



Утверждено

Заведующий МБДОУ Детский сад № 9

«Росинка»
г. Йошкар-Ола

13.10.2025

Основное (организованное) двадцатидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 9 «Росинка» г. Йошкар-Олы»

(возраст 3-7 лет)

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 1							
Завтрак	Каша жидкая яичная на ступенном молоке	170/4	5,57	6,42	23,42	187,56	№ 99/Сб.технолог. нормат., рецепт. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		414	8,31	10,78	49,49	345,15	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	22,9	99	№ 399/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	22,9	99	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	3,13	5,34	12,98	113,47	№ 63/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,355/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		707,5	20,32	15,56	99,99	631,94	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47	№ 240/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76	№ 19/ Л.Е. Курнешева "Организация питания детей в ДООУ" под ред. Л.Е. Курнешева, г. Москва, 2006
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393/Сб. рецепт. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		290	12,59	10,51	24,44	254,03	
Итого за день		1591,5	42,12	36,85	196,82	1330,12	

19,18

5,50

35,11

14,11

I неделя						
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 2						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,68	16,92	№ 93/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДЮУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	№ 2/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДЮУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	№ 54-23гн-2020, Сб. рецеп. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДЮ (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
		435	10,24	10,36	51,69	341,05
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	№ 371/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДЮУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	№ 310/Сб. технол. норматив.,рецепт. бл. и кул.изд. для ДЮ и дет. оздоров. уч.: доц. Корюкова Л.С. под общ. ред. профессора Персвалова А.Я.- Пермь,2011г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	8,32	6,32	12,9	№ 67,107/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДЮУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы ленивые	170	15	14,23	23,35	№ 298/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДЮУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	30	0,41	1,13	1,77	№ 354/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДЮУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	№ 54-4хн-2020, Сб. рецеп. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДЮ (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		670	29,53	23,57	74,70	623,35
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДЮУ в 2-х частях под ред. доц.Корюкова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	№ 351/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДЮУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	№ 392/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДЮУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		285,00	4,96	5,75	51,52	270,20
Итого за день		1490,0	45,6	39,9	186,0	1277,6

18,95

2,39

34,63

15,01

I неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 3						
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	170/5	5,73	7,43	23,99	175,63
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69
		420	13,74	13,65	48,80	362,97
2 завтрак	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Молоко кипяченое	140	3,93	3,4	6,51	73,32
		160	5,43	5,36	21,39	156,72
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Бульон из кур с гречками	180	5,36	0,56	28,26	140
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,1	10,66	10,36	182
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		647,5	21,77	22,96	85,31	635,32
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		330,00	13,58	12,81	18,77	270,30
Итого за день		1557,5	54,5	54,8	174,3	1425,3

20,17

8,71

35,30

15,02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3,89	5,14	27,78	173,25	№ 185 /Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11	№ 54-23гн-2020, Сб. рецеп. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
		425	9,74	12,08	58,25	380,65	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45	№ 368/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		180	0,63	0,63	15,52	74,45	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	190	21,31	5,99	15,39	201,11	№ 73/Сб.технол.нормат., рецеп. бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,17	116,2	№ 258/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1	№ 206/Сб.технол.нормат., рецеп. бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		661,5	40,57	18,60	78,68	638,58	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,01	8,36	27,69	212,99	№ 454/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260,00	6,05	8,37	36,07	246,59	
Итого за день		1526,5	57,0	39,7	188,5	1340,3	

21,147

4,14

35,477

13,699

I неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 5						
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	4,50	5,31	21,46	151,10
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71
		420	14,14	13,06	49,69	372,46
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,94	5,33	11,85	103,87
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,53	6,13	33,49	153,1
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		690	25,89	23,53	93,68	620,84
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	43,74	16,76	27	276
	чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		280	43,82	16,77	35,52	310,80
Итого за день		1540,00	88,07	57,00	184,71	1381,22

20,69

4,28

34,49

17,27

2 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 6						
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	175/5	6,12	7	24,76	186,35
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		420	8,86	11,36	51,66	343,94
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0	0	24,3	97,2
		180	0	0	24,3	97,2
Обед	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75	39,5
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	155/25	12,2	6,65	12,36	158,42
	Шницель рубленый	70	10,85	8,08	10,99	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		647,5	30,15	22,36	91,69	699,16
Полдник	Булочка дорожная	70	4,73	8,99	37,43	249,17
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		250	4,81	9,00	45,95	283,97
Итого за день		1497,5	43,8	42,7	213,6	1424,3

19,11

5,40

38,84

15,78

2 неделя						
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 7						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71
		425	14,75	12,43	45,15	352,04
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45
		180	0,63	0,63	15,52	74,45
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7,48	6,68	11,61	130,68
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		677,50	20,35	21,16	76,65	582,96
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,06	17,15	247
	Соус фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		290	17,67	12,07	26,87	286,36
		1572,5	53,4	46,3	164,2	1295,8
Итого за день						

19,56

4,14

32,39

15,91

2 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 8						
Завтрак	Каша жидкая рисовая	170/5	5,95	4,83	29,8	179,4
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69
		425,5	10,15	9,52	61,46	364,35
2 завтрак	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		170	5,72	5,6	20,7	160,52
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		697,5	20,78	16,84	83,66	637,71
	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,00
Полдник	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		250,00	5,45	3,15	44,78	230,00
	Итого за день	1543,0	42,1	35,1	210,6	1392,6

20,24

8,92

35,43

12,78

2 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 9						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,42	6,17	21,6	155,82
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11
		425	10,27	13,11	52,07	363,22
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		707,5	29,73	8,89	94,90	587,27
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	15	0,27	0,66	1,95	15,21
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		295	19,00	13,34	21,73	282,81
Итого за день		1527,5	59,9	35,5	176,8	1276,3

20,18

2,39

32,63

15,71

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 10							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3,78	3,47	27,36	156	№ 185 а /Сб.реципл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	№ 3/Сб.реципл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	54-21гн-2020/Сб. реципл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошкр.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		430	13,42	11,22	55,59	377,36	
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб.реципл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	4,22	3,64	5,82	77,12	
Обед	Огурцы соленные	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/Сб.реципл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	180	3,68	4,06	10,78	94,5	№ 57,107/Сб.реципл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	№ 282/Сб.реципл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142	№ 206/Сб.технол.нормат., реципл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72	№ 374/Сб.реципл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		707,5	22,33	18,93	76,13	646,62	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№ 110/Сб.технол.нормат., реципл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.реципл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,00	13,54	12,81	18,63	269,10	
Итого за день		1617,5	53,5	46,6	156,2	1370,2	

20,96

4,28

35,92

14,95

3 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 11							
Завтрак	Каша ячневая жидкая на ступенном молоке с маслом сливочным	185/5	6,06	6,98	25,68	204,11	№99/С6 технолог. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Корюкова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
2 завтрак		430	8,80	11,34	52,58	361,70	
	Сок в ассортименте	180	0,2	0	17,1	72	№ 399/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,2	0	17,1	72	
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2015г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	3,13	5,34	12,98	113,47	№ 63/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6	ТТК №30
	Рагу из овощей	140	2,27	12,15	12,78	169,4	№ 137,354/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	№ 376/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		707,5	11,9	27,08	76,32	628,77	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/С6 технолог. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Корюкова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус молочный сладкий	15	0,27	0,66	1,95	15,21	№ 331/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
Итого за день		280	4,89	5,51	51,01	266,31	
		1597,5	25,8	43,9	197,0	1328,8	

20,09

4,00

34,93

14,80

3 недели							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 12							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	165/5	4,25	5,33	54,49	149,94	54-27к-2020/Сб, рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитан. дошк. орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,68	№ 213/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	35	2,62	0,17	17,5	82,95	ТН
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11	№ 54-23гн-2020, Сб, рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора,
		445	15,10	12,69	85,14	380,68	
2 завтрак	Бифидок	130	4,35	4,8	16	66,84	№ 251/Сб-технолог. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	ТН
		150	4,35	4,80	16,00	150,24	
Обед	Икра снекольная	50	1,19	2,49	6,22	52,52	№ 54/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7	№ 81,107/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рулет с луком и яйцом	80	10,10	11,13	7,27	169,54	№ 295/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	140	2,92	4,9	19,9	135,95	№ 321/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		667,50	21,20	22,89	76,88	606,03	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5	№ 120/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МОСЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8	№ 119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" под ред. Л.Е. Курнешова, г. Москва, 2006
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,00	9,47	7,53	39,88	270,30	
Итого за день		1592,50	50,12	47,91	217,90	1407,25	

21,15

8,35

33,67

15,02

3 недели						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 13						
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	180/5	6,07	7,87	25,4	185,96
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		435,5	8,07	10,97	56,60	346,52
2 завтрак	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,2	6	22,93	136,27
Обед	Котлеты рубленные из птицы	70	11,1	10,66	10,36	182
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Булочка домашняя	80	4,8	6,4	23,2	188,9
	Молоко кипяченое	180	5,06	4,37	8,38	94,28
		260	9,86	10,77	31,58	283,18
		1513,00	46,02	45,04	190,81	1358,51
Итого за день						

19,25

4,28

36,21

15,73

3 недели									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
день 14									
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,42	6,7	21,6	155,82	№ 54-16с-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"		
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11	№ 54-23г-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г		
		425	10,27	13,64	52,07	363,22			
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45	№ 368/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
		180	0,63	0,63	15,52	74,45			
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.		
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	№ 247/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8	№ 314/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.		
	Компот из кураги	180	0,14	0,12	21,72	101,7	№ 376/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,34	14,07	66,54	ТН		
		675,00	34,44	17,38	77,43	669,42			
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,50	12,80	10,25	233,50	№ 110/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Корюкова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.		
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
		330	13,64	12,92	31,97	270,80			
Итого за день		1610,00	58,98	44,57	176,99	1377,89			

20,18

4,14

37,19

15,04

3 недели							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 15							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	№ 3/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	54-21гн-2020/Сб. рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитан. дошк. орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		425	14,75	12,43	45,15	352,04	
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	4,22	3,64	5,82	77,12	
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5	№ 310/Сб. технол. норматив. рец. бл. и кул. изд. для ДО и дет. оздоров. уч.: доц. Корюка Л.С. под общ. ред. профессора Перевалова А.Я. - Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6	№ 76,107/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	№ 282/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,83	4,9	31,29	142,17	№ 54-4г-2020, Сб. рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		677,50	30,48	21,88	91,89	594,39	
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24	186,37	№ 454,506/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250	6,15	7,31	42,42	262,37	
Итого за день		1502,5	55,6	45,3	185,3	1285,9	

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 сливочным	185	6,47	7,4	26,17	197,02	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровак Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		405	9,21	11,76	52,15	350,91	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0	0	24,3	97,2	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0	0	24,3	97,20	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	175/25	7,53	4,98	12,82	131,13	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6	ТТКС№30
	Капуста тушеная	150	3,59	5,32	15,14	125,77	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,78	113	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		717,5	18,76	22,49	80,42	636,50	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровак Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76	№ 119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"под ред. Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		275	4,71	4,85	50,40	256,86	
Итого за день		1577,50	32,68	39,10	207,27	1341,47	

19,50

5,40

35,36

14,27

4 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 17						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	190	4,1	5,42	29,32	182,87
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11
		435	13,02	12,63	57,24	395,63
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,2	8,1	43
		100	0,8	0,2	8,1	43
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
Обед	Шницель рубленый	70	10,89	8,09	10,99	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,34	14,07	66,54
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		350	15,03	12,9	28,63	316,5
Итого за день		1538,00	54,33	48,15	185,40	1432,37

21,98

2,39

37,62

17,58

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,42	6,17	21,6	155,82	№ 54-16к-2020, Сб, рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69	54-4кх-2020/Сб, рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены", 2020г.
		435,5	8,62	10,86	53,26	340,77	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45	№ 368/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		180	0,63	0,63	15,52	74,45	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5	№ 328/Сб, технолог. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180	3,68	4,01	10,78	94,5	№ 57,108/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5	№ 307,352/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/1,5	4,94	0,65	27,04	134,42	№ 205/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72	№ 374/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		649	21,02	21,28	83,89	613,94	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,0	№ 454/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13	№ 54-4кх-2020, Сб, рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"
		250	4,84	3,22	44,57	228,13	
Итого за день		1514,50	35,11	35,99	197,24	1257,29	

18,93

4,14

34,11

12,67

4 недели									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
день 19									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.		
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.		
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	№ 34-21гн-2020/С6 рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитан. дошкол. орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ питания», 2020г.		19,26
2 завтрак		420	11,68	12,16	47,70	346,68	№ 401/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.		
	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12			
		150	4,22	3,64	5,82	77,12			4,28
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,22	7	№ 70/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2015г.		
	Суп картофельный с рыбой	190	21,31	5,99	15,39	201,11	№ 73/С6 технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.		
	Котлета рыбная	80	11,40	2,19	7,11	95	№ 54-1р-2020, С6, рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН «Новосибирский НИИ питания», Роспотребнадзора, 2020г.		
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5	№ 137,354/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.		
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.		
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН		33,93
Полдник		687,5	38,18	21,71	65,99	610,73	№ 231/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.		
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 351/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.		
	Соус молочный сладкий	10	0,18	0,44	1,3	10,14	№ 392/С6 рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тугельяна, 2012г.		
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6			15,43
		290	18,91	13,12	21,08	277,74			
		1547,50	72,99	50,63	140,59	1312,27			
Итого за день									

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 20							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,19	6,02	22,29	161,2	№ 161/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	№ 3/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,33	12,41	81,8	№ 54-23-н-2020, Сб. рец. бл. и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ питания" Роспотребнадзора, 2020г.
2 завтрак		425	13,80	12,97	49,75	368,65	
	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	ТН
Обед		150	4,22	3,64	16,00	160,52	
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	3,88	4,20	13,56	107,64	№ 76,107/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	160	18,77	18,45	21,22	326,93	№ 54-17м-2020/Сб. рец. бл. и кул. изд. для организации питания воспитанников в ДОУ/Новосибирск 2021г.
	Соус сметанный	30	0,41	1,13	1,77	18,93	№ 354/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№ 393/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	ТН
		644	26,98	26,48	67,35	614,35	
	Булочка домашняя	80	4,8	6,4	23,2	188,9	№ 274/Сб.технол.нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Корюкова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Мотильного и Тутельяна, 2012г.
		260	5,70	6,40	41,38	264,90	
	Итого за день	1479,00	50,70	49,49	174,48	1408,42	
Итого за весь период		30935,5	1022,4	884,5	3724,7	27023,8	
Среднее значение за период		1546,8	51,1	44,2	186,2	1351,2	

20,48

8,92

34,13

14,72