

**УТВЕРЖДАЮ**



Заведующий МКДОУ №7 «Золушка»  
Дарионова 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		
<b>День 1: понедельник</b>								
<b>завтрак</b>	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
		<b>431</b>	<b>6,89</b>	<b>16,47</b>	<b>50,4</b>	<b>377,6</b>	<b>3,4</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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	
		<b>210</b>	<b>2,78</b>	<b>0,24</b>	<b>32,94</b>	<b>147,3</b>	<b>3,6</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>794</b>	<b>24,01</b>	<b>16,99</b>	<b>102,2</b>	<b>675,69</b>	<b>11,73</b>	
<b>полдник</b>	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
		<b>280</b>	<b>13,56</b>	<b>13,02</b>	<b>60,36</b>	<b>413,37</b>	<b>8,02</b>	
<b>ужин</b>	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
		<b>450</b>	<b>20,57</b>	<b>18,2</b>	<b>73,65</b>	<b>536,1</b>	<b>0, 69</b>	
<b>ужин 2</b>	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	
		<b>195</b>	<b>6,9</b>	<b>5,52</b>	<b>13,68</b>	<b>141,45</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>2340</b>	<b>74, 71</b>	<b>70,44</b>	<b>333,23</b>	<b>2291,51</b>	<b>27,98</b>	

**День 2: вторник**

<b>завтрак</b>	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
		<b>510</b>	<b>16,36</b>	<b>15,93</b>	<b>48,23</b>	<b>400,46</b>	<b>3,76</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептов Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		<b>195</b>	<b>6,24</b>	<b>5,82</b>	<b>18,47</b>	<b>157,50</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	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 рецептов 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	
		<b>783</b>	<b>12,53</b>	<b>15,74</b>	<b>72,05</b>	<b>547,95</b>	<b>34,96</b>	
<b>полдник</b>	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, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ под редакцией Коровка Л.С. (Уральский центр питания), 2004г.
		<b>258</b>	<b>3,86</b>	<b>3,47</b>	<b>30,23</b>	<b>310,46</b>	<b>18,42</b>	
<b>ужин</b>	Тефтели рыбные	100	27,12	7,78	6,45	206,5	0,05	№ 104/ сб. рецептов Л.Е. Курнешева. 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	
		<b>512</b>	<b>32,13</b>	<b>15,51</b>	<b>46,35</b>	<b>443,35</b>	<b>20,1</b>	
<b>ужин 2</b>	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	
		<b>213</b>	<b>2,02</b>	<b>0,28</b>	<b>35,4</b>	<b>168,85</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>2471</b>	<b>73,14</b>	<b>56,75</b>	<b>250,73</b>	<b>2028,57</b>	<b>81,38</b>	

**День 3: среда**

<b>завтрак</b>	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. рецептов Л.Е. Курнешова. Организация питания детей (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		<b>439</b>	<b>10,58</b>	<b>15,37</b>	<b>49,7</b>	<b>379,91</b>	<b>12,23</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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. рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		<b>350</b>	<b>2,48</b>	<b>0,85</b>	<b>21,84</b>	<b>104,8</b>	<b>35</b>	
<b>обед</b>	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, рецептов 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	
		<b>740</b>	<b>25,85</b>	<b>20,19</b>	<b>86,99</b>	<b>626,8</b>	<b>11,1</b>	
<b>полдник</b>	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
		<b>270</b>	<b>10,26</b>	<b>7,4</b>	<b>53,84</b>	<b>324,87</b>	<b>1,61</b>	
<b>ужин</b>	Суфле морковно-яблочное (паровое) со сметаной	200/12	14	10,4	25,6	230	0,33	Сборник рецептов 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	
		<b>452</b>	<b>17,17</b>	<b>12,63</b>	<b>53,94</b>	<b>377,49</b>	<b>0,51</b>	
<b>2 ужин</b>	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептов 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	
		<b>190</b>	<b>5,52</b>	<b>5,48</b>	<b>11,22</b>	<b>129,7</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>2441</b>	<b>71,15</b>	<b>61,78</b>	<b>273,77</b>	<b>1923,47</b>	<b>60,48</b>	

**День 4: четверг**

<b>завтрак</b>	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
		<b>424</b>	<b>5,89</b>	<b>7,62</b>	<b>31,8</b>	<b>379,6</b>	<b>2,92</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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	
		<b>190</b>	<b>1,82</b>	<b>1,41</b>	<b>24,95</b>	<b>118,56</b>	<b>3,6</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>790</b>	<b>22,35</b>	<b>16,12</b>	<b>89,13</b>	<b>596,43</b>	<b>43,88</b>	
<b>полдник</b>	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.
		<b>265</b>	<b>59,65</b>	<b>8,1</b>	<b>61,29</b>	<b>369,27</b>	<b>0,71</b>	
<b>ужин</b>	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.
		<b>657</b>	<b>15,74</b>	<b>13,002</b>	<b>53,21</b>	<b>394,18</b>	<b>17,38</b>	
<b>ужин 2</b>	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	
		<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>3,51</b>	<b>37,02</b>	<b>201,26</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>2526</b>	<b>110,75</b>	<b>49,76</b>	<b>297,4</b>	<b>2059,3</b>	<b>69,75</b>	

**День 5: пятница**

<b>завтрак</b>	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
		<b>515</b>	<b>20,49</b>	<b>17,12</b>	<b>54,57</b>	<b>455,15</b>	<b>2,74</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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.
		<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>5,4</b>	<b>6,3</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>768</b>	<b>31,86</b>	<b>21,31</b>	<b>104,46</b>	<b>714,45</b>	<b>14,09</b>	
<b>полдник</b>	Молоко	200	3,4	3,02	5,62	62,96	1,46	№ 400
	Вафля	50	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
		<b>250</b>	<b>4,84</b>	<b>4,28</b>	<b>42,12</b>	<b>216,86</b>	<b>1,46</b>	
<b>ужин</b>	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.
		<b>590</b>	<b>11,55</b>	<b>15,56</b>	<b>89,75</b>	<b>493,95</b>	<b>22,97</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>2303</b>	<b>69,42</b>	<b>59,07</b>	<b>296,92</b>	<b>1923,61</b>	<b>41,8</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>399,17</b>	<b>297,8</b>	<b>1452,05</b>	<b>10226,46</b>	<b>281,39</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>39,91</b>	<b>29,78</b>	<b>145,2</b>	<b>1022,6</b>	<b>28,13</b>	
<b>Содержание Б,Ж,У в % от средней калорийности</b>			<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>14,2</b>			

**II неделя**

**День 6: понедельник**

<b>завтрак</b>	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
		<b>434</b>	<b>9,82</b>	<b>19,24</b>	<b>79,81</b>	<b>522,80</b>	<b>4,04</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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	
		<b>220</b>	<b>4,84</b>	<b>0,49</b>	<b>24,86</b>	<b>124</b>	<b>18</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>725</b>	<b>24,57</b>	<b>29,84</b>	<b>79,22</b>	<b>688,01</b>	<b>20,72</b>	
<b>полдник</b>	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
		<b>250</b>	<b>11,98</b>	<b>6,28</b>	<b>45,64</b>	<b>286,8</b>	<b>2,68</b>	
<b>ужин</b>	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.
		<b>508</b>	<b>19,57</b>	<b>15,58</b>	<b>58,52</b>	<b>452,65</b>	<b>18,7</b>	
<b>ужин 2</b>	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		<b>195</b>	<b>6,24</b>	<b>5,82</b>	<b>18,47</b>	<b>157,5</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>2332</b>	<b>77,02</b>	<b>77,25</b>	<b>226,71</b>	<b>2231,76</b>	<b>64,68</b>	

**День 7: вторник**

<b>завтрак</b>	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
		<b>441</b>	<b>9,10</b>	<b>15,96</b>	<b>59,01</b>	<b>410,80</b>	<b>0,92</b>	
<b>2 завтрак</b>	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>685</b>	<b>27,23</b>	<b>21,72</b>	<b>89,14</b>	<b>666,83</b>	<b>93,91</b>	
<b>полдник</b>	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.
		<b>250</b>	<b>7,15</b>	<b>1,35</b>	<b>52,36</b>	<b>281,7</b>	<b>108</b>	
<b>ужин</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	75\75	15,82	7,65	8,4	165	0	Сборник рецептур <b>1994</b> 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	
		<b>512</b>	<b>19, 89</b>	<b>13,57</b>	<b>42,3</b>	<b>360,15</b>	<b>17,44</b>	
<b>ужин 2</b>	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	
		<b>195</b>	<b>2,04</b>	<b>0,12</b>	<b>25, 56</b>	<b>112,05</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>2263</b>	<b>71,17</b>	<b>58,12</b>	<b>274,68</b>	<b>1937,73</b>	<b>224,41</b>	



**День 8: среда**

<b>завтрак</b>	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
		<b>515</b>	<b>20,59</b>	<b>17,99</b>	<b>57,16</b>	<b>474,91</b>	<b>3,04</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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.
		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>88,0</b>	<b>17</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>805</b>	<b>27,28</b>	<b>26,05</b>	<b>73,05</b>	<b>640,09</b>	<b>38</b>	
<b>полдник</b>	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
		<b>250</b>	<b>14,49</b>	<b>24,2</b>	<b>37,89</b>	<b>282</b>	<b>2,63</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>458</b>	<b>23,47</b>	<b>26,6</b>	<b>53,65</b>	<b>534,07</b>	<b>2,87</b>	
<b>ужин 2</b>	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	
		<b>205</b>	<b>7,66</b>	<b>5,6</b>	<b>18,6</b>	<b>164,95</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>2433</b>	<b>43,21</b>	<b>101,12</b>	<b>257,01</b>	<b>2184,02</b>	<b>64,08</b>	

**День 9: четверг**

<b>завтрак</b>	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.
		<b>434</b>	<b>10,25</b>	<b>26,64</b>	<b>50,93</b>	<b>414,4</b>	<b>4,41</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,75	0	15,15	64	3	
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		<b>190</b>	<b>1,67</b>	<b>1,41</b>	<b>21,92</b>	<b>105,76</b>	<b>3</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>795</b>	<b>20,12</b>	<b>14,42</b>	<b>88,14</b>	<b>569,46</b>	<b>30,72</b>	
<b>полдник</b>	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
		<b>250</b>	<b>8,71</b>	<b>8,76</b>	<b>29,62</b>	<b>242</b>	<b>0,55</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>465</b>	<b>23,77</b>	<b>13,67</b>	<b>46,7</b>	<b>434,87</b>	<b>5,79</b>	
<b>2 ужин</b>	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	
		<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>3,5</b>	<b>37,02</b>	<b>201,26</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>2334</b>	<b>69,82</b>	<b>68,4</b>	<b>274,33</b>	<b>1967,75</b>	<b>45,73</b>	

**День 10: пятница**

<b>завтрак</b>	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
		<b>437</b>	<b>16,39</b>	<b>36,08</b>	<b>28,1</b>	<b>490,8</b>	<b>7,7</b>	
<b>2 завтрак</b>	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептов Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>5,4</b>	<b>6,3</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	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 рецептов 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. рецептов 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	
		<b>812</b>	<b>30,4</b>	<b>22,83</b>	<b>87,44</b>	<b>647,85</b>	<b>44,87</b>	
<b>полдник</b>	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	
		<b>250</b>	<b>2,17</b>	<b>1,56</b>	<b>57,0</b>	<b>241,74</b>	<b>108</b>	
<b>ужин</b>	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. рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		<b>490</b>	<b>23,66</b>	<b>16,72</b>	<b>58,28</b>	<b>495</b>	<b>19,65</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>2169</b>	<b>78,38</b>	<b>82,52</b>	<b>237,12</b>	<b>1981,59</b>	<b>180,76</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>339,6</b>	<b>387,41</b>	<b>1269,85</b>	<b>10302,85</b>	<b>579,66</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>33,9</b>	<b>38,7</b>	<b>126,9</b>	<b>1030,2</b>	<b>57,9</b>	
<b>Содержание Б,Ж,У в % от средней калорийности</b>			<b>3,2</b>	<b>3,7</b>	<b>12,31</b>			

### III неделя

<b>День 11: понедельник</b>								
<b>завтрак</b>	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
		<b>425</b>	<b>11,32</b>	<b>9,73</b>	<b>96,28</b>	<b>411,7</b>	<b>5,82</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,6</b>	<b>86,4</b>	<b>9,07</b>	
<b>обед</b>	Суп крестьянский с крупой на говядине тушеной	250	2,25	5,5	14,75	110	8	Сборник рецептур 1994 года №174/3
	Котлеты рубленые	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	
		<b>714</b>	<b>24,74</b>	<b>18,59</b>	<b>105,29</b>	<b>694,07</b>	<b>11,24</b>	
<b>полдник</b>	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
		<b>250</b>	<b>10,15</b>	<b>7,93</b>	<b>40,69</b>	<b>275,8</b>	<b>2,64</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>453</b>	<b>43,53</b>	<b>21,79</b>	<b>71,13</b>	<b>600,07</b>	<b>2,08</b>	
<b>ужин 2</b>	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	
		<b>225</b>	<b>7,2</b>	<b>6,66</b>	<b>42,8</b>	<b>260,1</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 11 день</b>		<b>2247</b>	<b>96,94</b>	<b>64,7</b>	<b>377,79</b>	<b>2328,14</b>	<b>31,39</b>	

**День 12: вторник**

<b>Завтрак</b>	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
		<b>475</b>	<b>16,35</b>	<b>14,27</b>	<b>60,07</b>	<b>430,56</b>	<b>7,94</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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.
		<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>798</b>	<b>23,35</b>	<b>20,44</b>	<b>79,94</b>	<b>623,83</b>	<b>54,06</b>	
<b>полдник</b>	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	
		<b>250</b>	<b>2,84</b>	<b>1,26</b>	<b>65,5</b>	<b>330,5</b>	<b>0</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>497</b>	<b>21,12</b>	<b>22,03</b>	<b>32,32</b>	<b>409,55</b>	<b>26,65</b>	
<b>ужин 2</b>	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	
		<b>210</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,36</b>	<b>156,9</b>	<b>9,07</b>	
<b>Итого за 12 день</b>		<b>2395</b>	<b>68,85</b>	<b>49,21</b>	<b>257,33</b>	<b>1912,54</b>	<b>89,73</b>	

**День 13: среда**

<b>завтрак</b>	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
		<b>432</b>	<b>10,03</b>	<b>23,34</b>	<b>57,79</b>	<b>484,4</b>	<b>4,98</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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.
		<b>295</b>	<b>1,93</b>	<b>0,8</b>	<b>20,26</b>	<b>95,6</b>	<b>29,5</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>733</b>	<b>21,81</b>	<b>22,0</b>	<b>82,2</b>	<b>629,11</b>	<b>20,86</b>	
<b>полдник</b>	КМН в ассортименте	200	6,4	6	7	118	0,6	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
	Пряник	50	3,00	0,25	30,00	138,25	0	ТТК
		<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>6,25</b>	<b>37,0</b>	<b>256,25</b>	<b>0,6</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>450</b>	<b>20,61</b>	<b>15,09</b>	<b>74,76</b>	<b>539,63</b>	<b>18,13</b>	
<b>ужин 2</b>	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	
		<b>190</b>	<b>1,37</b>	<b>0,33</b>	<b>23,59</b>	<b>102,5</b>	<b>90</b>	
<b>Итого за 13 день:</b>		<b>2350</b>	<b>65,15</b>	<b>67,81</b>	<b>295,6</b>	<b>2107,49</b>	<b>164,07</b>	

**День 14: четверг**

<b>завтрак</b>	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. рецептов Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		<b>451</b>	<b>8,49</b>	<b>16,15</b>	<b>45,57</b>	<b>364,00</b>	<b>3,66</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	88	17	№ 368/Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>17</b>	
<b>обед</b>	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 рецептов 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, рецептов 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	
		<b>749</b>	<b>24,87</b>	<b>15,46</b>	<b>95,63</b>	<b>633,98</b>	<b>26,16</b>	
<b>полдник</b>	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептов 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 рецептов 2012г
		<b>260</b>	<b>9,2</b>	<b>9,48</b>	<b>35,42</b>	<b>273,4</b>	<b>0,79</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>452</b>	<b>18,77</b>	<b>13,78</b>	<b>86,05</b>	<b>506,05</b>	<b>1,7</b>	
<b>ужин2</b>	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	
		<b>190</b>	<b>4,54</b>	<b>3,86</b>	<b>32,1</b>	<b>177,76</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за 14 день:</b>		<b>2302</b>	<b>66,67</b>	<b>59,53</b>	<b>314,37</b>	<b>2043,19</b>	<b>50,57</b>	

**День 15: пятница**

<b>завтрак</b>	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
		<b>515</b>	<b>19,81</b>	<b>17,34</b>	<b>54,05</b>	<b>453,55</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептур Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	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 рубленый	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	
		<b>768</b>	<b>21,86</b>	<b>22,64</b>	<b>83,62</b>	<b>630,59</b>	<b>48,66</b>	
<b>полдник</b>	Молоко	200	3,4	3,02	5,62	62,96	1,52	№ 400
	Вафля	50	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
		<b>250</b>	<b>4,84</b>	<b>4,28</b>	<b>42,12</b>	<b>216,86</b>	<b>1,52</b>	
<b>ужин</b>	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.
		<b>523</b>	<b>24,63</b>	<b>17,16</b>	<b>68,56</b>	<b>526,9</b>	<b>18,75</b>	
<b>Итого за 15 день</b>		<b>2236</b>	<b>76,9</b>	<b>62,82</b>	<b>254,65</b>	<b>1934,1</b>	<b>72,23</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>374,51</b>	<b>304,07</b>	<b>1499,74</b>	<b>10325,46</b>	<b>407,99</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>37,4</b>	<b>30,4</b>	<b>149,9</b>	<b>1032,5</b>	<b>40,7</b>	
<b>Содержание Б,Ж,У в % от средней калорийности</b>			<b>3,6</b>	<b>2,9</b>	<b>14,5</b>			



**IV неделя**

**День 16: понедельник**

<b>завтрак</b>	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
		<b>424</b>	<b>9,43</b>	<b>18,10</b>	<b>60,62</b>	<b>444,80</b>	<b>3,75</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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	
		<b>295</b>	<b>1,93</b>	<b>0,8</b>	<b>20,26</b>	<b>95,6</b>	<b>29,5</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>725</b>	<b>18,5</b>	<b>31,35</b>	<b>79</b>	<b>708,7</b>	<b>36,7</b>	
<b>полдник</b>	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
		<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>3,27</b>	<b>35,6</b>	<b>201,21</b>	<b>1,52</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>460</b>	<b>14,28</b>	<b>16,24</b>	<b>71,87</b>	<b>492,62</b>	<b>56,19</b>	
<b>ужин 2</b>	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептов 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	
		<b>230</b>	<b>7,2</b>	<b>6,66</b>	<b>42,8</b>	<b>260,1</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 16 день</b>		<b>2384</b>	<b>57,74</b>	<b>76,42</b>	<b>310,15</b>	<b>2203,03</b>	<b>128,2</b>	

**День 17: вторник**

<b>завтрак</b>	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
		<b>441</b>	<b>10,54</b>	<b>13,86</b>	<b>64,77</b>	<b>416,0</b>	<b>1,84</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	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.
		<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>5,4</b>	<b>6,3</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>788</b>	<b>24,27</b>	<b>20,01</b>	<b>95,76</b>	<b>667,42</b>	<b>15,87</b>	
<b>полдник</b>	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
		<b>250</b>	<b>6</b>	<b>11,5</b>	<b>55,29</b>	<b>304,45</b>	<b>9,58</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>455</b>	<b>32,2</b>	<b>19,54</b>	<b>43,13</b>	<b>472,56</b>	<b>6,62</b>	
<b>ужин 2</b>	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	
		<b>205</b>	<b>7,66</b>	<b>5,6</b>	<b>18,6</b>	<b>164,95</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 17 день</b>		<b>2319</b>	<b>71,37</b>	<b>75,91</b>	<b>283,85</b>	<b>2131,58</b>	<b>34,99</b>	

**День 18: среда**

<b>завтрак</b>	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.
		<b>430</b>	<b>15,24</b>	<b>18,37</b>	<b>40,64</b>	<b>453,2</b>	<b>3,47</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,6</b>	<b>86,4</b>	<b>9,07</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>750</b>	<b>20,05</b>	<b>20,55</b>	<b>73,95</b>	<b>569,04</b>	<b>32,96</b>	
<b>полдник</b>	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
		<b>260</b>	<b>6,63</b>	<b>3,62</b>	<b>36,82</b>	<b>202,8</b>	<b>1,93</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>460</b>	<b>30,36</b>	<b>16,57</b>	<b>65,36</b>	<b>538,96</b>	<b>5,32</b>	
<b>ужин 2</b>	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
		<b>230</b>	<b>8,76</b>	<b>5,65</b>	<b>36,3</b>	<b>244,45</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 18 день:</b>		<b>2310</b>	<b>54,04</b>	<b>64,76</b>	<b>274,67</b>	<b>2094,85</b>	<b>53,29</b>	

**День 19: четверг**

<b>завтрак</b>	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
		<b>424</b>	<b>13,17</b>	<b>20,49</b>	<b>69,97</b>	<b>508,01</b>	<b>7,52</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		<b>190</b>	<b>0,92</b>	<b>1,41</b>	<b>28,37</b>	<b>128,16</b>	<b>9,07</b>	
<b>обед</b>	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	
		<b>819</b>	<b>28,68</b>	<b>14,56</b>	<b>99,87</b>	<b>659,09</b>	<b>19,84</b>	
<b>полдник</b>	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	
		<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>6,66</b>	<b>42,8</b>	<b>314,7</b>	<b>0,54</b>	
<b>ужин</b>	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	
		<b>450</b>	<b>21,46</b>	<b>17,95</b>	<b>36,82</b>	<b>408,8</b>	<b>26,38</b>	
<b>2 ужин</b>	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	
		<b>195</b>	<b>1,53</b>	<b>0,13</b>	<b>32,4</b>	<b>136,95</b>	<b>0,36</b>	
<b>Итого за 19 день:</b>		<b>2328</b>	<b>71,43</b>	<b>61,2</b>	<b>310,23</b>	<b>2155,71</b>	<b>63,71</b>	

**День 20: пятница**

<b>завтрак</b>	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
		<b>523</b>	<b>20,49</b>	<b>17,12</b>	<b>54,57</b>	<b>455,15</b>	<b>2,74</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	КМН в ассортименте	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	№ 35/сб. рецептов Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в ДОУ (рецептура из справочника МФССЭБН), г. Москва 2006г.
		<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	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 рецептов 2004 года
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	5,9	6,46	7,45	112,32	0,6	№ 286/сборник рецептов 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 рецептов 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	
		<b>748</b>	<b>25,21</b>	<b>18,97</b>	<b>73,32</b>	<b>624,51</b>	<b>37,35</b>	
<b>полдник</b>	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	
		<b>250</b>	<b>5,64</b>	<b>4,88</b>	<b>81,39</b>	<b>272,56</b>	<b>1,6</b>	
<b>ужин</b>	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. рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2010г.
		<b>480</b>	<b>54,32</b>	<b>22,78</b>	<b>52,92</b>	<b>490,28</b>	<b>18,72</b>	
<b>Итого за 20 день</b>		<b>2181</b>	<b>111,42</b>	<b>69,15</b>	<b>268,5</b>	<b>1948,7</b>	<b>60,9</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>366,0</b>	<b>347,44</b>	<b>1447,4</b>	<b>10534,87</b>	<b>341,09</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>36,6</b>	<b>34,74</b>	<b>144,7</b>	<b>1053,4</b>	<b>34,1</b>	
<b>Содержание Б,Ж,У в % от средней калорийности</b>			<b>3,8</b>	<b>3,29</b>	<b>13,73</b>			

- \*- Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов Л.Е. Курнешова. Организация питания детей (рецептура из справочника МФССЭБН),/Центр «Школьная книга», г. Москва 2006г.- 183с.
- \* - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ в 2-х частях под редакцией Коровка Л.С. (Уральский региональный центр питания), 2004г.