

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 9

«Росинка» г. Йошкар-Олы»

Н.П.Мастерова

02.10.2023г.



Примерное четырехдневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

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

с длительностью пребывания 10,5 часов

возраст 3-7 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 1							
Завтрак	Каша вязкая ячневая на стуженном молоке	200/5	6,5	7,5	27,5	220,6	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова 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.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,69	144,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
2 завтрак		447,5	9,08	11,03	49,49	402,40	
	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.
		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,5	11,98	107	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,8	114,18	№ 278,331/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		708,00	19,41	16,77	90,30	601,58	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47	№ 240/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	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
	Чай с лимоном	180/7	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.
		337,00	12,97	10,54	29,80	277,07	
Итого за день		1672,5	42,4	38,3	187,8	1357,0	

22,36

4,22

33,42

15,39

75,39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	1 неделя			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2,5	5,68	5,2	18,8	145,2	№ 93/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5	№ 395/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
2 завтрак		436,5	10,48	10,70	55,04	358,96	
	Плоды свежие (груша)	170	0,68	0,68	17,51	76,2	№ 368/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Обед		170	0,68	0,68	17,51	76,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7	№ 67, № 106/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	190	23,13	5,96	20,67	229,14	№ 276/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	56,8	№ 54/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6	№ 372/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	№ 1/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		668,00	34,61	15,10	78,36	590,24	
	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/Сб.технол. нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ в 2- х частях под ред. доц.Коронка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8	№119/ Л.Е. Курнешева "Организация питания детей в ДОУ"под ред.Л.Е.Курнешева, г.Москва,2006
	чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		335,00	5,05	4,88	56,54	282,40	
		1609,5	50,8	31,4	207,5	1307,8	
Итого за день							

19,94

4,23

32,79

15,69

72,66

1 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 3							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3	№ 185/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/15/5	3,55	5,16	10,92	104,25	№ 3/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8	№ 394/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		415	11,90	14,76	49,10	368,35	
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	5,22	5,76	7,20	106,20	
Обед	Бульон из кур с гречками	180/35	5,36	0,56	28,26	140	№ 108, 115/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, 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.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3	№ 137/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огурец соленный	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,14	21,6	88,2	№ 372/Сб.рецепт. 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	№ 1/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		682,5	18,99	24,55	84,94	635,30	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№ 110Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДООУ 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.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4	ТН
		350,00	15,03	12,90	28,63	316,50	
Итого за день		1597,5	51,1	58,0	169,9	1426,4	

20,46

5,90

35,29

17,58

79,24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	4,12	3,79	29,85	151,28	№ 185 а/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,93	100,56	№ 395/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
2 завтрак		427,5	9,82	9,99	58,39	345,34	
	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,80	16,00	88,50	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	70	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.
	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Картофельное пюре	130	2,64	4,33	15,66	123,06	№ 206/Сб.технол.нормат., рецепт. 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	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5 *	0,37	15,08	71,3	№ 10/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
Полдник		647,5	39,61	18,60	78,68	660,59	
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	6,77	9,41	31,16	239,62	№ 454,506/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Итого за день		290,00	6,81	9,42	40,46	276,92	
		1515,0	60,6	42,8	193,5	1371,4	

19,19

4,917

36,7

15,38

76,19

I неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
день 5								
Завтрак	Каша жидкая манная	190/5	3,43	4,7	19,04	131,63	№ 185/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 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	35	2,62	0,17	17,5	82,95	ТН	
		450,00	14,80	12,66	52,64	384,58		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	110	1,65	0,55	23,1	104,5	№ 368/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
Обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	180/8	1,49	3,67	10,62	81,54	№ 75, № 138/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 2012г.	
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,6	218,7	№ 277/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,7	31,1	205,6	№ 54-4г-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.	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2	№ 376/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	74,3	№ 1/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.	
		655,5	32,43	26,56	87,50	688,84		
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	35	13,42	21,6	220,8	ТТК №59 ТПН б/н	
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		267,00	35,08	13,43	30,12	255,60		
Итого за день		1482,50	83,96	53,20	193,36	1433,52		

2 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 6						
Завтрак	Каша пшенная на стуженом молоке с маслом сливочным	200/5	7	8	28,3	213
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		443	9,58	11,53	50,21	343,80
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
Обед	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	180/25	6,1	4,03	11,2	106,22
	Шницель рубленый	70	10,85	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75	39,5
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		672,5	24,17	19,79	93,49	661,94
Полдник	Булочка дорожная	80	5,68	11,84	33,66	232,8
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,32	34,8
		267,00	5,76	11,85	42,18	267,60
Итого за день		1562,5	40,4	43,2	204,1	1349,3

19,10

4,22

36,77

14,87

74,96

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	160/5	5,4	7	22,58	165,3	№ 185/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42	№ 3/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
2 завтрак		395	13,40	16,50	51,75	399,72	
	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	№ 368/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Обед		120	1,8	0,6	25,2	114	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/8	8,32	6,32	12,9	145,2	№ 67, № 106/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 278,331/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	56,8	№ 54/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,66	123,06	№ 206/Сб.технол.нормат., рецепт. бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6	№ 372/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	№ 1/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		705,50	20,69	20,83	81,43	608,76	
	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,15	247	№ № 237/Сб.рецепт. бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 2012г.
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8	№119/ Л.Е. Курнешева "Организация питания детей в ДОУ"
	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.
Итого за день		330,00	18,05	12,10	32,23	309,40	
		1550,5	53,9	50,0	190,6	1431,9	

22,21

6,33

33,82

17,19

79,55

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150,5	5,25	4,27	26,3	158,3	№ 185/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 17/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	195	2,88	2,54	15,21	96,33	№ 394/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		404	10,09	9,90	63,41	377,89	№ 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.
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 86, № 108, № 118/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8	№ 302/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99	№ 10/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7	№ 372/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,15	0,12	24	98	№ 1/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	
		687,5	20,79	16,82	94,16	609,79	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,00	№ 454/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Итого за день		250,00	5,45	3,15	44,78	230,00	
		1491,5	41,6	35,6	209,6	1323,9	

20,99

5,90

33,88

12,78

73,55

2 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,9	23,4	164,6	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		400	9,89	12,04	51,09	353,98	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	15,45	69	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150,00	0,60	0,60	15,45	69,00	
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/8	3,89	4,2	13,55	107,64	№ 76, № 138/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5	№ 228/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский государственный университет, 2004г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,74	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37 *	15,08	71,3	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		695,5	29,22	10,01	107,43	637,68	
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 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 ДОУ, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,00	19,68	14,93	26,28	318,35	
	Итого за день	1575,5	59,4	37,6	200,3	1379,0	

19,67

3,83

35,43

17,69

76,61

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 10							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/5	3,36	3,08	24,3	138,67	№ 185 а/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15/5	3,55	5,16	10,92	104,25	№ 3/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	№ 397/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		415	10,99	11,78	52,80	361,81	№ 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.
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 57, № 106/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Обед	Борщ с капустой и каргофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98	105	№ 42/Организация питания детей в ДОУ, спр. МФСЦЭБИ, центр "Школьная книга", М. 2006-183с
	Котлета мясная	80	14,8	13,9	5,7	207,2	№ 37/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Огурцы соленные	50	0,4	0	1,2	7	№ 64/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"
	Овощи тушеные	150	3,81	5,54	14,54	126	№ 533/Сб, технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86	105,5	№ 1/Сб, рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	
		725,5	26,28	24,60	70,36	622,00	№ 110/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.
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№ 392/Сб, рец. 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	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4	
		350,00	15,03	12,90	28,63	316,50	
Итого за день		1640,5	56,7	54,1	157,8	1388,8	

20,10

4,92

34,56

17,58

77,16

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 сливочным	190/5	6,23	7,18	26,38	209,63	№99Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова 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.
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		440	8,96	10,92	49,03	345,81	
2 завтрак	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.
Обед		180	0,9	0	18,18	76	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107,0	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6	ТТК №30
	Рагу из овощей	150	2,42	12,81	13,5	178,61	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6	№ 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	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		725,5	12,77	27,05	72,06	616,11	
Полдник	Запеканка из круп	90	6	5,6	40,8	212,67	№ 102/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Соус сметанный сладкий	50	1,82	2,75	3,96	66,81	№117 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: методические указания города Москвы 2007
	Чай с лимоном	180/7	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.
		327,00	7,90	8,36	53,28	314,28	
Итого за день		1672,5	30,5	46,3	192,6	1352,2	

19,21

4,22

34,23

17,46

75,12

3 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 12						
Завтрак	Каша жидкая манная	150,5	4,9	6,8	24,6	174
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,19	18,75	88,9
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,6
		412,5	12,83	11,60	52,01	359,50
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,59	218,7
	Свекла отварная	50	3,25	2,55	4,4	23,5
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		647,5	31,53	26,31	87,24	695,00
	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
Итого за день		330,00	9,47	7,53	39,88	270,30
		1540,00	58,18	50,24	195,13	1413,30

19,97

4,92

38,61

15,02

78,52

3 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 13						
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	40/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9
		405	12,39	15,65	50,24	381,62
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,20	106,20
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/25/10	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из кур. запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	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
		702,5	21,26	21,18	93,35	641,19
	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
Подник	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
		360,00	4,98	5,28	47,34	274,08
	Итого за день	1617,50	43,85	47,87	198,13	1403,09

21,20

5,90

35,62

15,23

77,95

3 неделя									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
день 14									
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170,5	4,36	5,89	23,37	164,6	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ. под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.		
	Бутерброд с маслом	40,5	2,69	3,73	13,35	98,88	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		19,67
		400	9,89	12,03	51,06	353,98			
2 завтрак	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 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.		
		150	5,22	5,76	7,2	106,2			5,90
Обед	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.		
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ. под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.		
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,66	123,06	№ 208/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	200	0,16	0,16	23,8	97,6	№ 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	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.		34,50
Полдник		677,5	34,25	18,59	76,90	620,99			
	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47	№ 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	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		15,33
Итого за день		330,00	12,93	10,54	29,66	275,87			75,39
		1557,50	62,29	46,92	164,82	1357,04			

3 недели									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
день 15									
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	180/5	4,67	5,42	20,06	145,1	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.		
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		20,85
2 завтрак		419	10,30	11,70	57,78	375,36	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Фрукты свежие (груша)	170	0,68	0,68	17,51	76,2			
		170	0,68	0,68	17,51	76,2			4,23
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6	№ 76, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Жаркое по-домашнему	190	23,14	5,96	20,68	229,11	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.		
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.		32,51
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	715,5	33,41	14,06	81,28	585,21	№ 454,506/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, 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 ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.		
		250,00	6,15	7,31	42,42	262,37			14,58
Итого за день		1554,5	50,5	33,8	199,0	1299,1			72,17

4 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
день 16			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/5	7	8	28,33	212,94
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		430	9,73	11,74	50,06	345,42
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200/25	7,33	4,98	123,82	131,13
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6
Обед	Капуста тушеная	150	3,59	5,32	15,14	125,77
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,74
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник		757,5	18,73	22,56	194,24	648,24
	Запеканка из творога с морковью	100	13,05	11,51	26,6	234
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		337,00	13,60	11,55	41,82	297,60
		1704,50	42,96	45,85	304,30	1367,26

19,19

4,22

36,01

16,53

75,96

4 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 17						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	3,78	3,47	27,36	156
	Бутерброд с сыром	30/15/5	3,55	5,16	10,92	104,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		415	10,17	11,04	52,62	350,75
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	190	0,76	0,76	19,57	83,16
		190	0,76	0,76	19,57	83,16
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8
	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,1	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		655,5	25,29	22,34	97,39	696,92
	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
Полдник	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
		350,00	15,03	12,90	28,63	316,50
Итого за день		1610,50	51,25	47,04	198,21	1449,33

19,49

4,73

38,72

17,58

80,52

4 неделя							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 18							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,89	23,38	164,64	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5	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	180	2,66	2,34	14,31	88,9	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		409	8,98	11,32	59,59	376,80	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	
Обед		120	1,8	0,6	25,2	114	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180/8	3,68	4,01	10,78	94,5	№ 57, № 106/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.
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	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 свежих яблок	180	0,14	0,14	13,5	87,84	№ 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	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		655,5	20,85	21,35	78,88	624,06	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	4,87	3,37	28,50	165,0	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
Итого за день		255,00	5,48	3,62	48,17	260,00	
		1439,50	37,11	36,89	211,84	1374,86	

20,93

6,33

34,67

14,44

76,38

4 недели							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 19							
Завтрак	Каша жидкая манная	160,5	5,2	7,3	26,2	185,6	№ 185/Сб.рецепт. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рецепт. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,56	118,89	№ 397/Сб.рецепт. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		402,5	11,82	14,36	56,37	397,99	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Персвалова, Пермь, 2011г.
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0	№ 242/Сб.рецепт. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	150	2,66	14,19	13,68	178,61	№ 137/Сб.рецепт. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огулец соленый	50	0,4	0	1,22	7	№ 70/Сб.рецепт. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0,15	0,13	36,2	98	№ 376/Сб.рецепт. 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	№ 1/Сб.рецепт. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
Полдник		697,5	40,03	20,92	81,38	609,44	
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рецепт. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	6,5	50,75	№ 351/Сб.рецепт. 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. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Итого за день		330,00	19,68	14,93	26,28	318,35	
		1580,00	75,88	55,01	170,03	1414,28	

22,11

4,92

33,86

17,69

78,57

4 неделя									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
			Б	Ж	У		У		
день 20									
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	5,19	6,02	22,29			161,2	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Персвадова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с сыром	40/15/5	4,33	6,31	13,35			127,42	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	190	3	2,54	15,14			95,53	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		455	12,52	14,87	50,78			384,15	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16			88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,80	16,00			88,50	
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/8	3,88	4,20	13,56			107,64	№ 76, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,59			218,75	№ 162,226/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16			56,8	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,66			123,07	№ 165/Сб.техн.нормативов-Сб.рец.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Чай с лимоном	180/7	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08			71,3	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		662,5	28,31	26,16	63,57			612,36	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4			141,68	№ 274/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2			84,4	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260,00	4,60	4,80	37,60			226,08	
Итого за день		1527,50	49,78	50,63	167,95			1311,09	
Итого за весь период		31501,5	1043,2	904,7	3916,2			27510,6	
Среднее значение за период		1575,1	52,2	45,2	195,8			1375,5	