

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №65  
г. Йошкар-Олы «Незабудка»  
М.А. Прем  
«17» октября 2024 года



## Примерное четырехнедельное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад №65 г. Йошкар-Олы «Незабудка»**

**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 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	37,5/5	2,54	3,52	12,69	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>442,5</b>	<b>9,08</b>	<b>11,03</b>	<b>49,49</b>	<b>351,4</b>	
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.
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
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 ДООУ, 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 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.
	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.
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	ТН
		<b>700</b>	<b>19,41</b>	<b>15,07</b>	<b>90,14</b>	<b>602,2</b>	
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	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.
		<b>295</b>	<b>12,64</b>	<b>10,52</b>	<b>25,11</b>	<b>256,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1617,5</b>	<b>42,03</b>	<b>36,62</b>	<b>182,92</b>	<b>1286,52</b>	

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		
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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.
		<b>430,5</b>	<b>10,48</b>	<b>10,70</b>	<b>55,04</b>	<b>358,96</b>	
<b>2 завтрак</b>	Плоды 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.
		<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>17,51</b>	<b>78,2</b>	
<b>Обед</b>	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
			<b>660,00</b>	<b>34,62</b>	<b>14,50</b>	<b>78,36</b>	<b>583,49</b>
<b>Полдник</b>	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.
		<b>285,00</b>	<b>4,96</b>	<b>5,75</b>	<b>51,52</b>	<b>270,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1545,5</b>	<b>50,7</b>	<b>31,5</b>	<b>202,4</b>	<b>1290,9</b>	

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							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25	№ 3/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>410</b>	<b>11,90</b>	<b>14,76</b>	<b>49,10</b>	<b>368,35</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 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.
		<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>	
<b>Обед</b>	Бульон из кур с гречками	180	5,36	0,56	28,26	140	№ 108,107,115/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3	№ 137,354/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,14	21,6	88,2	№ 372/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
		<b>647,5</b>	<b>18,99</b>	<b>24,55</b>	<b>84,94</b>	<b>635,30</b>	
<b>Полдник</b>	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 лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>330,00</b>	<b>13,58</b>	<b>12,81</b>	<b>18,77</b>	<b>270,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1537,5</b>	<b>49,7</b>	<b>57,9</b>	<b>160,0</b>	<b>1380,2</b>	

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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,93	100,56	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>422,5</b>	<b>9,82</b>	<b>9,99</b>	<b>58,39</b>	<b>345,34</b>	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>	
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. 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 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.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>651,5</b>	<b>39,57</b>	<b>18,60</b>	<b>78,68</b>	<b>642,98</b>	
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 ДОУ, 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.
		<b>290,00</b>	<b>7,77</b>	<b>9,51</b>	<b>46,86</b>	<b>306,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1514,0</b>	<b>61,5</b>	<b>42,9</b>	<b>199,9</b>	<b>1383,3</b>	

19,19

4,917

35,72

17,03

76,85

<i>1 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	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.
	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 Тутьяна, 2012г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	ТН
		<b>400,00</b>	<b>15,00</b>	<b>12,24</b>	<b>50,10</b>	<b>371,80</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	110	1,65	0,55	23,1	104,5	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		<b>110</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104,5</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник домашний со сметаной	180	1,49	3,7	10,62	81,6	№ 75/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,7	31,1	205,6	№ 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 сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2	№ 376/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
		<b>647,5</b>	<b>32,43</b>	<b>26,59</b>	<b>87,50</b>	<b>688,90</b>	
<b>Полдник</b>	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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		<b>260,00</b>	<b>35,08</b>	<b>13,43</b>	<b>30,12</b>	<b>255,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1417,50</b>	<b>84,16</b>	<b>52,81</b>	<b>190,82</b>	<b>1420,80</b>	

20,66

5,81

38,27

14,20

78,93

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.
		<b>442,5</b>	<b>9,58</b>	<b>11,53</b>	<b>50,21</b>	<b>343,80</b>	
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.
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
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. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>647,5</b>	<b>24,17</b>	<b>19,79</b>	<b>93,49</b>	<b>661,94</b>	
Полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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.
		<b>240,00</b>	<b>4,14</b>	<b>8,38</b>	<b>39,80</b>	<b>252,00</b>	
Итого за день		<b>1510,0</b>	<b>38,8</b>	<b>39,7</b>	<b>201,7</b>	<b>1333,7</b>	

19,10

4,22

36,77

14,00

74,10

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
<b>Завтрак</b>	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 сыром	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42	№ 3/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.
		<b>415</b>	<b>13,11</b>	<b>14,18</b>	<b>46,09</b>	<b>365,10</b>	
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	№ 368/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>114</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,357/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142	№ 206/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.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	№ 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
		<b>717,50</b>	<b>21,06</b>	<b>20,89</b>	<b>83,85</b>	<b>620,95</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,06	17,15	247	№ 237/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ" под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,13	60,21	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.
		<b>295,00</b>	<b>18,58</b>	<b>12,16</b>	<b>33,29</b>	<b>315,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1547,5</b>	<b>54,6</b>	<b>47,8</b>	<b>188,4</b>	<b>1415,9</b>	

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.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	№ 17/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>405,5</b>	<b>10,16</b>	<b>9,96</b>	<b>63,80</b>	<b>380,36</b>	
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 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.
		<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>	
Обед	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 Тутельяна, 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 Тутельяна, 2012г.
	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 Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,15	0,12	24	98	№ 372/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
		<b>687,5</b>	<b>20,79</b>	<b>16,82</b>	<b>94,16</b>	<b>609,79</b>	
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 Тутельяна, 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 Тутельяна, 2012г.
		<b>250,00</b>	<b>5,45</b>	<b>3,15</b>	<b>44,78</b>	<b>230,00</b>	
Итого за день		<b>1493,0</b>	<b>41,6</b>	<b>35,7</b>	<b>209,9</b>	<b>1326,4</b>	

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.
		<b>400</b>	<b>9,89</b>	<b>12,04</b>	<b>51,09</b>	<b>353,98</b>	
2 завтрак	Плоды 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.
		<b>150,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,45</b>	<b>66,00</b>	
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
		<b>687,5</b>	<b>29,22</b>	<b>8,31</b>	<b>107,28</b>	<b>620,03</b>	
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.
		<b>300,00</b>	<b>19,11</b>	<b>13,58</b>	<b>22,38</b>	<b>287,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1537,5</b>	<b>58,8</b>	<b>34,5</b>	<b>196,2</b>	<b>1327,9</b>	

19,67

3,67

34,45

15,99

73,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная	160/5	3,36	3,08	24,3	138,67	№ 185 а/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>410</b>	<b>10,99</b>	<b>11,78</b>	<b>52,80</b>	<b>361,81</b>	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200	4,09	4,51	11,98	105	№ 57,107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	80	14,8	13,89	5,7	207,2	№ 42/Организация питания детей в ДООУ, спр. МФССЭБИ, центр "Школьная книга", М. 2006-183с
	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, 2015г.
	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.
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86	105,5	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>717,5</b>	<b>25,47</b>	<b>24,24</b>	<b>73,82</b>	<b>638,00</b>	
<b>Полдник</b>	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 молоком	180	2,65	2,34	14	88,9	№ 394/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>330,00</b>	<b>16,15</b>	<b>15,14</b>	<b>24,25</b>	<b>324,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1607,5</b>	<b>57,0</b>	<b>56,0</b>	<b>156,9</b>	<b>1412,7</b>	

20,10

4,92

35,44

18,02

78,48

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.
		<b>435</b>	<b>8,96</b>	<b>10,92</b>	<b>49,03</b>	<b>345,81</b>	
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.
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
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	2,43	13,02	13,69	181,5	№ 137,354 /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
		<b>717,5</b>	<b>12,78</b>	<b>27,26</b>	<b>72,25</b>	<b>619,00</b>	
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.
		<b>285,00</b>	<b>5,35</b>	<b>5,72</b>	<b>50,66</b>	<b>277,80</b>	
Итого за день		<b>1617,5</b>	<b>28,0</b>	<b>43,9</b>	<b>190,1</b>	<b>1318,6</b>	

19,21

4,22

34,39

15,43

73,26

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	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.
	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 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.
		<b>400,00</b>	<b>14,17</b>	<b>11,46</b>	<b>48,62</b>	<b>355,30</b>	
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>	
<b>Обед</b>	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 ДОУ, 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 ДОУ 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 ДОУ, под ред. Перевалова, Пермь 2011г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8	№ 314/Сб. технол. нормат.,рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>647,5</b>	<b>31,53</b>	<b>26,31</b>	<b>87,24</b>	<b>695,00</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5	№ 120/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (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 ДОУ"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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>330,00</b>	<b>9,47</b>	<b>7,53</b>	<b>39,88</b>	<b>270,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1527,50</b>	<b>59,52</b>	<b>50,10</b>	<b>191,74</b>	<b>1409,10</b>	

19,74

4,92

38,61

15,02

78,28

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/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42	№ 3/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9	№ 394/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>405</b>	<b>12,39</b>	<b>15,65</b>	<b>50,24</b>	<b>381,62</b>	
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 251/С6.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,2	6	22,93	136,27	№ 85,108,120/С6.рецепт.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/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42	№ 205/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5	№ 336/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2	№ 376/С6.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
		<b>667,5</b>	<b>21,26</b>	<b>21,18</b>	<b>93,35</b>	<b>641,19</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68	№ 274/С6.технол.нормат., рецепт.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/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,48	0,36	12,36	55,2	№ 368/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>360,00</b>	<b>4,98</b>	<b>5,16</b>	<b>47,94</b>	<b>272,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1582,50</b>	<b>43,85</b>	<b>47,75</b>	<b>198,73</b>	<b>1401,89</b>	

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 ДООУ и ДООЛ, 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.
		<b>400</b>	<b>9,89</b>	<b>12,03</b>	<b>51,06</b>	<b>353,98</b>	
2 завтрак	Ряженка	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.
		<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>	
Обед	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.
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	№ 247/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.
	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.
	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
		<b>677,5</b>	<b>34,21</b>	<b>16,86</b>	<b>76,69</b>	<b>603,38</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,50	12,80	10,25	233,50	№ 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	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.
		<b>330,00</b>	<b>13,54</b>	<b>12,81</b>	<b>18,63</b>	<b>267,10</b>	
Итого за день		<b>1557,50</b>	<b>62,86</b>	<b>47,46</b>	<b>153,58</b>	<b>1330,66</b>	

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.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>410,5</b>	<b>10,74</b>	<b>10,96</b>	<b>54,64</b>	<b>360,94</b>	
2 завтрак	Флоды свежие (груша)	170	0,68	0,68	17,51	76,2	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>17,51</b>	<b>76,2</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6	№ 76,107/Сб.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.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
			<b>707,5</b>	<b>34,37</b>	<b>14,15</b>	<b>87,72</b>	<b>608,06</b>
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24	186,37	№ 454,506/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>250,00</b>	<b>6,15</b>	<b>7,31</b>	<b>42,42</b>	<b>262,37</b>	
Итого за день		<b>1538,0</b>	<b>51,9</b>	<b>33,1</b>	<b>202,3</b>	<b>1307,6</b>	

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		
<b>день 16</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на сгущеном 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.
		<b>425</b>	<b>9,73</b>	<b>11,74</b>	<b>50,06</b>	<b>345,42</b>	
<b>2 завтрак</b>	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.
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	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
		<b>697,5</b>	<b>18,73</b>	<b>22,56</b>	<b>194,24</b>	<b>648,24</b>	
<b>Полдник</b>	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.
		<b>280,00</b>	<b>4,76</b>	<b>4,86</b>	<b>51,07</b>	<b>259,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1582,50</b>	<b>34,12</b>	<b>39,16</b>	<b>313,55</b>	<b>1329,41</b>	

19,19

4,22

36,01

14,43

73,86

4 неделя							
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 ДООУ, 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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>410</b>	<b>10,17</b>	<b>11,04</b>	<b>52,62</b>	<b>350,75</b>	
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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>190</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>19,57</b>	<b>85,16</b>	
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 ДООУ, 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 ДООУ, 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 ДООУ, 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 ДООУ и ДООЛ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>655,5</b>	<b>25,29</b>	<b>22,34</b>	<b>97,43</b>	<b>690,17</b>	
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.
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4	ТН
		<b>350,00</b>	<b>15,03</b>	<b>12,90</b>	<b>28,63</b>	<b>316,50</b>	
Итого за день		<b>1605,50</b>	<b>51,25</b>	<b>47,04</b>	<b>198,25</b>	<b>1442,58</b>	

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 ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, 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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>405,5</b>	<b>8,98</b>	<b>11,32</b>	<b>59,59</b>	<b>376,80</b>	
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>114</b>	
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 ДООУ, 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 ДООУ, 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 ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, 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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
			<b>649</b>	<b>20,85</b>	<b>21,35</b>	<b>78,88</b>	<b>624,06</b>
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 ДООУ, 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 ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
		<b>255,00</b>	<b>5,48</b>	<b>3,62</b>	<b>48,17</b>	<b>260,00</b>	
Итого за день		<b>1429,50</b>	<b>37,11</b>	<b>36,89</b>	<b>211,84</b>	<b>1374,86</b>	

20,93

6,33

34,67

14,44

76,38

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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>422,5</b>	<b>11,73</b>	<b>11,74</b>	<b>47,11</b>	<b>343,07</b>	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,22	7	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0	№ 242/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5	№ 137,354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0,15	0,13	36,2	98	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		<b>697,5</b>	<b>39,80</b>	<b>19,75</b>	<b>81,39</b>	<b>612,33</b>	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,9	30,45	№ 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.
		<b>310,00</b>	<b>19,30</b>	<b>14,03</b>	<b>23,68</b>	<b>298,05</b>	
Итого за день		<b>1580,00</b>	<b>75,18</b>	<b>50,32</b>	<b>158,18</b>	<b>1341,95</b>	

19,06

4,92

34,02

16,56

74,55

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.
		<b>450</b>	<b>12,52</b>	<b>14,87</b>	<b>50,78</b>	<b>384,15</b>	
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.
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>	
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
		<b>651,5</b>	<b>28,32</b>	<b>25,56</b>	<b>63,61</b>	<b>605,61</b>	
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.
		<b>260,00</b>	<b>4,60</b>	<b>4,80</b>	<b>37,60</b>	<b>226,08</b>	
Итого за день		<b>1511,50</b>	<b>49,79</b>	<b>50,03</b>	<b>167,99</b>	<b>1304,34</b>	
Итого за весь период		<b>30859,5</b>	<b>1032,5</b>	<b>881,1</b>	<b>3875,5</b>	<b>27139,2</b>	
Среднее значение за период		<b>1543,0</b>	<b>51,6</b>	<b>44,1</b>	<b>193,8</b>	<b>1357,0</b>	

21,34

4,92

33,65

12,56

72,46

75,39