	14.98	61.78	№ 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
		210.00	4.14	2.76	37.78	193.78	
Итого за день		1246.00	30.09	30.31	168.64	1075.63	

21.00

4.43

37.55

13.84

76.83

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 19							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		353	10,21	9,73	43,93	304,58	
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	4,65	61,69	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2015г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,83	4,67	12,15	158,72	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Котлета рыбная	50	7,13	1,37	4,44	59,4	№ 54-1р-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
	Рагу из овощей	120	1,94	10,41	10,95	145,2	№ 137,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Компот из 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 Тутьяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2011г.
		530	28,26	16,87	53,23	476,56	
Полдник	Сырники из творога	70	13,08	8,86	8	163,8	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		287,00	13,50	9,77	17,59	212,10	
Итого за день		1290,00	55,34	39,28	119,40	1054,93	

21.76

4.41

34.04

15.15

75.35

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	150	3,89	4,51	16,71	120,9	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14	№ 3/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.
		350	9,53	11,22	39,17	281,89	
2 завтрак	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	3,37	2,91	16,00	61,69	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08	№ 54/Сб.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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	14,1	13,8	15,9	245,2	№ 54-17м-2020/Сб.рец.бл. и кул.изд. для организации питания воспитанников в ДООУ/Новосибирск 2021г.
	Соус сметанный	30	0,41	1,5	1,77	18,93	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	тн
		515	20,52	20,85	51,83	473,95	
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	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210,00	4,35	4,80	32,55	205,68	
Итого за день		1195,00	37,77	39,78	139,55	1023,21	
Итого за весь период		25468,0	827,3	722,6	3093,5	21950,5	
Среднее значение за период		1273,4	41,4	36,1	154,7	1097,5	

20.14

4.41

33.85

14.69

73.09

78.39