Ларионова Лариса Юрьевна

Ларионова Лариса Юрьевна
C=RU, O="МКДОУ ""Детский сад № 7 ""Золушка""", CN=Ларионова Лариса Юрьевна, E=zolyhka-doy7@yandex.ru
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
г. Йошкар-Ола, ул. Советская 22 а
2023-03-22 15:11:36

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 7 «Золушка»
Ларионова Л.Ю. _____2019 г.

Примерное четырехнедельное меню

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №7 «Золушка» для детей 3-7 лет

I неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры блюда
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 1: понедельник								
завтрак	Каша пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом слив.	200/4	*4,4*	*8,8*	*27,4*	*208*	*3,38*	ТТК №5
	Чай с сахаром	180/7	*0,048*	*0,012*	*8,388*	*33,6*	*0,024*	*№392
	Бутерброд с маслом	35/5	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*0*	*1
		431	***6,89***	***16,47***	***50,4***	***377,6***	***3,4***	
2-ой завтрак	Сок фруктовый в ассортименте.	180	*0,5*	*0*	*18,18*	*76,8*	*3,6*	
	Хлеб пшеничный	30	*2,28*	*0,24*	*14,76*	*70,5*	*0*	
		210	***2,78***	***0,24***	***32,94***	***147,3***	***3,6***	
обед	Суп картофельный с горохом на говядине тушеной	250	*5,5*	*5,25*	*16,25*	*134,75*	*5.75*	* №81
	Котлеты мясо –карт. по – хлыновски	80	*8,16*	*6,48*	*6,19*	*118,99*	*1,2*	Сборник рецептур 2004 года №454
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/4	*5,7*	*0,8*	*31,2*	*164,07*	*0*	*204,205
	Икра свекольная	80	*0,72*	*3,76*	*4,74*	*55,68*	*4,42*	*54
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	*0,39*	*0,018*	*25,02*	*101,7*	*0,36*	* №376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		794	***24,01***	***16,99***	***102,2***	***675,69***	***11,73***	
полдник	Паренге перемеч (ватрушка с картофелем и луком)	100	*10,5*	*10,3*	*55,3*	*356,7*	*6,7*	ТТК №41
	Молоко	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,32	№ 400
		280	**13,56**	**13,02**	**60,36**	**413,37**	**8,02**	
ужин	Запеканка рисовая с творогом	200	18,26	15,6	44	384,4	0,54	№20
	Соус молочный сладкий	50	1,05	2,6	3,55	41,9	0,15	№ 351
	Кисель из концентрата	200	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
		450	**20,57**	**18,2**	**73,65**	**536,1**	**0, 69**	
ужин 2	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	
		195	**6,9**	**5,52**	**13,68**	**141,45**	**0,54**	
Итого за 1 день		**2340**	**74, 71**	**70,44**	**333,23**	**2291,51**	**27,98**	

				День 2: вторник				
завтрак	Суп молочный с крупой	250	*6*	*6,25*	*21*	*165,5*	*1,25*	* №94
	Какао с молоком	180	*4,53*	*3,91*	*18,66*	*128,16*	*2,48*	* №397
	Бутерброд с повидлом	30/10	0,75	1,17	8,29	43,8	0,03	*№2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213
		510	***16,36***	***15,93***	***48,23***	***400,46***	***3,76***	
2-ой завтрак	КМН в ассортименте	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,2*	*0,54*	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Печенье	15	*0,48*	*0,42*	*12,17*	*51,3*	*0*	
		195	***6,24***	***5,82***	***18,47***	***157,50***	***0,54***	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	250/8	*1,64*	*5,01*	*14,11*	*109,75*	*8,25*	*№57, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Тефтели мясные в томатном соусе	80\50	*5,88*	*6 46*	*7,45*	*111,5*	*0,29*	*№286, 348
	Капуста тушеная	150	*2,97*	*5,57*	*14,24*	*118,5*	*24,56*	*№132
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Компот из сушеных фруктов (сухофруктов)	180	*0,39*	*0,018*	*25,02*	*101,7*	*0,36*	*№398
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		783	***12,53***	***15,74***	***72,05***	***547,95***	***34,96***	
полдник	Чай сладкий с молоком	180/8	*3,18*	*2,79*	*13,57*	*92,4*	*1,42*	*№394
	Манник со сгущенным молоком	70	0,68	0,68	16,66	218, 06	17	№ 274/ Сб. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ под редакцией Коровка Л.С. (Уральский центр питания), 2004г.
		258	**3,86**	**3,47**	**30,23**	**310,46**	**18,42**	
ужин	Тефтели рыбные	100	27,12	7,78	6,45	206,5	0,05	№ 104/ сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г
	Пюре картофельное с морковью	200	3,79	7,6	24	166,8	18,35	№322
	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,08	0,01	8,52	34,80	1,70	№ 393
	Хлеб пшеничный	15	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35,25*	*0*	
		512	**32,13**	**15,51**	**46,35**	**443,35**	**20,1**	
ужин 2	Сок фруктовый в ассортименте	180	*0,5*	*0*	*18,18*	*86,6*	*3,6*	
	Хлеб пшеничный	35	*4,65*	*0,28*	*17,22*	*82,25*	*0*	
		213	***2,02***	***0,28***	***35,4***	***168,85***	***3,6***	
Итого за 2 день		**2471**	**73,14**	**56,75**	**250,73**	**2028,57**	**81,38**	

				День 3: среда				
завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	*3,79*	*5,48*	*19,03*	*141*	*5,56*	ТТК №11
	Кофейный напиток на молоке	180	*4,12*	*4,54*	*19,35*	*130,81*	*6,62*	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/15	*3,67*	*5,35*	*11,32*	*108,1*	*0,05*	№ 125 из сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		439	***10,58***	***15,37***	***49,7***	***379,91***	***12,23***	
2-ой завтрак	Сок овощной в ассортименте	180	1,8	0,17	5,18	30	18	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		350	***2,48***	***0,85***	***21,84***	***104,8***	***35***	
обед	Суп куриный с гренками	250/25	*4,35*	*0,41*	*20,27*	*102,3*	*0,5*	*№108, 115
	Шницель куриный	70	*15,27*	*5,91*	*12,54*	*152,71*	*0*	ТТК №33
	Рагу из овощей	150	*2,43*	*13,02*	*13,7*	*181,5*	*8,3*	*137
	Огурец соленый	15	*0,12*	*0,02*	*0,26*	*1,95*	*0,75*	№ 107/2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий –Пермь, 2013г.
	Компот из свежих яблок	180	*0,14*	*0,14*	*21,42*	*87,84*	*1,55*	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		740	***25,85***	***20,19***	***86,99***	***626,8***	***11,1***	
полдник	Молоко	180	*3,06*	*2,72*	*5,06*	*56,67*	*1,32*	№ 400
	Сдоба обыкновенная	90	*7,2*	*4,68*	*48,78*	*268,2*	*0,29*	№ 115
		270	***10,26***	***7,4***	***53,84***	***324,87***	***1,61***	
ужин	Суфле морковно-яблочное (паровое) со сметаной	200/12	*14*	*10,4*	*25,6*	*230*	*0,33*	Сборник рецептур 2004 года №274
	Чай заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391
	Конфета шоколадная	25	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
	Хлеб пшеничный/Батон	35	*2,66*	*0,28*	*17,22*	*82,25*	*0*	
		452	***17,17***	***12,63***	***53,94***	***377,49***	***0,51***	
2 ужин	КМН в ассортименте	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,2*	*0,54*	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Хлеб пшеничный\батон	10	*0,76*	*0,08*	*4,92*	*23,5*	*0*	
		190	**5,52**	**5,48**	**11,22**	**129,7**	**0,54**	
Итого за 3 день:		**2441**	**71,15**	**61,78**	**273,77**	**1923,47**	**60,48**	

				День 4: четверг				
завтрак	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным	200/4	*3,4*	*0,06*	*8,8*	*210*	*0,44*	ТТК №16
	Какао с молоком	180	*4,53*	*3,91*	*18,66*	*128,16*	*2,48*	* №397
	Бутерброд с маслом	35/5	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*0*	*№1
		424	***5,89***	***7,62***	***31,8***	***379,6***	***2,92***	
2-ой завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	*0,9*	*0*	*18,18*	*76,8*	*3,6*	
	Крекер	10	*0,92*	*1,41*	*6,77*	*41,76*	*0*	
		190	***1,82***	***1,41***	***24,95***	***118,56***	***3,6***	
обед	Суп картофельный с крупой, рыбой	250	*2,5*	*2,775*	*17*	*103,25*	*8,25*	*№80
	Шницель рыбный натуральный	80	*12,08*	*3,92*	*8,21*	*116*	*2,62*	*№258
	Пюре картофельное	150	*3,06*	*4,8*	*20,4*	*137,3*	*18,15*	*№321
	Икра морковная	80	*0,72*	*3,76*	*4,74*	*55,68*	*4,42*	Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из апельсинов с яблоками	180	*0,45*	*0,18*	*19,98*	*83,7*	*10,44*	Сб. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ (г.Пермь),2013 №529
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		790	***22,35***	***16,12***	***89,13***	***596,43***	***43,88***	
полдник	Ватрушка с творогом	85	*53,89*	*2,7*	*54,99*	*263,07*	*0,17*	ТТК № 741
	КМН в ассортименте	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,20*	*0,54*	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		265	***59,65***	***8,1***	***61,29***	***369,27***	***0,71***	
ужин	Голубцы ленивые	215	*12,9*	*11,48*	*14, 67*	*202,66*	*0*	№ 298//Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
	Соус томатный	30	*0,18*	*0,63*	*1,2*	*11,17*	*0,36*	№348
	Чай с сахаром	180/7	*0,048*	*0,012*	*8,38*	*33,6*	*0,024*	*№392
	Хлеб пшеничный\батон	25	*1,9*	*0,2*	*12,3*	*58,75*	*0*	
	Фрукт в ассортименте	200	0,72	0,68	16,66	88,0	17	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		657	***15,74***	***13,002***	***53,21***	***394,18***	***17,38***	
ужин 2	Кисель молочный	180	*3,78*	*3,35*	*27,18*	*154,26*	*1,26*	№ 384
	Хлеб пшеничный \батон	20	*1,52*	*0,16*	*9,84*	*47*	*0*	
		200	***5,3***	***3,51***	***37,02***	***201,26***	***1,26***	
Итого за 4 день:		**2526**	***110,75***	***49,76***	***297,4***	***2059,3***	***69,75***	

				День 5: пятница				
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	*7,25*	*6,5*	*23,5*	*181,5*	*1,25*	*№93
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№ 394
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	№ 3
		515	***20.49***	***17,12***	***54,57***	***455,15***	***2,74***	
2-ой завтрак	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		180	***5,76***	***5,4***	***6,3***	***106,2***	***0,54***	
обед	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/8	*2,07*	*5,1*	*14,75*	*113,25*	*11,82*	*76
	Гуляш	60/60	*16,68*	*7,8*	*4,8*	*158,4*		Сборник рецептур 2004 года №437
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	*8,7*	*7,8*	*42,6*	*279*	*0*	ТТК №8
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6,0	1,5	№ 4/Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	*0,14*	*0,1*	*21,6*	*88,2*	*0,77*	№ 372
	Хлеб ржано-пшеничный	40	*3,8*	*0,48*	*19,73*	*69,6*	*0*	
		768	***31,86***	***21,31***	***104,46***	***714,45***	***14,09***	
полдник	Молоко	200	*3,4*	*3,02*	*5,62*	*62,96*	*1,46*	№ 400
	Вафля	50	*1,44*	*1,26*	*36,5*	*153,9*	*0*	
		250	***4,84***	***4,28***	***42,12***	***216,86***	***1,46***	
ужин	Котлеты картофельные	200\5	*6,58*	*12,68*	*42,88*	*260*	*21,4*	Сборник рецептур 2004 года № 139
	Соус молочный	50	*1,05*	*2,6*	*3,55*	*41,9*	*0,15*	№ 350
	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК № 35
	Хлеб пшеничный/Батон	35	*2,66*	*0,28*	*17,22*	*82,25*	*0*	
	Фрукт в ассортименте	120	0,48	0,48	11,10	49,86	112,3	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		590	**11,55**	**15,56**	**89,75**	**493,95**	**22,97**	
Итого за 5 день		**2303**	**69,42**	**59,07**	**296,92**	**1923,61**	**41,8**	
Итого за период			**399,17**	**297,8**	**1452,05**	**10226,46**	**281,39**	
Среднее значение за период			**39,91**	**29,78**	**145,2**	**1022,6**	**28,13**	
Содержание Б,Ж,У в % от средней калорийности			**3,9**	**2,9**	**14,2**			

II неделя

День 6: понедельник								
завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	*4,4*	*13*	*29,6*	*256*	*3,56*	ТТК №24
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	*2,58*	*1,75*	*18,6*	*100,8*	*0,37*	*№396
	Бутерброд с повидлом	40/10	*2,84*	*4,49*	*31,61*	*166*	*0,11*	*№2
		434	***9,82***	***19,24***	***79,81***	***522,80***	***4,04***	
2-ой завтрак	Сок овощной в ассортименте	180	1,8	0,17	5,18	30	18	
	Хлеб пшеничный\ батон	40	*3,04*	*0,32*	*19,68*	*94*	*0*	
		220	***4, 84***	***0,49***	***24,86***	***124***	***18***	
обед	Суп с рыбными консервами	250	*8,5*	*8,5*	*14,25*	*167,25*	*9*	*87
	Рулет с луком и яйцом	80	*9,62*	*7,81*	*7,42*	*138*	*2,45*	*№295
	Рагу из овощей	150	*2,4*	*12,81*	*13,47*	*178,61*	*8,16*	*№137
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	№ 107/2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий –Пермь, 2013г.
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	*0,39*	*0,018*	*25,02*	*101,7*	*0,36*	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		725	***24,57***	***29,84***	***79,22***	***688,01***	***20,72***	
полдник	Булочка молочная	70	*6,49*	*1,38*	*36,55*	*184,8*	*0,18*	*№479
	Молоко	180	*5,49*	*4,9*	*9,09*	*102*	*2,46*	№ 400
		250	***11,98***	***6,28***	***45,64***	***286,8***	***2,68***	
ужин	Пудинг из творога запеченный	100	*15,14*	*10,76*	*24,33*	*255*	*0,19*	№235
	Молочный соус сладкий	50	*0,57*	*1,35*	*3,96*	*30,45*	*0,09*	№391
	Чай с молоком	180\8	*3,18*	*2,79*	*13,57*	*92,4*	*1,42*	№,394
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		508	***19,57***	***15,58***	***58,52***	***452,65***	***18,7***	
ужин 2	КМН в ассортименте	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,2*	*0,54*	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Печенье	15	*0,48*	*0,42*	*12,17*	*51,3*	*0*	
		195	***6,24***	***5,82***	***18,47***	***157,5***	***0,54***	
Итого за 6 день		**2332**	**77,02**	**77,25**	**226,71**	**2231,76**	**64,68**	

				День 7: вторник				
завтрак	Каша "Дружба" с молоком с маслом сливочным	200/4	*6,6*	*8,4*	*36*	*241,2*	*0,9*	ТТК №14
	Чай с сахаром	180/7	*0,084*	*0,012*	*8,52*	*34,8*	*1,704*	*№393
	Бутерброд с маслом	35/5	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*0*	*№1
		441	**9,10**	**15,96**	**59,01**	**410,80**	**0,92**	
2 завтрак	КМН в ассортименте	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,2*	*0,54*	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		180	***5,76***	***5,40***	***6,30***	***106,20***	***0,54***	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем	250	*1,75*	*4,75*	*8,5*	*84,75*	*18,48*	*№67, Сборник рецептур 2012 года
	Печень тушеная в соусе	50/25	*19,27*	*10,87*	*3,37*	*190,5*		№ 439, Сборник рецептур 2004 г.
	Каша рисовая рассыпчатая	100	*2,4*	*4*	*24,5*	*146*	*1,78*	ТТК №7
	Икра морковная	30	*0,27*	*1,41*	*1,77*	*20,88*	*1,65*	№54
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	32,2	124,2	72	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		685	***27,23***	***21,72***	***89,14***	***666,83***	***93,91***	
полдник	Напиток из плодов шиповника	200	*0,8*	*0,33*	*22,76*	*97,6*	*108*	*№398
	Гренки из пшеничного хлеба	50	*6,2*	*0,8*	*38,05*	*184,1*	0	№ 115 сб рецептур 2012г.
		250	***7,15***	***1,35***	***52,36***	***281,7***	***108***	
ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами	75\75	*15,82*	*7,65*	*8,4*	*165*	*0*	Сборник рецептур **1994** года № 309
	Пюре картофельно-морковное	150	*2.85*	*5,7*	*18*	*125,1*	*15.74*	№ 322
	Чай с лимоном	180\10\7	*0,08*	*0,1*	*8,52*	*34,8*	*1,7*	№ 393
	Хлеб пшеничный/Батон	15	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35,25*	*0*	
		512	***19, 89***	***13,57***	***42,3***	***360,15***	***17,44***	
ужин 2	Сок фруктовый в ассортименте	180	*0,9*	*0*	*18,18*	*76,8*	*3,6*	
	Хлеб пшеничный/Батон	15	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35,25*	*0*	
		195	***2,04***	***0,12***	***25, 56***	***112,05***	***3,6***	
Итого за 7 день		**2263**	**71,17**	**58,12**	**274,68**	**1937,73**	**224,41**	

				День 8: среда				
завтрак	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	*94
	Какао с молоком	180	*4,53*	*3,91*	*18,66*	*128,16*	*1,72*	*№397
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	№ 3
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213
		515	***20,59***	***17,99***	***57,16***	***474,91***	***3,04***	
2-ой завтрак	Фрукт в ассортименте	200	0,72	0,68	16,66	88,0	17	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		200	***0,72***	***0,68***	***16,66***	***88,0***	***17***	
обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	*2,25*	*5,05*	*12*	*102,25*	*0,5*	*№86, 118, 108
	Птица тушеная	80\80	*17,92*	*14,58*	*5,62*	*225*	*0,54*	*№301 сборник рецептур 2012г.
	Капуста тушеная	150	2,96	5,56	14,23	118,5	24,55	*№132
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Компот из свежих яблок	180	*0,14*	*0,14*	*21,42*	*87,84*	*1,55*	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		805	***27,28***	***26,05***	***73,05***	***640,09***	***38***	
полдник	Булочка «Розовая»	70	*5,6*	*1,96*	*35,28*	*180*	*0,17*	Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012 год. №476
	Молоко	180	*5,49*	*4,9*	*9,09*	*102*	*2,46*	№ 400
		250	***14,49***	***24,2***	***37,89***	***282***	***2,63***	
ужин	Запеканка морковная с творогом	200	20,09	23,68	33,13	386,66	2,72	Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007 №154
	Соус сметанный сладкий	50	1,82	2,75	2,3	66,81	0,13	Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007 №117
	Чай с молоком	180/8	*0, 04*	*0,01*	*8,38*	*33,6*	*0,02*	*№394
	Хлеб пшеничный/Батон	20	*1,52*	*0,16*	*9,84*	*47*	*0*	
		458	***23,47***	***26,6***	***53,65***	***534,07***	***2,87***	
ужин 2	КМН в ассортименте	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,2*	*0,54*	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Хлеб пшеничный/Батон	25	*1,9*	*0,2*	*12,3*	*58,75*	*0*	
		205	***7,66***	***5,6***	***18,6***	***164,95***	***0,54***	
Итого за 8 день:		**2433**	***43,21***	***101,12***	***257,01***	***2184,02***	***64,08***	

				День 9: четверг				
завтрак	Каша рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	*2,2*	*16,6*	*22*	*176*	*3,56*	ТТК №10
	Кофейный напиток на молоке	180	*2,8*	*2,4*	*12,75*	*84*	*1,17*	№ 130/Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007.
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	№ 125/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		434	***10,25***	***26,64***	***50,93***	***414,4***	***4,41***	
2-ой завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	*0,75*	*0*	*15,15*	*64*	*3*	
	Крекер	10	0,92	1,41	6.77	41,76	0	
		190	***1,67***	***1,41***	***21,92***	***105,76***	***3***	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/25	2,75	2,75	17	104,75	8,25	*82
	Биточки рыбные запеченные	80	*10,09*	*3,26*	*6,79*	*97*	*0,24*	*№255
	Картофельное пюре	150	*3,06*	*4,8*	*20,4*	*137,25*	*18,15*	*№321
	Икра свекольная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	*0,14*	*0,1*	*21,6*	*88,2*	*0,77*	*№372
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3.54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		795	***20,12***	***14,42***	***88,14***	***569,46***	***30,72***	
полдник	КМН в ассортименте	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,2*	*0,54*	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Плюшка	70	*2,95*	*3,36*	*23,32*	*135,8*	*0, 014*	№ 474/Сб. рецептур под ред. Могильного, 2011г
		250	***8,71***	***8,76***	***29,62***	***242***	***0,55***	
ужин	Азу	240	21,36	11,52	23,28	290	5,61	№ 438
	Чай заварка	180	0,36	0,09	0,072	2,52	0,18	№ 391
	Конфета шоколадная	20	0,15	1,86	11,05	83,6	0	
	Хлеб пшеничный/Батон	25	*1,9*	*0,2*	*12,3*	*58,75*	*0*	
		465	***23,77***	***13,67***	***46,7***	***434,87***	***5,79***	
2 ужин	Кисель молочный	180	*3,78*	*3,34*	*27,18*	*154,26*	*1,26*	№ 384
	Хлеб пшеничный/Батон	20	*1,52*	*0,16*	*9,84*	*47*	*0*	
		200	***5,3***	***3,5***	***37,02***	***201,26***	***1,26***	
Итого за 9 день:		**2334**	***69,82***	***68,4***	***274,33***	***1967,75***	***45, 73***	

				День 10: пятница				
завтрак	Омлет с овощами	200	*13,86*	*28,52*	*4,96*	*320*	*6*	Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007. № 220
	Чай с сахаром	180\7	*0,084*	*0,012*	*8,52*	*34,8*	*1,7*	*№ 393
	Бутерброд с маслом	35/5	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*0*	*№1
		437	***16,39***	***36,08***	***28,1***	***490,8***	***7,7***	
2 завтрак	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		180	**5,76**	**5,4**	**6,3**	**106,2**	**0,54**	
обед	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	250/8	2	6,5	12,25	110	8,5	280 блюд для питания детей в детском саду и яслях. №14/2
	Бефстроганов	75\75	21,82	9,22	3,9	152,25	8,97	№ 423
	Картофель отварной с маслом сливочным	120/4	2,34	4,52	18,42	133,4	16,8	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. 2011. №125
	Морковь отварная	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	Сборник техн. норм. рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2013. 422/2
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	*0*	*0*	*32,22*	*124,2*	*0*	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		812	***30,4***	***22,83***	***87,44***	***647,85***	***44,87***	
полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,73	0,3	20,5	87,84	108	*№398
	Вафля	50	*1,44*	*1,26*	*36,5*	*153,9*	*0*	
		250	***2,17***	***1,56***	***57,0***	***241,74***	***108***	
ужин	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	*14,83*	*10,86*	*15,31*	*235,95*	*0,19*	*№229,230
	Молоко	180	*5,49*	*4,9*	*9,09*	*102*	*2,46*	№ 400
	Хлеб пшеничный/Батон	35	*2,66*	*0,28*	*17,22*	*82,25*	*0*	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		490	***23,66***	***16,72***	***58,28***	***495***	***19,65***	
Итого за 10 день		**2169**	**78,38**	**82,52**	**237,12**	**1981,59**	**180,76**	
Итого за период			**339,6**	**387,41**	**1269,85**	**10302,85**	**579,66**	
Среднее значение за период			**33,9**	**38,7**	**126,9**	**1030,2**	**57,9**	
Содержание Б,Ж,У в % от средней калорийности			**3,2**	**3,7**	**12,31**			

III неделя

День 11: понедельник								
завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	*8,76*	*8,56*	*52,2*	*97,4*	*3,38*	ТТК №222
	Какао с молоком сгущенным	180	*4,23*	*4,5*	*28,62*	*168,3*	*2,34*	Сборник рецептур 2004 год №694
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
		425	***11,32***	***9,73***	***96,28***	***411,7***	***5,82***	
2-ой завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
		180	***0***	***0***	***21,6***	***86,4***	***9,07***	
обед	Суп крестьянский с крупой на говядине тушеной	250	*2,25*	*5,5*	*14,75*	*110*	*8*	Сборник рецептур 1994 года №174/3
	Котлеты рубленные	80	*12,44*	*9,24*	*12,56*	*183*	*0,12*	*№282
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/4	*5,7*	*0,8*	*31,2*	*164,07*	*0*	*№204,205
	Икра морковная	50	*0,45*	*2,35*	*2,96*	*34,8*	*2,76*	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна., 2012. №54
	Компот из сушеных фруктов (из кураги)	180	*0,36*	*0,018*	*25,02*	*101,7*	*0,36*	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		714	***24,74***	***18,59***	***105,29***	***694,07***	***11,24***	
полдник	Сдоба обыкновенная	70	*4,66*	*3,03*	*31,6*	*173,8*	*0,18*	№ 115
	Молоко	180	*5,49*	*4,9*	*9,09*	*102*	*2,46*	№ 400
		250	***10,15***	***7,93***	***40,69***	***275,8***	***2,64***	
ужин	Пудинг из творога с рисом	150	34,98	14,7	28,35	335,7	0,51	№ 236
	Соус молочный	65	1,57	3,9	4,61	54,47	0,15	№ 350
	Чай с молоком	180\8	3,18	2.79	13,57	92,4	1.42	№ 394
	Хлеб пшеничный/Батон	50	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*0*	
		453	**43,53**	**21,79**	**71,13**	**600,07**	**2,08**	
ужин 2	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Вафля	45	*1,44*	*1,26*	*36,5*	*153,9*	*0*	
		225	***7,2***	***6,66***	***42,8***	***260,1***	***0,54***	
Итого за 11 день		**2247**	***96,94***	***64,7***	***377,79***	***2328,14***	***31,39***	

			День 12: вторник					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	*7,25*	*6,5*	*23,5*	*181,5*	*1,25*	*№93
	Кофейный напиток на молоке	180	*4,12*	*4,54*	*19,35*	*130,81*	*6,62*	Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	№ 3
		475	***16,35***	***14,27***	***60,07***	***430,56***	***7,94***	
2-ой завтрак	КМН в ассортименте	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,2*	*0,54*	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		180	***5,76***	***5,40***	***6,30***	***106,20***	***0,54***	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	*5,96*	*3,2*	*8,6*	*108,7*	*18,6*	*№67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Рулет с луком и яйцом	80	*9,62*	*7,81*	*7,42*	*138*	*2,45*	*№295
	Картофельное пюре	150	*3,06*	*4,8*	*20,4*	*137,25*	*18,15*	*№321
	Икра свекольная	80	*0,72*	*3,76*	*4,74*	*55,68*	*4,42*	Сб. рец. Бл. и кул. Изд. для питания детей в ДОУ/под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из апельсинов с яблоками	180	*0,45*	*0,18*	*19,98*	*83,7*	*10,44*	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ (г.Пермь),2013 №529
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		798	***23,35***	***20,44***	***79,94***	***623,83***	***54,06***	
полдник	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	*1,4*	*0*	*29*	*122*	*0*	280 блюд для питания детей в детском саду и яслях №18/5
	Печенье	50	*1,44*	*1,26*	*36,5*	*208,5*	*0*	
		250	***2.84***	***1.26***	***65,5***	***330,5***	***0***	
ужин	Рыба отварная	95	*11,85*	*11,44*	*1,9*	*158*	*0,9*	№ 68/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,24	118,5	24,55	№ 132
	Яйцо вареное	40	*5.08*	*4.6*	*0.28*	*63*	*0*	№ 213
	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,7	*№393
	Хлеб пшеничный\батон	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	
		497	**21,12**	**22,03**	**32,32**	**409,55**	**26,65**	
ужин 2	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
	Хлеб пшеничный\батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
		210	**2,28**	**0,24**	**36,36**	**156,9**	**9,07**	
Итого за 12 день		**2395**	**68,85**	**49,21**	**257,33**	**1912,54**	**89,73**	

				День 13: среда				
завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	*4,4*	*13*	*29,6*	*256*	*3,56*	ТТК №24
	Чай с молоком	180\8	*3,18*	*2,79*	*13,57*	*92,4*	*1,42*	*№ 394
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
		432	***10,03***	***23,34***	***57,79***	***484,4***	***4,98***	
2-ой завтрак	Сок овощной в ассортименте	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		295	***1,93***	***0,8***	***20,26***	***95,6***	***29,5***	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250/8	*1,64*	*5,01*	*14,11*	*109,75*	*8,79*	*№57, 108
	Котлеты рубленые из птицы	80	*12,27*	*11,05*	*12,44*	*198,7*	*0,59*	*№305
	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,45	126,32	8,43	*№57
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Компот из свежих яблок	180	*0,14*	*0,14*	*21,42*	*87,84*	*1,55*	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		733	***21,81***	***22,0***	***82,2***	***629,11***	***20,86***	
полдник	КМН в ассортименте	200	6,4	6	7	118	0,6	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Пряник	50	3,00	0,25	30,00	138,25	0	ТТК
		250	***9,4***	***6,25***	***37,0***	***256,25***	***0,6***	
ужин	Котлеты морковные	170	14,17	10,03	37,35	297,87	0	Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007 №140
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,75	3,96	66,81	0,13	Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007, №117
	Чай заварка	180	1,8	0,17	5,18	30	18	№ 391
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
	Хлеб пшеничный/Батон	35	*2,66*	*0,28*	*17,22*	*82,25*	*0*	
		450	***20,61***	***15,09***	***74,76***	***539,63***	***18,13***	
ужин 2	Напиток из плодов шиповника	180	*0,61*	*0,25*	*18,67*	*79,0*	*90*	№ 398
	Хлеб пшеничный \батон	10	*0,76*	*0,08*	*4,92*	*23,5*	*0*	
		190	***1,37***	***0,33***	***23,59***	***102,5***	***90***	
Итого за 13 день:		**2350**	**65,15**	**67,81**	**295,6**	**2107,49**	**164,07**	

				День 14: четверг				
завтрак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/4	*3,2*	*8,5*	*21*	*176*	*3,56*	ТТК №12
	Чай с сахаром	180/10/7	*0,04*	*0,012*	*8,52*	*34,8*	*1,704*	*№393
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	№ 125/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		451	***8,49***	***16,15***	***45,57***	***364,00***	***3,66***	
2-ой завтрак	Фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	88	17	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		200	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88**	**17**	
обед	Суп картофельный с крупой, рыбой	250	*2,5*	*2,775*	*17*	*103,25*	*8,25*	*№80
	Пудинг рыбный	130	*16,89*	*7,62*	*20,83*	*218,3*		ТТК №29
	Картофель отварной с маслом сливочным	120/4	2,34	4,52	18,42	133,4	16,8	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №125
	Огурец соленый	15	*0,12*	*0,02*	*0,26*	*1,95*	*0,75*	№ 107/2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий –Пермь, 2013г.
	Компот из сушеных фруктов (из чернослива)	180	*0,36*	*0,018*	*25,02*	*101,7*	*0,36*	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		749	***24,87***	***15,46***	***95,63***	***633,98***	***26,16***	
полдник	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Булочка российская	80	*3,44*	*4,08*	*29,12*	*167,2*	*0.25*	№474 Сб рецептур 2012г
		260	***9,2***	***9,48***	***35,42***	***273,4***	***0,79***	
ужин	Сосиска отварная	50	*5.05*	*11.95*	*0,2*	*130*	*0*	№ 275
	Макаронные изделия со сливочным маслом	170	10,98	1,54	60,11	259	0	№204
	Чай с сахаром лимоном	180\10\7	*0,084*	*0,012*	*8,52*	*34,8*	*1,7*	№393
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
		452	***18,77***	***13,78***	***86,05***	***506,05***	***1,7***	
ужин2	Кисель молочный	180	*3,78*	*3,34*	*27,18*	*154,26*	*1,26*	№ 384
	Хлеб пшеничный\батон	10	*0,76*	*0,08*	*4,92*	*23,5*	*0*	
		190	***4,54***	***3,86***	***32,1***	***177,76***	***1,26***	
Итого за 14 день:		**2302**	***66,67***	***59,53***	***314,37***	***2043,19***	***50,57***	

				День 15: пятница				
завтрак	Суп молочный с крупой	250	*6*	*6,25*	*21*	*165,5*	*1,25*	*№94
	Какао с молоком	180	*3,78*	*3,26*	*15,55*	*106,8*	*1,44*	*№397
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	№ 3
	Яйцо	40	5,05	4,6	0,28	63	0	№ 213
		515	***19,81***	***17,34***	***54,05***	***453,55***	***2,76***	
2-ой завтрак	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		180	***5,76***	***5,40***	***6,30***	***106,20***	***0,54***	
обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	250/8	*2,075*	*5,1*	*14,75*	*113,25*	*11,825*	*№75, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Шницель рубленный	80	*12,44*	*9,24*	*12,56*	*183*	*0,12*	№282
	Капуста тушеная	150	*2,97*	*5,57*	*14,24*	*118,5*	*24,56*	*№132
	Свекла отварная с маслом сливочным	50	*0,7*	*1,9*	*1,85*	*27,5*	*10,6*	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, г. Пермь, 2013 год. №422/3
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	*0,14*	*0,14*	*21,42*	*87,84*	*1,55*	№ 372
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		768	***21,86***	***22,64***	***83,62***	***630,59***	***48,66***	
полдник	Молоко	200	*3,4*	*3.02*	*5,62*	*62,96*	*1,52*	№ 400
	Вафля	50	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
		250	***4,84***	***4,28***	***42,12***	***216,86***	***1,52***	
ужин	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,15	247	0,24	№ 237
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	№ 351
	Чай с молоком	180/8	*3,18*	*2,79*	*13,57*	*92,4*	*1,42*	№ 394
	Хлеб пшеничный\батон	35	*2,66*	*0,28*	*17,22*	*82,25*	*0*	
	Фрукт в ассортименте	170	*0,68*	*0,68*	*16,66*	*74,8*	*17*	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		523	**24,63**	**17,16**	**68,56**	**526,9**	**18,75**	
Итого за 15 день		**2236**	**76,9**	**62,82**	**254,65**	**1934,1**	**72,23**	
Итого за период			**374,51**	**304,07**	**1499,74**	**10325,46**	**407,99**	
Среднее значение за период			**37,4**	**30,4**	**149,9**	**1032,5**	**40,7**	
Содержание Б,Ж,У в % от средней калорийности			**3,6**	**2,9**	**14,5**			

IV неделя

День 16: понедельник								
завтрак	Каша пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	*4,4*	*8,8*	*27,4*	*208*	*3,38*	ТТК № 13
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	*2,58*	*1,75*	*18,6*	*100,8*	*0,37*	№ 396
	Бутерброд с маслом	35/5	*2,45*	*7,55*	*14,62*	*136*	*0*	№ 1
		424	***9,43***	***18,10***	***60,62***	***444,80***	***3,75***	
2-ой завтрак	Сок овощной в ассортименте	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	№ 399
	Фрукт в ассортименте	170	*0,68*	*0,68*	*16,66*	*74,8*	*17*	
		295	***1,93***	***0,8***	***20,26***	***95,6***	***29,5***	
обед	Суп с рыбными консервами	250	*8,5*	*8,5*	*14,25*	*167,25*	*9*	№ 87
	Котлета «Улыбка»	80	*3,2*	*9,2*	*6,48*	*154,64*	*17,68*	ТТК №30
	Рагу из овощей	150	*2,4*	*12,81*	*13,47*	*178,61*	*8,16*	№ 137
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	№ 4/Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007.
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	*0,39*	*0,018*	*25,02*	*101,7*	*0,36*	№ 376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		725	***18,5***	***31,35***	***79***	***708,7***	***36,7***	
полдник	Молоко	200	*3,4*	*3,02*	*5,6*	*62,96*	*1,52*	№ 400
	Пряник	50	3,00	0,25	30,00	138,25	0	ТТК
		250	***6,4***	***3,27***	***35,6***	***201,21***	***1,52***	
ужин	Крокеты из моркови с изюмом	200	*9,1*	*12,58*	*34,46*	*287,22*	*38,1*	№ 141
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	№ 351
	Чай заварка	180	*1,8*	*0,17*	*5,18*	*30*	*18*	№ 391
	Конфета шоколадная	15	*0,15*	*1,86*	*11,05*	*62,7*	*0*	
	Хлеб пшеничный\батон	35	*2,66*	*0,28*	*17,22*	*82,25*	*0*	
		460	***14,28***	***16,24***	***71,87***	***492,62***	***56,19***	
ужин 2	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Печенье	50	1,44	1,26	36,5	208,5	0	
		230	***7,2***	***6,66***	***42,8***	***260,1***	***0,54***	
Итого за 16 день		2384	***57,74***	***76,42***	***310,15***	***2203,03***	***128,2***	

				День 17: вторник				
завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/4	*8*	*9,92*	*28,72*	*236,4*	*1,72*	ТТК №17
	Чай с сахаром	180/10/7	*0,084*	*0,012*	*8,52*	*34,8*	*1,704*	№ 393
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	№ 2
		441	***10,54***	***13,86***	***64,77***	***416,0***	***1,84***	
2-ой завтрак	КМН в ассортименте	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,2*	*0,54*	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		180	***5,76***	***5,4***	***6,3***	***106,2***	***0,54***	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	250/8	*1,64*	*5,01*	*14,11*	*109,75*	*8,79*	№ 57, № 106А Сборник рецептур 2004 года
	Печень по-строгановски	100	*14,4*	*5,78*	*3,55*	*121,51*	*0,52*	№ 102/организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007.
	Каша рисовая рассыпчатая	120	*2,88*	*4,8*	*29,4*	*175,2*	*2,14*	ТТК №7
	Икра свекольная	80	*0,72*	*3,76*	*4,74*	*55,68*	*4,42*	Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Кисель из концентрата на экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		788	***24,27***	***20,01***	***95,76***	***667,42***	***15,87***	
полдник	Сок фруктовый в ассортименте	180	*0*	*0*	*21,6*	*86,4*	*9,07*	
	Манник	70	*6*	*11,5*	*33,69*	*218,05*	*0,51*	№274Сб. технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий в ДОУ под ред. Коровка Л.С. 2004г
		250	***6***	***11,5***	***55,29***	***304,45***	***9,58***	
ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	200	*21,1*	*10.2*	*11,2*	*220*	*0*	Сборник рецептур 1994 года № 309
	Яйцо вареное	40	*5.08*	*4.6*	*0.28*	*63*	*0*	№ 213
	Кофейный напиток на молоке	180\10	*4,12*	*4,54*	*19,35*	*130,81*	*6,62*	Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Хлеб пшеничный\батон	25	*1,9*	*0,2*	*12,3*	*58,75*	*0*	
		455	***32,2***	***19,54***	***43,13***	***472,56***	***6,62***	
ужин 2	Кисель молочный	180	*5,76*	*5,4*	*6,3*	*106,2*	*0,54*	№ 384
	Хлеб пшеничный/Батон	25	*1,9*	*0,2*	*12,3*	*58,75*	*0*	
		205	***7,66***	***5,6***	***18,6***	***164,95***	***0,54***	
Итого за 17 день		**2319**	**71,37**	**75,91**	**283,85**	**2131,58**	**34,99**	

День 18: среда

завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№ 88 Сб. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ под ред. Коровка Л.С. 2004 г
	Какао с молоком	180	*3,78*	*3,26*	*15,55*	*106,8*	*1,44*	*№397
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	№ 125/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		430	***15,24***	***18,37***	***40,64***	***453,2***	***3,47***	
2-ой завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	*0*	*0*	*21,6*	*86,4*	*9,07*	
		180	***0***	***0***	***21,6***	***86,4***	***9,07***	
обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250/25	*2,1*	*3,25*	*12*	*87,25*	*5,75*	№ 85, № 120, № 108
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	*11,63*	*10,88*	*7,23*	*173*	*0,35*	№ 306
	Капуста тушеная	150	*2,97*	*5,57*	*14,24*	*118,5*	*24,56*	№ 132
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	№ 107\2
	Компот из свежих яблок	180	*0,14*	*0,14*	*21,42*	*87,84*	*1,55*	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		750	***20,05***	***20,55***	***73,95***	***569,04***	***32,96***	
полдник	Булочка янтарная	60	6,02	3,37	28,3	168	0,19	№ 481
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	8,52	34,8	1,74	№ 393
		260	**6,63**	**3,62**	**36,82**	**202,8**	**1,93**	
ужин	Плов	225	24,3	13,27	42,52	393,75	3,8	№ 443 Сб. рецептур 2004г
	Молоко	200	3,4	3,02	5,62	62.96	1.52	№ 400
	Хлеб пшеничный/Батон	35	*2,66*	*0,28*	*17,22*	*82,25*	*0*	
		460	***30,36***	***16,57***	***65,36***	***538,96***	***5,32***	
ужин 2	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Пряник	50	3,00	0,25	30,00	138,25	0	ТТК
		230	***8,76***	***5,65***	***36,3***	***244,45***	***0,54***	
Итого за 18 день:		**2310**	***54,04***	***64,76***	***274,67***	***2094,85***	***53,29***	

				День 19: четверг				
завтрак	Каша «Дружба 2» на молоке с маслом сливочным	200/4	6,6	8,4	36	241,2	0,9	ТТК №15
	Кофейный напиток на молоке	180	*4,12*	*4,54*	*19,35*	*130,81*	*6,62*	№130/Организация питания в ДОУ: Методические указания города Москвы, 2007.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	№ 1
		424	***13,17***	***20,49***	***69,97***	***508,01***	***7,52***	
2-ой завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		190	***0,92***	***1,41***	***28,37***	***128,16***	***9,07***	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	*6,5*	*5,25*	*15,5*	*135*	*11,25*	№ 83
	Шницель рыбный натуральный	80	*12,08*	*3,92*	*8,21*	*116*	*2,62*	№ 258
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/4	*5,7*	*0,8*	*31,2*	*164,07*	*0*	№ 204/№205
	Икра морковная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	№ 54/сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011г.
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	*0,14*	*0,14*	*21,42*	*87,84*	*1,55*	№ 372
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		819	***28,68***	***14,56***	***99,87***	***659,09***	***19,84***	
полдник	КМН в ассортименте	200	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Печенье	50	*1,44*	*1,26*	*36,5*	*208,5*	*0*	
		250	***7,2***	***6,66***	***42,8***	***314,7***	***0,54***	
ужин	Голубцы ленивые	220	19,1	17,7	15,6	299,7	24,5	№ 298/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
	Чай с сахаром лимоном	200	0,08	0,01	9,46	38,66	1,88	№ 393
	Хлеб пшеничный	30	*2,28*	*0,24*	*14,76*	*70,5*	*0*	
		450	***21,46***	***17,95***	***36,82***	***408,8***	***26,38***	
2 ужин	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	*0,39*	*0,018*	*25,02*	*101,7*	*0,36*	№376
	Хлеб пшеничный\батон	15	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35,25*	*0*	
		195	***1,53***	***0,13***	***32,4***	***136,95***	***0,36***	
Итого за 19 день:		**2328**	***71,43***	***61,2***	***310,23***	***2155,71***	***63,71***	

				День 20: пятница				
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	№ 93
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213
	Чай с молоком	180/8	*3,18*	*2,79*	*13,57*	*92,4*	*1,42*	№ 394
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	№ 3
		523	***20,49***	***17,12***	***54,57***	***455,15***	***2,74***	
2-ой завтрак	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		180	***5,76***	***5,40***	***6,30***	***106,20***	***0,54***	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	*5,96*	*3,2*	*8,6*	*108,7*	*18,6*	№ 67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	*5,9*	*6,46*	*7,45*	*112,32*	*0,6*	№ 286/сборник рецептур 2012 года
	Картофельное пюре	150	*3,06*	*4,8*	*20,4*	*137,25*	*18,15*	№ 321
	Сельдь соленая	30	5,49	3,82	0,04	55,94	0	№ 8/Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	*1,26*	*0*	*26,1*	*109,8*	*0*	ТТК № 35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	*3,54*	*0,69*	*18,8*	*100,5*	*0*	
		748	***25,21***	***18,97***	***73,32***	***624,51***	***37,35***	
полдник	Какао с молоком	200	*4,2*	*3,62*	*17,27*	*118,66*	*1,6*	№ 397
	Вафля	50	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
		250	***5,64***	***4,88***	***81,39***	***272,56***	***1,6***	
ужин	Ватрушка королевская с творогом	130	*50,58*	*19,38*	*31,2*	*358,81*	*0,35*	ТТК №27
	Молоко кипяченое	180	*3,06*	*2,72*	*5,06*	*56,67*	*1,37*	№ 400
	Фрукт в ассортименте	170	*0,68*	*0,68*	*16,66*	*74,8*	*17*	№ 368/Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		480	***54,32***	***22,78***	***52,92***	***490,28***	***18,72***	
Итого за 20 день		**2181**	**111,42**	**69,15**	**268,5**	**1948,7**	**60,9**	
Итого за период			**366,0**	**347,44**	**1447,4**	**10534,87**	**341,09**	
Среднее значение за период			**36,6**	**34,74**	**144,7**	**1053,4**	**34,1**	
Содержание Б,Ж,У в % от средней калорийности			**3,8**	**3,29**	**13,73**			

*- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 год;

*- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012 год;

*- Сборник рецептур Л.Е. Курнешова. Организация питания детей (рецептура из справочника МФССЭБН),/Центр «Школьная книга», г. Москва 2006г.- 183с.

*- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ в 2-х частях под редакцией Коровка Л.С. (Уральский региональный центр питания), 2004г.