

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ "Детский сад №76 г.
Йошкар-Олы"
З.А. Яровикова
"01" декабря 2023 год

Примерное четырехнедельное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад №76 г. Йошкар-Олы "Солнышко"

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 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	3.87	12.13	91.33	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	7.13	9.73	40.94	292.21	
2 завтрак	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	68,24	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		160	0,8	0	16,16	68,24	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,56	0,6	24,96	124	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	160	0,54	0,22	17,3	84,27	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		570.00	14.76	11.75	74.88	480.56	
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 ДОУ, 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 ДОУ" 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		263.50	10.28	8.42	22.79	217.07	
Итого за день		1349.5	33.0	29.9	154.8	1058.1	

20.87

4.87

34.33

15.51

75.58

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/1,5	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.
		362	8,55	8,61	44,27	289,76	
2 завтрак	Фрукты 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.
		150	0,6	0,45	15,45	70,5	
Обед	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.
		560,00	30,10	12,30	66,23	487,48	
Полдник	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.
		255,00	4,33	4,29	46,78	236,17	
Итого за день		1327,0	43,6	25,7	172,7	1083,9	

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		
день 3							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150/3	5.09	6.58	21.19	155	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/10/3	4.2	6.11	12.94	123.5	№ 3/Сб.рец.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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	11.66	14.77	46.84	357.60	
2 завтрак	Снежок	135	3.9	4.32	5.4	56.4	№ 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.
		135	3.90	4.32	5.40	56.40	
Обед	Огурец соленый	30	0.24	0	0.72	4.2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Бульон из кур с гречками	170/20	2.95	0.27	13.77	69.53	№ 108, 113/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	120	1.94	10.42	10.95	145.2	№ 137, №348/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих плодов (груш)	160	0.13	0.13	13.77	55.46	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.33	0.35	14.12	66.55	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		575	14.86	21.61	59.25	487.94	
Полдник	Омлет натальный с маслом	130	11.7	11.09	8.88	204.1	№ 110Сб.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	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.
	Хлеб пшеничный	15	1.12	0.04	7.5	35.55	ТН
		295.00	12.86	11.14	23.37	267.65	
Итого за день		1361.0	43.3	51.8	134.9	1169.6	

25.54

4.03

34.85

19.12

83.54

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 ДООУ, 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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	8.15	13.15	44.16	327.77	
2 завтрак	Бифидок	130	3.77	4.16	13.87	76.7	№ 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.
		130	3.77	4.16	13.87	76.70	
Обед	Икра морковная	30	0.66	1.38	3.26	28.11	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, 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 ДООУ и ДООЛ, 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 ДООУ, 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 ДООУ 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 ДООУ и ДООЛ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		523	31.21	16.92	67.92	510.03	
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 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.
		217.00	4.56	5.24	27.77	187.80	
Итого за день		1226.0	47.7	39.5	153.7	1102.3	

23.412

5.4786

36.431

13.414

78.736

I неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша жидкая манная с маслом	140/3	2.53	3.46	14.03	96.99	№ 185/Сб.рецепт.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.рецепт.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.рецепт.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
		363.00	13.00	10.92	42.27	320.09	
2 завтрак	Флоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт.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.рецепт.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.рецепт.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	№ 34-ч-2020, Сб. рецепт. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Новосибирск, 2020г.
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0.12	0.008	11.58	47.08	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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.
		525	24.20	19.90	64.84	516.42	
Полдник	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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		223.50	30.69	11.75	26.00	222.20	
Итого за день		1211.50	69.39	43.07	154.11	1153.71	

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 пшенинная 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 ДОУ 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353	7.32	12.27	40.72	301.77	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и 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 ДОУ, 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 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. Первалова, 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. Первалова, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
			535	18.19	15.06	76.44	525.42
Полдник	Булочка дорожная	60	4,26	8,88	33,66	232,8	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		243.50	4.34	8.89	42.18	267.60	
Итого за день		1281.5	30.6	36.2	174.5	1158.8	

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							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	5.09	6.58	21.19	155	№ 185/Сб.реп.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.реп.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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	12.65	15.59	47.95	373.43	
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	№ 368/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	№ 34/Сб.реп.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.реп.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.реп.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., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	№ 372/Сб.реп.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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		555.00	16.89	16.43	64.08	480.50	
Полдник	Запеканка из творога	80	14.03	9.64	13.72	197.6	№ № 237/Сб.реп.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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		267.00	14.54	9.68	27.41	254.40	
Итого за день		1278.0	45.6	42.2	160.4	1203.3	

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.реп.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.реп.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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		353,5	9.10	8.67	55.48	330.15	
2 завтрак	Снежок	135	3.9	4.32	5.4	56.4	№ 251/Сб.технол.нормат., реп.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		135	3.9	4.32	5.4	56.4	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4	№ 10/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	5,46	4,64	26,5	170,68	№ 86, № 108, № 118/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	8.18	5.24	15.57	142.61	№ 302,354/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих плодов (груш)	160	0.13	0.1	19.2	78.4	№ 372/Сб.реп.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.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		565	17.00	11.88	77.26	482.64	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3.90	2.70	22.80	132.00	№ 454/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.реп.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210.00	4.65	2.70	37.95	196.00	
Итого за день		1263.5	34.7	27.6	176.1	1065.2	

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.
		356	8.66	11.55	46.89	327.18	
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.
		150.00	0.60	0.60	14.07	70.50	
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.
		570	23.28	7.39	90.56	523.18	
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.
		280.00	15.94	12.39	22.61	265.95	
Итого за день		1356.0	48.5	31.9	174.1	1186.8	

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			
день 11								
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом	160/3	4,9	5,66	21,35	165,49	№99Сб.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	6,2	12,06	112,2	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		356	6,96	11,87	40,87	307,56		
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		150	0,75	0	15,15	64		
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.	
	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.	
	Котлета "Улыбка"	70	10,87	8,25	11,25	162,16	№ 282/Сб.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/Сб.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/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.	
			545	19,54	21,37	62,24	518,11	
Полдник	Запеканка из круп	80	5,3	4,98	36,27	189,04	№ 102/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
	Соус сметанный сладкий	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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		263,50	6,47	6,64	45,74	258,84		
Итого за день		1314,5	33,7	39,9	164,0	1148,5		

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 ДООУ, 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 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.
		363	11.93	11.10	45.23	324.50	
2 завтрак	Бифидок	130	3.77	4.16	13.87	76.7	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		130	3.77	4.16	13.87	76.70	
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, 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 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.
	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.
	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.
	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.
		530	23.29	19.69	70.89	547.84	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	80	6,48	6	12	132,4	№ 120/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (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 ДООУ"
	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.
		280.00	7.70	6.03	33.85	225.20	
Итого за день		1303.00	46.69	40.98	163.84	1174.24	

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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	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.
	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.
		353	11.79	14.97	44.59	361.50	
2 завтрак	Снежок	140	4	4.48	5.6	58.48	№ 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.
		140	4.00	4.48	5.60	58.48	
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,12	2,82	23,7	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного, 2012г.
	Котлеты рубленные 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 сушеных фруктов (изюм)	150	0.12	0.008	11.58	47.08	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		553	17.31	16.92	72.46	490.72	
Подник	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.
	Флоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		310.00	4.75	5.20	42.35	252.68	
Итого за день		1356.00	37.85	41.57	165.00	1163.38	

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 ДОУ 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	8.53	13.70	46.14	343.17	
2 завтрак	Ряженка	120	4.15	4.61	5.76	84.96	№ 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.
		120	4.15	4.61	5.76	84.96	
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ 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 ДОУ 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 ДОУ, 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 ДОУ 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		530	27.58	14.27	60.31	487.34	
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 ДОУ, 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 ДОУ"
	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.
		290.00	11.40	8.58	25.39	224.00	
Итого за день		1296.00	51.66	41.16	137.60	1139.47	

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 м	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. 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.
	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.
		363,5	8,99	10,03	48,11	316,64	
2 завтрак	Плоды 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.
		150	0,6	0,6	15,45	67,23	
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 пит. 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.
		565	27,70	10,72	66,93	474,75	
Подник	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.
		210,00	5,27	5,23	35,93	223,80	
Итого за день		1288,5	42,6	26,6	166,4	1082,4	

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		
день 16							
Завтрак	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 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	6,2	12,06	112,2	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		356	7,32	12,27	40,72	301,77	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	160/15	4,83	3,36	11	94,3	№ 82,121/Сб.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/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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 ДООУ, 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 ДООУ, 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 ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		590	21,50	17,86	66,11	510,37	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	80	10,44	9,21	21,3	187,2	№ 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,
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8	№ 119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	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.
		283,50	10,98	9,25	35,10	245,00	
Итого за день		1379,50	40,55	39,38	157,08	1121,14	

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		
день 17							
Завтрак	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 ДОУ, 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		364	10.46	13.04	45.04	339.07	
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	0,6	0,45	15,45	70,5	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и 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 ДОУ, 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 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. 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		528	19.63	16.84	74.13	528.73	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	11.7	11.09	8.88	204.1	№ 110Сб.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	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.
	Хлеб пшеничный	15	1.12	0.04	7.5	35.55	ТН
		295.00	12.86	11.14	23.37	267.65	
Итого за день		1337.00	43.55	41.47	157.99	1205.95	

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 ДОУ 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		363,5	7,55	9,78	50,49	321,96	
2 завтрак	Фрукты 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.
		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	3,07	3,38	8,98	78,75	№ 27, № 100/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,91	52	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		535	17,30	16,17	66,01	476,60	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,0	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	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. Первалова, Пермь, 2011г.
		210,00	4,41	2,91	39,02	211,00	
Итого за день		1208,50	30,76	29,36	176,52	1104,56	

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.
		358	11.78	13.70	53.08	375.03	
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.
		120	3.48	3.84	4.80	68.40	
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. Первалова, 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.
		570	33.39	14.86	61.30	511.25	
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.
		287.00	15.94	12.39	22.61	265.95	
Итого за день		1335.00	64.59	44.79	141.79	1220.63	

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 ма	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.
		356	10,75	12,95	42,82	329,17	
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		130	3,77	4,16	16,00	76,70	
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.
		528,5	21,14	19,49	50,68	470,20	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		210,00	4,35	4,80	32,55	205,68	
Итого за день		1224,50	40,01	41,40	142,05	1081,75	
Итого за весь период		25999,5	874,9	759,4	3158,4	22775,0	
Среднее значение за период		1300,0	43,7	38,0	157,9	1138,8	

23.51

5.48

33.59

14.69

77.27

81.34