

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ № 92 «Искорка»

Ю.С. Савинова



19.01.2021 г.

Примерное четырехдневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 92 «Искорка» г. Йошкар-Олы»
возраст 1-3 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	150/2	7,8	8,8	35,8	258,9	0,18	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		342	9,86	15,01	54,85	399,10	0,20	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	0	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		150	0,83	0,17	16,30	74,30	0,00	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,1	3,06	8,7	70,95	3,77	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы с мясом говядины(ленивые) со сметанным	120/15	10,61	6,81	15,04	173,0	15,03	№ 298,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из пшпювника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		520	15,72	14,38	57,64	444,49	95,10	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60	8,16	6,9	15,9	140,4	0,13	№ 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.
	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	101,65	9,9	№ 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	12,45	12,12	32,95	262,35	10,10	
Итого		1227,00	38,86	41,68	161,74	1180,24	105,4	

34,11

6,35

37,99

22,42

100,88

1 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	150	4,26	3,9	14,1	108,9	0,68	№ 93/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		340,5	8,4	8,79	45,09	293,7	1,73	
	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ,
2 завтрак		120	0,48	0,36	12,36	55,20	6,00	
	Суп картофельный с крупой и	150/15	5,78	2,32	11,87	91,2	5,23	№ 80, № 124/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в
Обед	Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,27	21,76	241,5	8,5	№ 276/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	3,33	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	150	0,03	0	10,6	42,5	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		595	33,37	11,79	62,49	489,04	17,08	
	Манник	100	5,35	5,7	47,7	254,5	1,12	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-
Полдник	Соус фруктовый	30	0,28	0,01	4,01	17,3	0,3	№111 /Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"
	Ряженка	135	4,35	4,8	16	96,4	1,05	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
		265	9,98	10,51	67,71	368,20	2,47	
		1320,50	52,23	31,45	187,65	1206,14	27,28	
Итого								

25,10

4,72

41,80

31,47

103,09

1 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 3								
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	6,45	5,4	23,55	162	0,68	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/Сб.рецепт.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	
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 3951/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		361	11,37	12,19	51,19	353,41	0,89	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	№ 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.
		135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	
Обед	Бульон из кур с гречками	160/20	2,8	0,26	12,9	65,1	0,3	№ 108, № 115/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из птицы	60/2	12,5	12,7	9,9	202,5	0,5	№ 305/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Рагу из овощей	100	1,62	8,68	9,13	121	5,53	№ 137/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	150	0,12	0,08	25,5	103,9	9,8	№ 374/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	0	
		562	19,36	22,02	70,51	555,14	20,13	
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	6,63	6,27	45,3	236,3	1,03	№ 102/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.
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		280	7,46	6,44	61,60	310,60	2,33	
Итого		1338,00	42,09	44,97	188,70	1275,55	24,35	

30,21

4,82

47,45

26,55

109,02

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 натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	0,49	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С.,
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		283	14,14	17,42	32,52	358,20	1,69	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	79,65	9,9	№ 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	
		155	5,40	6,27	29,30	163,05	9,90	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,2	5,6	14,58	190,5	17,8	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	60	10,8	3,22	7,0	99,6	1,95	№ 258,/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С.,
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№ 393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04	0	
		580,5	36,20	16,62	58,40	535,31	34,47	
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80	0,09	№ 454,506/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79,0	70,0	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,7	0,18	14,03	80	33,25	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		280	5,73	5,62	51,03	318,80	103,34	
Итого		1298,50	61,47	45,93	171,25	1375,36	149,40	

30,62

13,94

45,75

27,25

117,55

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	150/3	6,0	4,3	25,7	158,7	0,68	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кулизд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кулизд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кулизд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		343,5	10,14	9,19	56,69	343,50	1,73	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114,0	12,0	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кулизд. 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	4,0	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кулизд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	4,7	№ 76, № 106/Сб.рецепт.бл. и кулизд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Печень свиная тушеная в соусе	30/20	6,63	4,41	1,31	80	12,4	№ 261/Сб.техн.нормативов-Сб.рецепт.на продукцию для обучающихся во всех ОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	130/3	3,3	6,37	24,4	167,7	29,9	№ 314/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кулизд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	0,65	№ 376/Сб.рецепт.бл. и кулизд. 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	12,1	57,04	0	
		588	20,14	16,87	85,73	557,83	51,65	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	31,1	11,9	19,2	220,8	0,2	№ 483/Сб.рецепт.бл. и кулизд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	0,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кулизд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
		215	35,00	16,20	24,60	300,50	1,10	
Итого		1266,50	67,08	42,86	192,22	1315,83	66,48	

29,36

9,74

47,68

25,68

112,46

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 пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/2	5,26	6,07	21,2	159,7	1,46	№ 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	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	№ 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.
		335	9,43	13,73	48,76	355,90	1,74	
2 завтрак	Флоды 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	150	7,17	7,01	11,94	164,4	7,6	№ 87/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	60/3	9,5	7,07	9,6	140	0,09	№ 282/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	16,37	№ 336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,4	0	
			503	21,48	18,30	60,33	525,40	98,06
Полдник	Пирожок с повидлом	75	4,68	3,9	47,7	241,9	0,23	№ 453,454,506/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна,
	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	0,9	№ 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.
		210	8,58	8,20	53,10	321,60	1,13	
Итого		1168,00	39,97	40,71	173,95	1282,10	112,93	

30,42

6,77

44,91

27,49

109,58

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	150	4,26	3,9	14,1	108,9	0,68	№ 93/Сб.рецепт.бл. и куллизд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/Сб.рецепт.бл. и куллизд. 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 куллизд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397/Сб.рецепт.бл. и куллизд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		383	16,99	17,79	41,24	393,70	1,94		33,65
2 завтрак	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и куллизд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.	
		135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9		4,82
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5	6,3	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и куллизд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С.,	
	ПЦи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5	6,7	5,1	10,3	116,2	15,04	№ 67, № 106/Сб.рецепт.бл. и куллизд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	8,99	5,94	13,85	145	12,55	№ 259, № 354/Сб.рецепт.бл. и куллизд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.	
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 165/Сб.рецепт.бл. и куллизд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,03	0	10,6	42,5	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и куллизд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,01	57,04	0		
		555	20,85	18,83	64,38	519,91	40,91		44,44
	Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/2	9,3	8,3	9,7	150,9	0,14	№ № 229, 230/Сб.рецепт.бл. и куллизд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№ 392/Сб.рецепт.бл. и куллизд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
Плоды свежие (банан)		120	1,8	0,6	25,2	114	12	№ 368/Сб.рецепт.бл. и куллизд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	339	11,14	8,91	41,89	292,90	12,16		24,99	
Итого		1412,00	52,88	49,85	152,91	1262,91	55,91	107,76	

2 недели								
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	150/3	5,25	4,3	26,3	158,3	0,7	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 391/Сб.рецепт.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	
		351	7,69	10,72	52,10	329,11	0,85	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	86,4	1,0	№ 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	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5,40	6,27	20,30	169,80	1,00	
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79	4,0	№ 310/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	160	3,1	3,7	15,6	107,7	0,32	№ 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	180	8,66	5,55	16,49	151,0	7,34	№ 302/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	67,2	1,29	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,01	57,04	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
		590	18,73	11,86	80,47	472,83	12,95	
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	150	0,83	0,17	16,3	74,2	1,3	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		230	62,03	8,53	44,00	287,20	1,42	
Итого		1326,00	93,85	37,38	196,87	1258,94	16,22	

28,13

14,51

40,41

24,55

107,60

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"	180/3	4,6	6,21	24,75	174,3	1,15	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	150/7	2,64	2,3	11,28	76,8	1,18	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		380,5	9,04	11,40	56,39	365,90	2,40	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	79,65	9,9	№ 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.
		135	3,90	4,32	14,40	79,65	9,90	
Обед	Икра морковная	60	1,34	4,8	6,68	77,34	7,7	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7	4,7	№ 76, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 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 ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	8,18	№336/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из апельсинов	150	0,12	0,08	25,5	103,9	9,8	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		600	23,22	13,46	69,36	497,70	35,33	
Полдник	Сырники из творога с вареньем/повидлом	100/20	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	73	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Плоды свежие (груша)	100	0,5	0,5	13,5	60,7	6,6	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		320	19,70	13,38	41,12	367,70	76,85	
Итого		1435,50	55,86	42,56	181,27	1310,95	124,48	

31,27

6,81

42,54

31,43

112,05

2 неделя									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
день 10									
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0	0,49	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С.,	
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		293	15,81	17,07	32,03	359,80	1,53		30,75
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	0,9	№ 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.	
		135	3,90	4,30	5,40	79,70	0,90		6,81
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8	3,33	№ 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	150/5	3,07	3,4	8,99	78,8	6,3	№ 57, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	0,5	№ 42/Организация питания детей в ДООУ, справочник МФССЭБИ, центр "Школьная книга", г. Москва, 2006-183с	
	Овощи тушеные	120	3,0	4,1	11,7	100,8	6,7	№64/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ"	
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№ 393/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.	
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0		
		605,5	21,05	19,79	64,72	526,74	18,25		45,02
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.,	
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.	
		280	7,46	6,44	61,60	310,60	2,33		26,55
Итого		1313,50	48,2	47,6	163,8	1 276,8	23,0		109,13

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 на стуженном молоке с маслом сливочным	160/3	5,3	6,06	22,5	142,8	1,55	№ 99/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,22	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		346	7,36	12,27	41,55	283,00	1,77	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	
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. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/15	7,17	4,03	11,77	126,4	5,3	№ 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	140	0	№ 289/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	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.
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,03	0	10,6	42,5	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
			645	27,57	26,90	73,40	634,44	17,48
Полдник	Запеканка из круп с молоком стуженным	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	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,99	№ 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.
		265	10,53	10,59	50,70	292,70	2,02	
Итого		1406,00	46,29	49,93	181,95	1284,44	22,57	

24,19

6,35

54,23

25,02

109,78

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 на молоке	150/3	6,0	4,3	25,7	158,7	0,68	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/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.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		383,5	15,22	13,79	56,70	406,50	1,73	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	89,65	9,9	№ 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	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5,40	6,27	29,30	173,05	9,90	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6	4	№ 70/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,2	9,75	80,8	3,45	№ 81, № 107/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты, биточки, пшеницы рубленные	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09	№ 282/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/1,5	3,8	0,5	20,8	103,4	0	№ 205/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		531,5	15,95	11,28	69,49	464,84	77,54	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	4,85	4,5	9,0	99,35	0,17	№ 47/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Соус молочный сладкий	10	0,19	0,45	1,3	10,2	0,035	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№ 393/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Плоды свежие (мандарины)	100	0,7	0,18	19,03	80	33,25	№ 371/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,5	5,81	5,14	36,43	218,55	34,88	
Итого		1400,5	42,4	36,5	191,9	1 262,9	124,0	

34,74

14,79

39,73

18,68

107,94

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	150/3,5	6,45	5,4	23,55	162	0,68	№ 185/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 391/Сб.рецепт.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	
		361,5	11,37	12,19	51,19	353,41	0,89	
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0	№ 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.
			135	3,9	4,32	5,4	56,4	1,0
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	4,4	№ 10/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8	3,15	4,5	17,2	102,2	5,8	№ 82,38/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г. №38 - Сборник технологических нормативов, рецептур
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	9,7	13,92	7,89	198	0,26	№ 307, № 352/Сб.рецепт.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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,12	0,1	18,1	73,5	0,65	№ 376/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	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		583	20,40	24,74	82,19	613,38	27,48	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,69	0,23	№ 274/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С.,
	Сок фрукт. в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		210	4,43	4,97	33,70	215,99	1,53	
Итого		1289,5	40,1	46,2	172,5	1 239,2	30,9	

30,21

4,82

52,43

18,46

105,91

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.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		265	10,75	20,15	27,85	336,20	4,71	
2 завтрак	Плоды свежие груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,36	12,36	55,2	6,0	
Обед	Икра морковная	60	1,34	4,8	6,68	77,34	7,7	№ 328/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,2	5,6	14,58	190,5	17,8	№ 73/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,9	3,41	1,65	60,75	1,35	№ 247/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофель отварной с маслом сливочным	130/3	3,3	6,37	24,4	167,7	29,9	№ 314/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Компот из свежих плодов (из груш)	150	0,12	0,12	18,1	73,5	0,65	№ 372/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		613	32,86	20,60	77,51	626,83	57,40	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,4	11,7	170,8	0,85	№ 240/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Соус молочный сладкий	10	0,19	0,45	1,3	10,2	0,035	№ 351/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Йогурт питьевой фруктовый	135	3,9	4,3	5,4	79,7	0,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		225	14,02	13,15	18,40	260,70	1,79	
Итого		1223,00	58,11	54,26	136,12	1278,93	69,90	

28,74

4,72

53,58

22,28

109,31

3 недели								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 15								
Завтрак	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным	150/3	7,5	7,6	34,8	230,6	0,63	№ 168/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	№ 395/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		343,5	11,64	12,49	65,79	415,40	1,68	
2 завтрак	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,99	№ 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	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5,40	6,27	20,30	139,80	0,99	
Обед	Икра свекольная	60	1,4	3,5	7,4	68,2	4,0	№ 54/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,1	3,06	8,7	70,95	3,77	№ 63, Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	№ 276/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		572	26,34	12,20	53,69	429,19	15,05	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132	0,09	№ 454,500/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330	4,89	3,39	50,78	290,20	82,00	
Итого		1400,50	48,27	34,35	190,56	1274,59	99,72	

23,08

7,77

23,84

16,12

108,94

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	100	2,2	6,8	33,0	203,0	0	№ 183/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,11	0,15	№ 391/Сб.рецепт.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	
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		298	4,64	13,22	58,80	373,81	0,15	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	0	№ 368/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
		150	0,83	0,17	16,3	74,3	0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	7,17	4,03	11,77	126,4	5,3	№ 82, № 121/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленый	60/3	9,5	7,07	9,6	140	0,09	№ 282/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рассыпчатая гречневая	70	4,06	3,6	24,4	160,2	0,0	№ 165/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	70	1,3	2,5	6,6	55,3	11,4	№ 336/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54	4,4	№ 10/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из апельсина	150	0,12	0,12	25,5	103,9	9,8	№ 374/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,1	57,04	0	
		588	25,35	19,68	92,47	675,38	30,99	
Полдник	Сырники из творога	50	9,34	6,33	5,7	117,0	0,125	№ 231/Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,005	2,005	8,6	0,15	№ 111/Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДООУ" (справочник МФССЭБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.
	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	98,05	9,9	№ 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.
		200	13,38	10,66	22,10	223,65	10,17	
Итого		1236,00	44,2	43,7	189,7	1 347,1	41,3	

31,95

6,35

57,72

19,12

115,14

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 совами	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 Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/3/10	4,5	6,57	13,9	132,8	0,06	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	4,98	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		275	12,42	19,80	27,36	337,80	8,55	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	79,2	12	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	0,48	0,48	11,76	79,20	12,00	
Обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	160/5	6,7	5,1	10,3	116,2	15,04	№ 67, № 108/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	№ 298/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,885	11,11	0,006	№ 354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	60	1,68	4,2	8,88	81,8	4,8	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,03	0,0	10,6	42,5	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	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		570	23,48	17,31	72,71	543,75	34,95	
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.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4	1	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С.,
		265	10,53	10,59	50,70	292,70	2,03	
Итого		1230	46,91	48,18	162,53	1253,45	57,53	

28,87

6,77

46,47

25,02

107,13

4 неделя								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 18								
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/3	4,6	6,21	24,75	174,3	1,15	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,8	2,89	20,36	114,8	0,07	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	150/7	2,64	2,3	11,28	76,8	1,18	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		380,5	9,04	11,40	56,39	365,90	2,40	
2 завтрак	Ряженка	135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
		135	3,9	4,32	5,4	56,4	0,9	
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,05	5,57	64,44	6,4	№ 328/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	1,05	2,94	7,65	61,5	6,15	№ 57,108/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.
	Суфле куриное	55	9,34	9,21	1,84	128,0	0,02	№ 310/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные с мас.	70/1	2,6	0,35	14,56	73,78	0	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	67,2	1,29	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		511	16,21	16,97	59,28	451,96	13,86	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/3	9,30	8,30	9,70	150,90	0,14	№ 229,230/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22	79,00	70	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Плоды 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, 2010г.
		313	10,51	8,69	44,95	309,90	103,39	
Итого		1339,5	39,7	41,4	166,0	1 184,2	120,6	

31,27

4,82

38,63

26,49

101,21

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	150/3	3,9	4,6	16,8	121,8	0,67	№ 161/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	30/3	20,2	6,2	12,06	112,2	0	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	4,98	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		336	26,44	12,80	39,49	304,00	5,65	
2 завтрак	Бифидок	135	3,9	4,32	14,4	79,65	9,9	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
		155	5,40	6,27	29,30	163,05	9,90	
Обед	Икра свекольная	60	1,68	4,2	8,88	81,8	4,8	№ 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	150/3	3,24	3,5	11,3	89,7	4,7	№ 76, № 106/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	60	15,47	12,12	3,93	187,5	0,83	№ 277Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	70	1,4	2,4	8,4	66,2	4,9	№ 206Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,03	0,0	10,6	42,5	0,02	№ 394/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ и ДООЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,01	57,04	0	
		523	23,82	22,52	55,12	524,74	15,25	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60	8,16	6,9	15,9	140,4	0,13	№ 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 фрукт.в ассортименте	150	0,83	0,17	16,3	74,3	1,3	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДООУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		230	9,38	7,97	34,85	235,00	1,50	
Итого		1244,00	65,0	49,6	158,8	1 226,8	32,3	

25,98

13,94

44,85

20,09

104,85

Д/с № 92 общеразвивающего вида Искорка, МБДОУ, Савинова Юлия Сергеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
29.03.2021 11:27 (MSK), Сертификат № 01258CDE0048AB918548B5582D81AE4D3C