

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

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

М.А. Прем  
«01» декабря 2023 года



## Примерное четырехнедельное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

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

**с длительностью пребывания 10,5 часов**

**возраст 1 - 3 года**

*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 с маслом	160/3	5,07	5,85	21,35	171,01	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	3,87	12,13	91,33	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>356</b>	<b>7,13</b>	<b>9,73</b>	<b>40,94</b>	<b>292,21</b>	
2 завтрак	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	68,24	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,16</b>	<b>68,24</b>	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160/5	2,24	3,27	9,3	75,7	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34	№ 278,331/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	160	0,54	0,22	17,3	84,27	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>570,00</b>	<b>14,76</b>	<b>11,75</b>	<b>74,88</b>	<b>480,56</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67	170,77	№ 240/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,02	17,3	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" под ред.Л.Е.Курнешова,г.Москва,2006
	Чай с лимоном	150/3,5	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.
	<b>263,50</b>	<b>10,28</b>	<b>8,42</b>	<b>22,79</b>	<b>217,07</b>		
Итого за день		<b>1349,5</b>	<b>33,0</b>	<b>29,9</b>	<b>154,8</b>	<b>1058,1</b>	

20,87

4,87

34,33

15,51

75,58

<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	160/1,5	4,54	4,16	15,04	116,16	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	30/8/2,5	1,48	2,32	16,47	92,75	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>362</b>	<b>8,55</b>	<b>8,61</b>	<b>44,27</b>	<b>289,76</b>	
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	170	20,69	5,33	18,5	205,02	№ 276/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	170	0,14	0,14	20,23	72,89	№ 372/Сб.рецепт.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	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
			<b>560,00</b>	<b>30,10</b>	<b>12,30</b>	<b>66,23</b>	<b>487,48</b>
<b>Полдник</b>	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87	№ 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 фруктовый	30	0,28	0,01	4,02	17,3	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>255,00</b>	<b>4,33</b>	<b>4,29</b>	<b>46,78</b>	<b>236,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1327,0</b>	<b>43,6</b>	<b>25,7</b>	<b>172,7</b>	<b>1083,9</b>	

20,70

5,04

34,82

16,87

77,42

<i>1 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150/3	5,09	6,58	21,19	155	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10/3	4,2	6,11	12,94	123,5	№ 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.
		<b>356</b>	<b>11,66</b>	<b>14,77</b>	<b>46,84</b>	<b>357,60</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>135</b>	<b>3,90</b>	<b>4,32</b>	<b>5,40</b>	<b>56,40</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Бульон из кур с отварной птицей и гречками	135/15/20	5,8	2,8	12,74	99,49	№ 108, 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	60	7,27	10,44	5,92	147	№ 307, № 352/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	120	1,94	10,42	10,95	145,2	№ 137, №348/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих плодов (груш)	160	0,13	0,13	13,77	55,46	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>575</b>	<b>17,71</b>	<b>24,14</b>	<b>58,22</b>	<b>517,90</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	130	11,7	11,09	8,88	204,1	№ 110Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,04	7,5	35,55	ТН
		<b>295,00</b>	<b>12,86</b>	<b>11,14</b>	<b>23,37</b>	<b>267,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1361,0</b>	<b>46,1</b>	<b>54,4</b>	<b>133,8</b>	<b>1199,6</b>	

25,54

4,03

36,99

19,12

85,68

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	160/3	3,63	4,8	20,77	140,91	№ 185 а/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,22	12,06	112,2	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,50	2,13	11,33	74,66	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>356</b>	<b>8,15</b>	<b>13,15</b>	<b>44,16</b>	<b>327,77</b>	
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7	№ 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>130</b>	<b>3,77</b>	<b>4,16</b>	<b>13,87</b>	<b>76,70</b>	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,67	12,15	158,,75	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	50/3	8,98	2,68	5,83	83	№ 258./Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	№ 206Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	№ 10/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>523</b>	<b>31,21</b>	<b>16,92</b>	<b>67,92</b>	<b>510,03</b>	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80	№ 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>217,00</b>	<b>4,56</b>	<b>5,24</b>	<b>27,77</b>	<b>187,80</b>	
Итого за день		<b>1226,0</b>	<b>47,7</b>	<b>39,5</b>	<b>153,7</b>	<b>1102,3</b>	

23,412

5,4786

36,431

13,414

78,736

<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 манная с маслом	140/3	2,53	3,46	14,03	96,99	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	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 Тутельяна, 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 Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15	71,1	ТН
		<b>363,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,92</b>	<b>42,27</b>	<b>320,09</b>	
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,06	8,85	67,95	№ 75 Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	50	12,89	10,1	3,27	156,25	№ 277/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,9	26,4	174	№ 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 сушеных фруктов (изюм)	150	0,12	0,008	11,58	47,08	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>525</b>	<b>24,20</b>	<b>19,90</b>	<b>64,84</b>	<b>516,42</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка королевская с творогом	70	30,62	11,74	18,9	193,2	ТТК №59 ТТН б/н
	Чай с лимоном	150/3,5	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.
		<b>223,50</b>	<b>30,69</b>	<b>11,75</b>	<b>26,00</b>	<b>222,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1211,50</b>	<b>69,39</b>	<b>43,07</b>	<b>154,11</b>	<b>1153,71</b>	

22,86

6,79

36,89

15,87

82,41

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом	150/3	5,26	6,06	21,2	159,7	№ 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	2,02	6,2	12,06	112,2	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	160/7	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.
		<b>353</b>	<b>7,32</b>	<b>12,27</b>	<b>40,72</b>	<b>301,77</b>	
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.
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50	7,92	5,89	8	116,67	№ 282/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. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>535</b>	<b>18,19</b>	<b>15,06</b>	<b>76,44</b>	<b>525,42</b>	
Полдник	Булочка дорожная	60	4,26	8,88	33,66	232,8	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ, 2012г.
	Чай с лимоном	180/3,5	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>243,50</b>	<b>4,34</b>	<b>8,89</b>	<b>42,18</b>	<b>267,60</b>	
Итого за день		<b>1281,5</b>	<b>30,6</b>	<b>36,2</b>	<b>174,5</b>	<b>1158,8</b>	

21,56

4,57

37,53

19,11

82,77

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	5,09	6,58	21,19	155	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10/3	4,2	6,11	12,94	123,5	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>356</b>	<b>12,65</b>	<b>15,59</b>	<b>47,95</b>	<b>373,43</b>	
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>	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 Тутельяна, 2010г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5	6,66	5,06	10,3	116,2	№ 67, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	70	5,17	5,73	6,82	99,9	№ 278,331/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>555,00</b>	<b>16,89</b>	<b>16,43</b>	<b>64,08</b>	<b>480,50</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	197,6	№ № 237/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 2012г.
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"Москва, 2006г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>267,00</b>	<b>14,54</b>	<b>9,68</b>	<b>27,41</b>	<b>254,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1278,0</b>	<b>45,6</b>	<b>42,2</b>	<b>160,4</b>	<b>1203,3</b>	

26,67

6,79

34,32

18,17

85,95



2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая с маслом	150/3	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	30/8/2,5	1,48	2,32	16,47	92,75	№ 2/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.
		<b>353,5</b>	<b>9,10</b>	<b>8,67</b>	<b>55,48</b>	<b>330,15</b>	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>135</b>	<b>3,9</b>	<b>4,32</b>	<b>5,4</b>	<b>56,4</b>	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4	№ 10/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	5,46	4,64	26,5	170,68	№ 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	170	8,18	5,24	15,57	142,61	№ 302,354/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих плодов (груш)	160	0,13	0,1	19,2	78,4	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>565</b>	<b>17,00</b>	<b>11,88</b>	<b>77,26</b>	<b>482,64</b>	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,00	№ 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>210,00</b>	<b>4,65</b>	<b>2,70</b>	<b>37,95</b>	<b>196,00</b>	
Итого за день		<b>1263,5</b>	<b>34,7</b>	<b>27,6</b>	<b>176,1</b>	<b>1065,2</b>	

23,58

4,03

34,47

14,00

76,09

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба" с маслом	160/3	4,11	5,55	22	155	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	3,87	12,13	91,33	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>356</b>	<b>8,66</b>	<b>11,55</b>	<b>46,89</b>	<b>327,18</b>	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,07	70,5	№ 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>14,07</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 75, № 138/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	60/5	10,6	0,42	0,47	48,94	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	150	0,35	0,07	25,5	104	№ 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	№ 2/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.
		<b>570</b>	<b>23,28</b>	<b>7,39</b>	<b>90,56</b>	<b>523,18</b>	
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187,2	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	6,5	50,75	№ 351/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.
		<b>280,00</b>	<b>15,94</b>	<b>12,39</b>	<b>22,61</b>	<b>265,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1356,0</b>	<b>48,5</b>	<b>31,9</b>	<b>174,1</b>	<b>1186,8</b>	

23,37

5,04

37,37

19,00

84,77



3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом	160/3	4,9	5,66	21,35	165,49	№99С6.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87	№ 392/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	№ 1/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>356</b>	<b>6,96</b>	<b>11,87</b>	<b>40,87</b>	<b>307,56</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41	№ 82,121/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	70	10,87	8,25	11,25	162,16	№ 282/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	110	1,78	9,55	10,04	133,1	№ 137/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	№ 372/С6.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/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>545</b>	<b>19,54</b>	<b>21,37</b>	<b>62,24</b>	<b>518,11</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из круп	80	5,3	4,98	36,27	189,04	№ 102/С6.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,37	40,8	№117 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях:методические указания города Москвы 2007
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	№393/С6.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>263,50</b>	<b>6,47</b>	<b>6,64</b>	<b>45,74</b>	<b>258,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1314,5</b>	<b>33,7</b>	<b>39,9</b>	<b>164,0</b>	<b>1148,5</b>	

21,97

4,57

37,01

18,49

82,04

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша жидкая манная с маслом	140/3	4,57	6,35	22,96	162,4	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15	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.
	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.
		<b>363</b>	<b>11,93</b>	<b>11,10</b>	<b>45,23</b>	<b>324,50</b>	
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7	№ 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>130</b>	<b>3,77</b>	<b>4,16</b>	<b>13,87</b>	<b>76,70</b>	
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	50	12,89	10,1	3,27	156,25	№ 277/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	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 Тутельяна, 2011г.
		<b>530</b>	<b>23,29</b>	<b>19,69</b>	<b>70,89</b>	<b>547,84</b>	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	80	6,48	6	12	132,4	№ 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"
	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.
		<b>280,00</b>	<b>7,70</b>	<b>6,03</b>	<b>33,85</b>	<b>225,20</b>	
Итого за день		<b>1303,00</b>	<b>46,69</b>	<b>40,98</b>	<b>163,84</b>	<b>1174,24</b>	

23,18

5,48

39,13

16,09

83,87

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/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10/3	4,33	6,31	13,35	127,42	№ 3/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,1	№ 394/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>353</b>	<b>11,79</b>	<b>14,97</b>	<b>44,59</b>	<b>361,50</b>	
2 завтрак	Снежок	140	4	4,48	5,6	58,48	№ 251/С6.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>140</b>	<b>4,00</b>	<b>4,48</b>	<b>5,60</b>	<b>58,48</b>	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,12	2,82	23,7	№ 336/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8	3,15	4,5	17,2	102,2	№ 85/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,27	10,44	5,92	147	№ 307, № 352/С6.рецепт.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/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,12	0,008	11,58	47,08	№ 376/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
			<b>553</b>	<b>17,31</b>	<b>16,92</b>	<b>72,46</b>	<b>490,72</b>
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68	№ 274/С6.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ 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/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 368/С6.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>310,00</b>	<b>4,75</b>	<b>5,20</b>	<b>42,35</b>	<b>252,68</b>	
Итого за день		<b>1356,00</b>	<b>37,85</b>	<b>41,57</b>	<b>165,00</b>	<b>1163,38</b>	

25,82

4,18

35,05

18,05

83,10

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 14							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"с маслом	160/3	3,98	5,37	21,32	150,12	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>356</b>	<b>8,53</b>	<b>13,70</b>	<b>46,14</b>	<b>343,17</b>	
2 завтрак	Ряженка	120	4,15	4,61	5,76	84,96	№ 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>120</b>	<b>4,15</b>	<b>4,61</b>	<b>5,76</b>	<b>84,96</b>	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	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.
	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 свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	№ 372/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.
		<b>530</b>	<b>27,58</b>	<b>14,27</b>	<b>60,31</b>	<b>487,34</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	10,89	8,54	11,70	167,20	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	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.
		<b>290,00</b>	<b>11,40</b>	<b>8,58</b>	<b>25,39</b>	<b>224,00</b>	
Итого за день		<b>1296,00</b>	<b>51,66</b>	<b>41,16</b>	<b>137,60</b>	<b>1139,47</b>	

24,51

6,07

34,81

16,00

81,39

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 15							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая с ма	160/3	4,15	4,81	17,82	128,96	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/8/2,5	1,48	2,32	16,47	92,75	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>363,5</b>	<b>8,99</b>	<b>10,03</b>	<b>48,11</b>	<b>316,64</b>	
2 завтрак	Флоды свежие (груша)	150	0,6	0,6	15,45	67,23	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,45</b>	<b>67,23</b>	
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" со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	№ 76, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питг. детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	160	19,47	5,02	17,41	192,96	№ 276/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.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	ТН
	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.
			<b>565</b>	<b>27,70</b>	<b>10,72</b>	<b>66,93</b>	<b>474,75</b>
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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>210,00</b>	<b>5,27</b>	<b>5,23</b>	<b>35,93</b>	<b>223,80</b>	
Итого за день		<b>1288,5</b>	<b>42,6</b>	<b>26,6</b>	<b>166,4</b>	<b>1082,4</b>	

22,62

4,80

33,91

15,99

77,32



4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 16</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом	160/3	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.
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,87	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>356</b>	<b>7,32</b>	<b>12,27</b>	<b>40,72</b>	<b>301,77</b>	
<b>2 завтрак</b>	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.
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>	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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	160/15	4,83	3,36	11	94,3	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	70	10,87	8,25	11,25	162,16	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	120	2,21	4,28	11,31	94,8	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из апельсинов	160	0,39	0,07	16,61	68,16	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,35	14,07	66,55	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>590</b>	<b>21,50</b>	<b>17,86</b>	<b>66,11</b>	<b>510,37</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	80	10,44	9,21	21,3	187,2	№ 274/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.
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Чай с лимоном	150/3,5	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.
		<b>283,50</b>	<b>10,98</b>	<b>9,25</b>	<b>35,10</b>	<b>245,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1379,50</b>	<b>40,55</b>	<b>39,38</b>	<b>157,08</b>	<b>1121,14</b>	

21,56

4,57

36,46

17,50

80,08

<i>4 неделя</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 17</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная с маслом	160/3	3,63	4,8	20,77	140,91	№ 185 /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/10/3	4,32	6,11	12,94	123,5	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	160	2,51	2,13	11,33	74,66	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>364</b>	<b>10,46</b>	<b>13,04</b>	<b>45,04</b>	<b>339,07</b>	
<b>2 завтрак</b>	Флоды свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,65	108,93	№ 67, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	50/3	7,92	5,89	8	116,67	№ 282/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. технол. нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов (груш)	150	0,13	0,13	13,77	55,46	№ 372/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.
		<b>528</b>	<b>19,63</b>	<b>16,84</b>	<b>74,13</b>	<b>528,73</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натурльный с маслом	130	11,7	11,09	8,88	204,1	№ 110Сб.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.
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,04	7,5	35,55	ТН
		<b>295,00</b>	<b>12,86</b>	<b>11,14</b>	<b>23,37</b>	<b>267,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1337,00</b>	<b>43,55</b>	<b>41,47</b>	<b>157,99</b>	<b>1205,95</b>	

24,22

5,04

37,77

19,12

86,14

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба" с маслом	160/3	3,7	5,38	21,31	150,11	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/8/2,5	1,48	2,32	16,47	92,75	№ 2/Сб.рец.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.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>363,5</b>	<b>7,55</b>	<b>9,78</b>	<b>50,49</b>	<b>321,96</b>	
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
			<b>535</b>	<b>17,30</b>	<b>16,17</b>	<b>66,01</b>	<b>476,60</b>
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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
		<b>210,00</b>	<b>4,41</b>	<b>2,91</b>	<b>39,02</b>	<b>211,00</b>	
Итого за день		<b>1208,50</b>	<b>30,76</b>	<b>29,36</b>	<b>176,52</b>	<b>1104,56</b>	

23,00

6,79

34,04

15,07

78,90

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 19							
Завтрак	Каша жидкая манная с маслом	160/5	6,4	4,6	27,2	167,9	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>358</b>	<b>11,78</b>	<b>13,70</b>	<b>53,08</b>	<b>375,03</b>	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	120	3,48	3,84	4,8	68,4	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		<b>120</b>	<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>4,80</b>	<b>68,40</b>	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с рыбой	160	17,95	4,98	12,96	169,3	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рыба отварная	60/5	10,6	0,41	0,47	48	№ 242/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	120	1,92	9,1	10,87	132,8	№ 137/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	160	0,35	0,016	22,21	90,4	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,07	66,55	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>570</b>	<b>33,39</b>	<b>14,86</b>	<b>61,30</b>	<b>511,25</b>	
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187,2	№ 231/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	6,5	50,75	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		<b>287,00</b>	<b>15,94</b>	<b>12,39</b>	<b>22,61</b>	<b>265,95</b>	
Итого за день		<b>1335,00</b>	<b>64,59</b>	<b>44,79</b>	<b>141,79</b>	<b>1220,63</b>	

26,79

4,89

36,52

19,00

87,19

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 с мас	150/3	3,89	4,51	16,71	120,9	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	30/10/3	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	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.
		<b>356</b>	<b>10,75</b>	<b>12,95</b>	<b>42,82</b>	<b>329,17</b>	
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.
		<b>130</b>	<b>3,77</b>	<b>4,16</b>	<b>16,00</b>	<b>76,70</b>	
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.
	Гуляш из отварного мяса	50	12,89	10,1	3,27	156,25	№ 277/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с лимоном	150/3,5	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	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		<b>528,5</b>	<b>21,14</b>	<b>19,49</b>	<b>50,68</b>	<b>470,20</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	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.
		<b>210,00</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>32,55</b>	<b>205,68</b>	
Итого за день		<b>1224,50</b>	<b>40,01</b>	<b>41,40</b>	<b>142,05</b>	<b>1081,75</b>	
Итого за весь период		<b>25999,5</b>	<b>877,7</b>	<b>761,9</b>	<b>3157,3</b>	<b>22805,0</b>	
Среднее значение за период		<b>1300,0</b>	<b>43,9</b>	<b>38,1</b>	<b>157,9</b>	<b>1140,2</b>	

23,51

5,48

33,59

14,69

77,27

81,45