

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Муниципальный детский сад № 92 «Искорка»

Заведующий Ю.С.

Приказ № 47 от 3.03.2020 г.



Примерное четырехнедельное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 92 «Искорка» г. Йошкар-Ола»
с длительностью пребывания 10,5 часов
возраст 3-7 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 1								
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	180/3	9,45	10,58	43,05	310,7	0,22	№ 99/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	180/8	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		413,5	12,09	18,49	66,93	488,80	0,24	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	1,0	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	1,00	0,20	19,60	89,20	1,60	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107	8,43	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	№ 2958,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		685,5	22,86	19,77	74,79	582,60	121,28	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	13,06	11,52	26,63	234	0,22	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,8	5,3	40,6	0,14	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5	11,05	№ 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.
		290	18,19	18,12	47,93	363,10	11,41	
Итого		1498,00	54,14	56,58	209,25	1523,7	134,53	

33,21

6,06

39,58

24,67

103,51

I неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	6,5	23,5	181,5	1,13	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		484	12,05	12,21	61,26	404,3	2,38	
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,36	12,36	55,20	6,00	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	250/25	9,64	3,87	19,79	151,95	8,72	№ 80, № 124/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	268	8,9	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0	12,7	51,03	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
		782,5	41,32	15,77	78,81	621,80	22,30	
Полдник	Манник	100	5,35	5,7	47,7	254,5	1,12	№ 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.
	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,01	17,3	0,3	№111/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2	1,27	№ 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.
		270	10,24	10,52	61,72	391,88	2,82	
Итого		1656,50	64,09	38,86	214,15	1473,18	33,5	

27,47

3,75

42,24

26,62

100,08

I неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 3								
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	30	0,22	0,3	27,36	113	0	
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		475	15,86	16,04	78,22	512,24	1,19	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 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.
		150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	
Обед	Бульон из кур с гречками	250/35	4,35	0,41	20,27	102,25	0,5	№ 108, № 115/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60/3	12,5	12,7	9,9	202,5	0,5	№ 305/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рагу из овощей	150	2,39	12,81	13,47	178,61	8,16	№ 137/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	4	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,7	11,7	№ 374/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	0	
		755,5	22,47	26,38	90,30	684,96	24,86	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 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.
	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		310	7,63	6,47	64,90	325,50	2,63	
Итого		1690,50	50,31	53,69	239,42	1585,40	29,78	

34,80

4,26

46,53

22,11

107,70

1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
Завтрак	Омлет с колбасой	140	14,74	28,42	2,54	324,0	0,2	№ 212/С6.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,45	7,55	14,62	136	0	№ 1/С6.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/С6.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		362,5	20,86	39,16	32,98	567,00	1,63	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5	11,05	№ 251/С6.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	
		190	7,35	8,70	45,80	255,30	11,05	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/С6.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	200	22,44	6,31	16,2	211,7	19,74	№ 73/С6.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	80	14,37	4,29	9,34	132,8	2,93	№ 258/С6.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	7,33	№ 206/С6.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с лимоном	180/7/7	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7	№ 251/С6.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	0	
		671,5	42,73	18,82	67,97	619,23	38,00	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,70	213,00	0,12	№ 454,506/С6.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/С6.технол. нормат., рецепт. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,7	0,18	19,03	80	33,25	№ 371/С6.рецепт. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		360	7,33	8,79	66,40	388,00	117,37	
Итого		1584,00	78,27	75,47	213,15	1829,53	168,05	

38,52

17,34

42,07

26,36

124,29

1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 5								
Завтрак	Каша жидкая манная	200/4	8	5,7	34	209,9	0,9	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		438	12,95	11,41	71,76	432,79	2,15	
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114,0	12,0	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	1,8	0,6	25,2	114,0	12,0	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень свиная тушеная в соусе	50/50	13,26	8,82	2,62	160	24,77	№ 261/Сб.техн.нормативов-Сб.рец.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/3	3,48	7,35	28,17	193,48	34,5	№ 314/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	0,36	№ 376/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	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,01	57,04	0	
		741	27,94	23,34	101,40	721,71	69,86	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	38,9	14,9	24	276	0,26	ТТК №27
	Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250	43,25	19,70	30,00	364,50	1,31	
Итого		1549,00	85,94	55,05	228,36	1633,00	85,32	

29,40

7,74

49,03

24,76

110,94

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 6								
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	180/3	6,3	7,2	25,5	191,7	1,7	№ 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.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,33	№ 252/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.
		405,5	11,48	16,85	59,60	437,00	2,03	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12,0	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,48	11,76	79,2	12,0	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	4	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	197,25	9,11	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	80/4	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	150	3,58	5,33	15,16	125,8	32,16	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		741,5	28,05	23,60	77,78	677,95	129,39	
Полдник	Пирожок с повидлом	100	6,25	5,2	63,7	322,65	0,2	№ 454/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 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.
		250	10,60	10,00	69,70	411,15	1,25	
Итого		1517,00	50,61	50,93	218,84	1605,30	144,67	

29,69

5,38

46,06

27,93

109,06

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	6,5	23,5	181,5	1,13	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб.рец.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	0	№ 213/Сб.рец.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	1,43	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		527	21,75	22,99	58,00	527,50	2,64	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 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	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/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.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/8	8,33	6,33	12,9	142,25	18,8	№ 67, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60/22	8,99	5,94	13,85	145	12,55	№ 259, № 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33	№ 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.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0	12,7	51,03	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		687,5	23,63	22,08	75,58	604,01	47,52	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/4	15,08	13,35	15,59	243,69	0,22	№ № 229, 230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180/8	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	12	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		412	16,92	13,96	49,17	391,29	12,24	
Итого		1776,50	66,65	63,83	188,75	1585,50	63,50	

35,84

4,26

41,03

26,58

107,71

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 8								
Завтрак	Каша жидкая рисовая	200/5	7	5,7	35,1	211,1	0,9	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	30	0,22	0,3	27,36	113	6,62	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		457,5	10,18	13,99	78,03	471,14	7,70	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	120,7	1,1	№ 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.
	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
		190	7,35	8,70	35,80	287,50	1,10	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3,84	4,68	19,49	134,58	0,4	№ 86, № 108, № 118/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,17	7,37	20,88	195,0	9,24	№ 302/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,8	1,54	№ 372/Сб.рецепт.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	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
		717,5	22,50	14,75	96,11	578,57	15,18	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	61,20	8,36	27,70	213,00	0,12	№ 454/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		260	62,20	8,56	47,30	302,20	1,72	
Итого		1625,00	102,23	46,00	257,24	1639,41	25,70	

32,01

19,53

39,31

20,53

111,37

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 9								
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	200/5	5,13	6,9	27,5	193,7	1,28	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180/10	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		449	10,41	12,99	64,47	417,90	2,78	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№ 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.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	
Обед	Икра морковная	60	1,34	4,8	6,68	77,34	7,7	№ 528/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.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Рыба отварная	80/5	14,13	0,55	0,62	64,0	0,058	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Пюре картофельное	70	1,4	2,38	8,42	66,22	4,9	№ 165/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2010г.
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,7	11,7	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3	0	
		740,5	26,08	16,57	86,67	602,14	46,95	
Полдник	Сырники из творога с вареньем	100/20	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (груша)	100	0,5	0,5	13,5	60,7	6,6	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутьельяна, 2012г.
		400	19,80	13,42	44,57	389,70	90,85	
Итого		1739,50	60,64	47,78	201,71	1498,24	141,63	

23,22

4,92

40,91

26,47

101,78

2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 10								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	0,47	№ 110/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.
	Бутерброд с сыром	40/5/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		337	17,72	19,61	40,26	424,00	1,72	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 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.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98	105	8,43	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	№ 42/Организация питания детей в ДООУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006, 183с.
	Овощи тушеные	120	3	4,1	11,7	100,8	6,7	№ 64/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	Чай с лимоном	180/7/7	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7	№ 251/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	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		699,5	20,79	18,24	70,42	534,30	20,46	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 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.
	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		310	7,63	6,47	64,90	325,50	2,63	
Итого		1496,50	50,5	49,1	181,6	1 490,4	18,6	

28,80

6,01

36,30

22,11

101,25

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 11								
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6	1,75	№ 399/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	180	0,04	0,01	5,38	33,6	0,02	№ 392/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		406,5	8,54	14,71	45,68	376,70	1,77	
2 завтрак	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		180	1,00	0,20	19,60	89,20	1,60	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200/25	9,56	5,37	15,7	149,45	7,05	№ 82,121/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Биточки паровые	80	11,13	7,57	6,94	149	0	№ 289/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Рагу из овощей	170	2,7	14,5	16,1	202,4	9,2	№ 137/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0	12,7	51,03	0,02	№ 394/Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		762,5	30,77	30,00	85,04	713,07	20,27	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 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.
	Ряженка	150	4,35	4,8	6,0	127,5	1,1	№ 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.
		280	10,98	11,07	51,30	363,80	2,13	*
Итого		1629,00	51,29	55,98	201,62	1542,77	25,77	

25,59

6,06

48,44

24,71

104,81

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 12								
Завтрак	Каша жидкая манная	200/4	8	5,7	34	209,9	0,9	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рец.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	0	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		478	18,03	16,01	72,04	495,70	2,15	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,32	14,4	79,65	0,9	№ 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.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		170	5,85	6,27	29,30	163,05	0,90	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	4	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	5,5	5,25	16,25	134,75	5,75	№ 81, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сосиска отварная	50	4,2	10,28	0,2	110,4	0	№ 69/методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред. академика РАН, докторов наук И.А. Ковалева, Л.А. Ковалева, 2011г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	5,7	0,82	31,2	155,1	32,16	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		710,5	18,83	16,97	83,38	572,15	125,91	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	120	9,72	9	18	198,6	0,32	№ 47/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180/7/7	0,08	0,01	8,52	34,8	1,7	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,7	0,18	19,03	80	33,25	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		434	10,89	10,09	48,20	333,70	35,34	
Итого		1792,5	53,6	49,3	232,9	1 564,6	164,3	

33,68

11,08

38,87

22,67

106,29

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 13								
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№ 185/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	40/5/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	0	
		457	14,98	16,14	63,55	451,74	1,16	
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 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.
		150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	4,4	№ 10/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/25/10	4,2	6,0	22,9	163,3	7,7	№ 83/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г. №38 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,7	13,92	7,89	196	0,26	№ 307, № 352/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	150	3,58	5,33	15,16	125,8	32,16	№ 336/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7	0,36	№ 376/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	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		752,5	23,46	27,84	103,55	761,74	44,88	
Полдник	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3	0,27	№ 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 фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		250	5,20	5,80	39,90	254,50	1,87	
Итого		1609,5	48,0	54,6	213,0	1 530,7	49,0	

30,69

4,26

51,75

17,29

103,99

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 14								
Завтрак	Омлет с овощами	80/2	5,58	11,23	2,83	135,0	3,51	№ 220/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		304,5	11,85	22,32	34,15	386,50	4,94	
2 завтрак	Фрукты свежие груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	200	22,44	6,31	16,2	211,7	19,74	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	№ 247/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/4	3,48	7,35	28,17	193,48	34,5	№ 314/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,1	21,6	88,2	0,77	№ 372/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	0	
		701,5	38,03	24,28	91,05	735,98	65,63	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	14,9	12,6	17,5	256,16	1,28	№ 240/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 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.
		290	19,25	17,40	23,50	364,96	2,40	
Итого		1416,00	69,61	64,36	161,06	1542,64	78,97	

26,26

3,75

50,00

24,79

104,80

3 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 15								
Завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	190/5	9,5	9,6	44,1	292,1	0,8	№ 168/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	0,08	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		439,0	14,45	15,31	81,86	514,90	2,05	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6,0	62,7	1,1	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		170	5,85	6,75	20,90	146,10	1,1	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107,0	8,43	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	279	8,9	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	8,38	33,6	0,02	№ 392/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	0	
		712,5	35,78	16,42	65,96	570,42	22,01	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132,0	0,09	№ 454,500/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	84	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		360	4,99	3,43	54,23	306,20	96,00	
Итого		1681,50	61,07	41,91	222,95	1537,62	121,16	

34,98

9,93

38,75

20,80

104,46

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 16								
Завтрак	Плов рисовый с сухофруктами	150	3,3	10,2	49,5	304,5	0	№ 183/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	№ 391/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Конфета	30	0,22	0,3	27,36	113	0	
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,1	6,6	12,8	119	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		402,5	5,98	17,19	89,73	539,00	0,18	
2 завтрак	Сок фрукт. в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		180	1,00	0,20	19,60	89,20	1,60	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200/25	9,56	5,37	15,7	149,45	7,05	№ 82,121Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	80/4	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рассыпчатая гречневая	70/1	4,06	3,6	24,4	160,2	0	№ 165/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	4,4	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,7	11,7	№ 374/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	0	
		737,5	32,15	24,44	110,33	800,19	39,64	
Полдник	Сырники из творога	50	9,34	6,33	5,7	117,0	0,125	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,05	2,005	8,6	0,15	№ 111/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Бифидок	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№ 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.
		215	14,28	10,88	12,95	214,10	0,45	
Итого		1535,00	53,4	52,7	232,6	1 642,5	41,9	

36,62

6,06

54,36

14,54

111,58

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 17								
Завтрак	Омлет с овощами	80/2	5,58	11,23	2,83	135	3,51	№ 220/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/12	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	84	6,62	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
		319,0	15,60	24,47	40,58	395,00	10,21	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12,0	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
		120	0,48	0,48	11,76	79,20	12,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне сметаной	200/8	8,33	6,33	12,9	142,25	18,8	№ 67,108/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2010г.
	Голубцы с мясом говядины(ленивые)	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№ 298/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	0,012	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутьяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах	180	0,03	0,0	12,7	51,03	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	0	
		715,5	29,27	21,45	86,33	656,43	43,52	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 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.
	Снежок	150	4,35	4,8	6	124,7	1,1	№ 231/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.
		280	10,98	11,07	51,30	361,00	2,13	
Итого		1434,5	56,33	57,47	189,97	1491,63	67,86	

26,83

5,38

44,59

24,52

101,33

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 18								
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	200/5	5,13	6,9	27,5	193,7	1,28	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,04	131,8	0,08	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	180/10	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		449	10,41	12,99	64,11	417,90	2,78	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6,0	127,5	1,1	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц Коровка Л.С., Уральский
		150	4,35	4,8	6,0	127,5	1,1	
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3	8,82	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой картофелем на курином бульоне со сметаной	200/8	1,4	3,92	10,2	90,2	8,2	№ 57,108/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Суфле куриное	73	12,48	12,59	2,45	173,0	0,03	№ 310/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с мас.	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	0	№ 3205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,8	1,54	№ 372/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	15,8	71,3	0	
		670	21,86	23,12	78,47	616,00	18,59	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	15,08	13,35	15,59	243,69	0,22	№ 229,230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95,00	84,0	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,7	0,18	19,03	80,0	33,25	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		385	16,39	13,78	54,29	418,69	117,47	
Итого		1654	53,0	54,7	202,9	1 580,1	139,9	

28,39

8,66

41,85

28,44

107,34

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 19								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,2	18,8	165,2	0,9	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/5/15	5,9	8,7	18,4	176	0,08	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		480	20,25	21,69	53,30	511,20	2,41	
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0,5	0,5	13,5	90,7	6,6	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,50	0,50	13,50	90,70	6,60	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	8,6	4	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	197,25	9,11	№ 87Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рыбные "Любительские"	80/3	10,79	3,39	8,55	138	2,77	№ 256/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рагу из овощей	150	2,39	12,81	13,47	198,61	8,16	№ 137/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,98	33,6	0,02	№ 392/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	0	
		740,5	24,64	24,99	61,39	647,36	24,06	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132,0	0,09	№ 454,500/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	150	5,22	5,76	7,2	151,8	1,26	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский государственный институт питания, 2004г.
		210	9,12	8,46	30,00	283,80	1,35	
Итого		1530,5	54,5	55,6	158,2	1 533,1	34,4	

34,73

5,04

43,98

19,28

104,15

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 20								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	5,19	6,02	22,29	161,2	0,88	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	37,5/10	2,6	7,9	15,5	144,5	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	84	0	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		432,5	11,91	18,46	57,14	389,70	0,88	
2 завтрак	Бифидок	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
	Печенье	40	3	3,9	29,8	168,8	0	
		190	7,80	8,40	35,05	257,30	0,45	
Обед	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52	4,66	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/4	4,32	4,67	15,06	119,6	6,23	№ 76, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,22	3,93	187,5	0,83	№ 277/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,03	0,0	12,7	51,03	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,4	16,08	76	0	
		654	26,11	24,84	68,43	608,32	18,74	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	13,06	11,52	26,63	234	0,22	№ 238/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок фруктовый в ассортименте	180	1	0,2	19,6	89,2	1,6	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		300	14,45	12,62	48,88	343,50	1,89	
Итого		1576,50	60,3	64,3	209,5	1 598,8	22,0	

26,47

17,48

41,33

23,34

108,62