

Утверждаю
заведующий МБДОУ
детского сада №15
Е.К.Масютина

Меню - раскладка приготовляемых блюд в МБДОУ детском саду № 15

Сезон: весенне - зимний Режим - 12 ч.
Возрастная категория: 2 - 3 года; 3 - 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда		количество продуктов				Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рец.	
				Брутто (г)		Нетто (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Неделя 1																	
День 1																	
завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	200														№182 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М:Дели принт, 2016г.
	Крупа пшеничная			38	50	38	50	4,4	5,8	0,5	0,7	23,6	31,0	120,1	158,0		
	Вода					120	160										
	Масло сливочное			3	4	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	19,9	26,5		
	Соль йодированная					1,9	2,5										
	Икра кабачковая консервированная	40	60	42	63	40	60	0,0	0,0	2,8	4,2	2,8	4,2	36,0	54,0	№ 57 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год	
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	40	40	5,1	5,1	4,4	4,4	0,3	0,3	62,8	62,8	№ 227 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016	
	Чай с сахаром	180	180														№ 411 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М:Дели принт, 2016г.
	Чай - заварка № 410			30	30	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0		
	Вода					150	150										
	Бутерброд с маслом	36	46														№1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М:Дели принт, 2016г.
	Масло сливочное			5	6	5	6	0,1	0,1	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7		
Хлеб"Пшеничный"			30	40	30	40	2,3	3,0	0,3	0,4	14,9	19,9	67,8	90,4			

Итого за завтрак								11,8	14,0	13,7	16,8	46,7	60,5	359,6	451,4	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	100	100	100	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	№418 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
обед	Борщ вегетарианский (мелконашинкованный)	180	200													№ 65 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
	Картофель			42	71	25	50	0,5	1,0	0,1	0,2	4,1	8,2	19,3	38,5	
	Капуста			45	51	36	41	0,8	0,9	0,0	0,0	1,7	1,9	10,1	11,5	
	Свекла			45	51	36	41	0,5	0,6	0,0	0,0	3,2	3,6	0,2	0,3	
	Лук репчатый			3	4	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,8	1,2	
	Морковь			11,3	14	9	11	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,8	3,2	3,9	
	Масло растительное			3	3	3	3	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	27,0	27,0	
	Томатная паста			2	3	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,5	1,2	1,8	
	Сметана			3	4	3	4	0,1	0,1	0,5	0,6	0,1	0,1	4,7	6,3	
	Зелень			1	2	1	2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,5	1,0	
	Пшеничная мука			1	1	1	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,3	3,3	
	Вода					142	160									
		Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	1,9	2,4	0,3	0,4	19,9	24,9	85,6	
	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	60													Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
	Горошек зеленый консервированный			46	75	46	75									
	Масса отварного зеленого горошка (без жидкой части)					30	49	0,9	1,5	0,0	0,0	1,8	2,9	10,5	17,2	
	Лук репчатый			10	11	8	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,3	3,7	
	Зелень			1	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,5	0,5	
	Масло растительное			2	3	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	
	Пюре картофельное	120	150													№ 56 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Копь Н.Я.
	Картофель			126	157	88	110	1,8	2,2	0,4	0,4	14,3	17,9	67,8	84,7	
	Молоко			34	42	34	42	1,0	1,3	0,9	1,1	1,6	2,0	18,0	22,3	
	Масло сливочное			3	4	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	19,9	26,5	
	Соль йодированная					0,3	0,4									
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	80													№ 271 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией
	Рыба минтай			95	127	60	80	9,5	12,7	0,5	0,7	0,0	0,0	43,2	57,6	
	Молоко			20	27	20	27	0,6	0,8	0,5	0,7	0,9	1,3	10,6	14,3	

	Хлеб"Пшеничный"			14	19	14	19	1,1	1,4	0,1	0,2	7,0	9,4	31,6	42,9	М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Масло растительное			3	4	3	4	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	27,0	36,0	
	Соус томатный	30	35													
	Лук репчатый			2	6	2	5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,8	2,1	
	Морковь			8	11	6	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,6	2,1	3,2	
	Мука пшеничная			2	2	2	2	0,2	0,2	0,0	0,0	1,4	1,4	6,7	6,7	
	Масло растительное			1	2	1	2	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	9,0	18,0	
	Томатная паста			3	3	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	1,8	1,8	
	Бульон					20	20									
	Хлеб"Пшеничный"	25	35	25	35	25	35	1,9	2,7	0,2	0,3	12,4	17,4	56,5	79,1	
	Компот из сушеных фруктов	150	180													№394 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Сухофрукты			23	28	9	11	0,3	0,4	0,0	0,0	20,8	25,0	87,4	104,8	
	Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0	
	Вода					152	183									
	Итого за обед							21,7	28,9	14,8	19,6	97,9	125,7	590,5	769,8	
Уплотненный	Суп молочный с рисовой крупой	180	220													№ 101 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Молоко			140	140	140	140	4,1	4,1	3,5	3,5	6,6	6,6	74,2	74,2	
	Вода					40	80									
	Крупа рисовая			11	14	11	14	0,8	1,0	0,1	0,1	7,9	10,0	2,5	3,2	
	Сахар - песок			2	2	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	8,0	8,0	
	Масло сливочное			2	2	2	2	0,0	0,0	1,5	1,5	0,0	0,0	13,2	13,2	
	Чай с сахаром	200	200													№ 411 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Чай - заварка № 410			40	40	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Сахар - песок			6	6	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	23,9	23,9	
	Вода					160	160									
	Итого за полдник							4,9	5,1	5,1	5,1	22,4	24,6	121,9	122,6	
Ужин	Фрукты свежие	95	100	108	113,7	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	10,7	11,3	43,7	46,0	
	Булочка домашняя	50	80													№ 452 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией
	Мука пшеничная высшего сорта			29	51	29	51	2,9	5,1	0,3	0,5	20,5	36,0	96,9	170,3	
	Сахар			5	7	5	7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	7,0	20,0	27,9	
	Сахар (для отделки)			1,6	2	1,6	2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	2,0	6,4	8,0	
	Масло сливочное			7	12	7	12	0,1	0,1	5,1	8,7	0,1	0,2	46,3	79,4	

	Яйцо для смазывания			0,05шт	0,05 шт	1,8	1,8	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	2,8	2,8	М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
	Соль йодированная			0,3	0,5	0,3	0,5										
	Дрожжи (сухие)			0,3	0,5	0,3	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4		
	Дрожжи (прессованные)					0,8	1,4	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	1,1		
	Молоко кипяченое															№ 419 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
		180	200	189	211	180	200	5,2	5,8	4,5	5,0	8,5	9,5	93,6	104,0		
Итого за ужин								8,6	11,5	10,1	14,4	35,7	54,6	266,8	393,9		
Итого за день								46,9	59,4	43,6	55,9	213,9	276,6	1383,7	1782,7		
день 2																	
завтрак	Вареники ленивые	119	137													№ 243 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
	Творог			92	105	90	103	14,4	16,5	8,1	9,3	2,7	3,1	141,3	161,7		
	Крупа манная			4	5	4	5	0,3	0,4	0,0	0,1	3,0	3,7	13,3	16,7		
	Яйцо			0,15	0,15	6	6	0,8	0,8	0,7	0,7	0,0	0,0	9,4	9,4		
	Мука пшеничная			9	9	9	9	0,9	0,9	0,1	0,1	6,4	6,4	30,1	30,1		
	Сахар - песок			6	8	6	8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	8,0	23,9	31,9		
	Соль пищевая йодированная					0,9	0,9										
	Масса вареных вареников					116	133										
	Масло сливочное			3	4	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	19,9	26,5		
	Сметана	8	8	8	8	8	8	0,2	0,2	1,2	1,2	0,2	0,2	12,6	12,6		
	Какао с молоком	180	200													№ 416 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
	Какао - порошок			2	2	2	2	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2	4,6	4,6		
	Молоко			130	130	130	130	3,8	3,8	3,3	3,3	6,1	6,1	68,9	68,9		
	Вода			60	70	60	70										
	Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0		
	Бутерброд с маслом и сыром	43	58													№ 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
	Сыр			9,5	16	9	15	2,1	3,5	2,7	4,4	0,0	0,0	3,2	5,4		
	Масло сливочное			5	5	5	5	0,1	0,1	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1		
	Хлеб"Пшеничный"			30	40	30	40	2,3	3,0	0,3	0,4	14,9	19,9	67,8	90,4		
	Итого за завтрак								25,2	29,5	22,3	26,1	44,6	52,7	448,1	511,2	

Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	100	100	100	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	№418 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.	
	Обед	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150	200													№ 95 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 800 с.
	Картофель			43	57	30	40	0,6	0,8	0,1	0,2	4,9	6,5	23,1	30,8		
	Капуста			15	21	12	17	0,3	0,4	0,0	0,0	0,6	0,8	3,4	4,8		
	Лук репчатый			7	11	6	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,7	2,5	3,7		
	Морковь			7	11	6	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,6	2,1	3,2		
	Зеленый горошек			7,2	12	5,7	8	0,2	0,2	0,0	0,0	0,3	0,5	2,0	2,8		
	Масло растительное			2	2	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Сметана			3	5	3	5	0,1	0,1	0,5	0,8	0,1	0,2	4,7	7,9		
	Зелень			1	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,5	0,5		
	Бульон					114	152										
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	1,9	2,4	0,3	0,4	19,9	24,9	85,6	107,0		
	Тефтели мясные	60/25	60/25													№304 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.	
	Мясо говядина			41,5	41,5	37,4	37,4	7,0	7,0	6,0	6,0	0,0	0,0	81,5	81,5		
	Вода					6	6										
	Крупа рисовая			5,1	5,1	5,1	5,1	0,4	0,4	0,1	0,1	3,6	3,6	1,2	1,2		
	Лук репчатый			20	24	18	19	0,3	0,3	0,0	0,0	1,5	1,6	7,4	7,8		
	Яйцо			0,1шт	0,1шт	4	4	0,5	0,5	0,4	0,4	0,0	0,0	6,3	6,3		
	Масло растительное			2	2	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	18,0	18,0		
	Соус																
	Мука пшеничная			2	2	2	2	0,2	0,2	0,0	0,0	1,4	1,4	6,7	6,7		
	Томатная паста			2	3	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,5	1,2	1,8		
	Сметана			5	5	5	5	0,1	0,1	0,8	0,8	0,2	0,2	7,9	7,9		
	Бульон или вода					25	25										
	Винегрет овощной	160	180													№46 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.	
	Картофель			55	65	55	65	1,1	1,3	0,2	0,3	8,7	10,3	41,3	48,8		
	Масса отварного и очищенного картофеля					40	47										
	Свекла			41	46	41	46	0,6	0,7	0,0	0,0	3,6	4,0	0,3	0,3		
	Масса отварной и очищенной свеклы					32	38										
	Морковь			30	36	30	36	0,4	0,5	0,0	0,0	1,9	2,3	9,9	11,9		
	Масса отварной и очищенной моркови					24	29										
	Зеленый горошек конс.			11	15	7	10	0,2	0,3	0,0	0,0	0,4	0,6	2,5	3,5		
	Лук репчатый			30	35	24	28	0,3	0,4	0,0	0,1	2,0	2,3	9,8	11,5		

	Капуста квашенная			30	43	21	30	0,5	0,8	0,0	0,0	0,6	0,9	4,8	6,9		
	Масло растительное			10	11	10	11	0,0	0,0	10,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб "Пшеничный"	25	35	25	35	25	35	1,9	2,7	0,2	0,3	12,4	17,4	56,5	79,1		
	Компот из сушеных фруктов	150	180														
	Сухофрукты			23	28	9	11	0,3	0,4	0,0	0,0	20,8	25,0	87,4	104,8	№394 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Делти принт, 2016г.	
	Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9		
	Лимон			8	8	7	7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3		
	Вода					152	183										
	Итого за обед							17,1	19,6	22,8	24,3	89,5	110,5	488,7	584,7		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	118	175														
	Макаронные изделия			40	60	40	60	4,2	6,2	0,4	0,5	30,1	45,1	132,8	199,2	№219 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Делти принт, 2016г.	
	Масло сливочное			4	4	4	4	0,0	0,0	2,9	2,9	0,1	0,1	26,4	26,4		
	Печень по - строгановски	105	130														№ 104 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я.
	Печень говяжья			122	152	100	125	17,9	22,4	3,7	4,6	5,3	6,6	127,0	158,8		
	Масло сливочное			3	4	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	19,9	26,5		
	Лук			14	19	12	15	0,2	0,2	0,0	0,0	1,1	1,4	4,9	6,2		
	Морковь			24	30	19	24	0,2	0,3	0,0	0,0	1,3	1,7	6,7	8,4		
	Мука пшеничная			3	4	3	4	0,3	0,4	0,0	0,0	1,5	2,0	7,9	10,5		
	Сметана			12	14	12	14	0,3	0,4	1,8	2,1	0,4	0,4	19,0	22,1		
	Вода питьевая			40	49	40	49										
	Соль пищевая йодированная			2	3	2	3										
	масса тушеной печени				68		83										
	масса припущенного лука				6		7										
	масса припущенной моркови				17		21										
	масса соуса				51		63										
Масса п/фабриката				51		63											
Чай с сахаром	180	200															
Чай - заварка № 410			30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	№ 411 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Делти принт, 2016г.	
Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0			
Вода					150	160											
	Итого за полдник							23,1	30,0	11,0	13,1	44,7	62,3	364,4	478,0		
Ужин	Фрукты свежие	95	100	108	113,7	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	10,7	11,3	43,7	46,0		
	Кефир	150	170	155	175	150	170	4,5	5,1	3,8	4,3	6,0	6,8	76,5	86,7	№ 420 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Делти принт, 2016г.	

	<i>Кондитерские изделия</i>	20	40	20	40	20	40	2,1	4,2	1,0	2,1	15,4	30,7	91,6	183,2		
Итого за ужин								7,0	9,7	4,8	6,3	32,1	48,8	211,8	315,9		
Итого за день								72,3	88,7	60,9	69,9	222,1	285,5	1558,0	1934,8		
День 3																	
завтрак	Омлет натуральный	155	155														
	Яйцо			1,2	1,2	48	48	6,1	6,1	5,2	5,2	0,3	0,3	75,4	75,4		
	Молоко			100	100	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,7	4,7	53,0	53,0	№ 229 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М. ДеЛи принт, 2016г.	
	Масса омлетной смеси					148	148										
	Масса готового омлета					150	150										
	Масло сливочное			5	5	5	5	0,1	0,1	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1		
	Икра кабачковая консервированная	40	60	42	63	40	60	0,0	0,0	2,8	4,2	2,8	4,2	36,0	54,0	№ 57 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016 год	
	Чай с сахаром	180	200														
	Чай - заварка № 410			30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	№ 411 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М. ДеЛи принт, 2016г.
	Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0		
	Вода					150	160										
	Бутерброд с маслом и сыром	44	60														
	Сыр			9,5	16	9	15	2,1	3,5	2,7	4,4	0,0	0,0	32,8	54,6	№ 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М. ДеЛи принт, 2016г.	
Масло сливочное			5	5	5	5	0,1	0,1	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1			
Хлеб"Пшеничный			30	40	30	40	2,3	3,0	0,3	0,4	14,9	19,9	67,8	90,4			
Итого в завтрак								13,5	15,6	20,7	24,0	27,9	34,2	351,1	413,5		
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	100	100	100	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	№418 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М. ДеЛи принт, 2016г.	
Обед	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	150	200														
	Картофель			57	71	40	50	0,8	1,0	0,0	0,0	7,9	9,9	33,1	41,4	№ 89 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для	
	Рисовая крупа			15	20	15	20	1,1	1,4	0,2	0,2	10,7	14,3	3,5	4,6		
	Лук репчатый			7	11	6	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,8	2,5	3,7		
	Морковь			7	11	6	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,6	2,0	3,1		

Масло растительное			2	2	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	питания детей в дошкольных организациях ./ Под редакцией М.П.Могильн ого и В.А.Тутельян а - М.:Дели принт, 2016г.
Томатная паста				3		3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	3,0		
Зелень			1	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,5	0,5		
Бульон					126	175										
Фрикадельки мясные	15	20														
Мясо говядина			19	26	17	23	3,2	4,3	2,7	3,7	0,0	0,0	37,1	50,1		
Лук репчатый			3	4	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,8	1,2		
Яйца			0,04	0,04	1,6	1,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	2,5	2,5		
Вода					1,1	2										
Соль йодированная					0,1	0,2										
Масса полуфабриката					21	29										
Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	1,9	2,4	0,3	0,4	19,9	24,9	85,6	107,0		
свекла отварная	40	60	52,2	78,3	40	60	0,6	0,9	0,0	0,1	3,5	5,3	0,3	0,4	№17 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.	
Масса отв.неочищ.свеклы					38,4	76,8										
Каша гречневая рассыпчатая	110	150													№ 179 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
Крупа гречневая ядрица			50	70	50	70	4,8	6,7	1,2	1,6	33,0	46,1	164,5	230,3		
Вода питьевая					78	106,5										
Масло сливочное			3	5	3	5	0,0	0,0	2,2	3,6	0,0	0,1	19,8	33,1		
Соль йодированная					0,28	0,33										
Гягуляш из отварного мяса	50/50	70/70													№ 293 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
Говядина			90	100	81	90	15,1	16,7	13,0	14,4	0,0	0,0	176,6	196,2		
Масса отварного мяса					50	70										
Морковь			22,27	33	16,7	26	0,2	0,3	0,0	0,0	1,2	1,9	5,7	8,8		
Лук репчатый			10	16	8	14	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	1,3	3,3	5,7		
Томатная паста			3	5	3	5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,6	1,0	3,0	5,0		
Масло сливочное			2	2	2	2	0,0	0,0	1,5	1,5	0,0	0,0	13,2	13,2		
Мука пшеничная			2	3	2	3	0,2	0,3	0,0	0,0	1,4	2,1	6,7	10,0		
Вода					32	45										
Масса соуса					50	70										
Зелень			1	2	1	2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,5	1,0		
Хлеб"Пшеничный"	25	35	25	35	25	35	1,9	2,7	0,2	0,3	12,4	17,4	56,5	79,1		
Компот из сушеных фруктов	150	180													№394 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
Сухофрукты			23	28	9	11	0,3	0,4	0,0	0,0	20,8	25,0	87,4	104,8		
Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9		

	Лимон			8	8	7	7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	№ 111 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.:Дельта-принт, 2016г.
	Вода					152	183									
Итого за обед								30,8	38,3	23,4	28,0	118,7	157,9	727,2	931,0	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	150	150													№ 136 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год № 88 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. № 411 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дельта-принт, 2016г.
	Картофель			250	250	150	150	3,0	3,0	0,6	0,6	24,5	24,5	120,0	120,0	
	Масло сливочное			4	4	4	4	0,0	0,0	2,9	2,9	0,1	0,1	26,4	26,4	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	95													
	Рыба минтай			143	143	90	90	14,3	14,3	0,8	0,8	0,0	0,0	64,8	64,8	
	Вода					18	19									
	Морковь			30	32	24	26	0,3	0,3	0,0	0,0	1,7	1,8	8,4	9,1	
	Лук репчатый			10	12	8	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,8	3,3	4,1	
	Томатная паста			7	9	7	9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	4,3	5,5	
	Масло растительное			3	3	3	3	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	27,0	27,0	
	Соль йодированная					0,5	0,5									
	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	60													
	Горошек зеленый консервированный			46	75	46	75									
	Масса отварного зеленого горошка (без жидкой части)					30	49	0,9	1,5	0,0	0,0	1,8	2,9	10,5	17,2	
	Лук репчатый			10	11	8	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,3	3,7	
	Зелень			1	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,5	0,5	
	Масло растительное			2	3	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	
	Чай с сахаром	200	200													
	Чай - заварка № 410			40	40	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0		
Вода					160	160										
Итого за полдник								18,8	19,5	9,4	10,4	35,4	37,2	306,4	325,2	
Ужин	Фрукты свежие	95	100	108	113,7	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	10,7	11,3	43,7	46,0	
	Кефир	150	170	155	175	150	170	4,5	5,1	3,8	4,3	6,0	6,8	76,5	86,7	№ 420 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дельта-принт, 2016г.
	Кондитерские изделия	20	40	20	40	20	40	2,1	4,2	1,0	2,1	15,4	30,7	91,6	183,2	

Итого за ужин								7,0	9,7	4,8	6,3	32,1	48,8	211,8	315,9	
Итого за день								58,2	73,3	53,7	64,6	222,0	301,0	1546,9	2021,3	
День 4																
завтрак	Каша "сборная" молочная	150	200													№ 43 Сборник "Организация рационального питания детей в ДОУ" Воронеж 2007г.
	Геркулес			4	6	4	6	0,4	0,7	0,2	0,4	2,0	3,0	12,2	18,3	
	Пшено			4	6	4	6	0,5	0,7	0,1	0,2	2,7	4,0	13,9	20,9	
	Гречка			4	6	4	6	0,5	0,8	0,1	0,2	2,5	3,7	13,4	20,1	
	Молоко			150	200	150	200	4,4	5,8	3,8	5,0	7,1	9,4	79,5	106,0	
	Масло сливочное			2	3	2	3	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	1,3	2,0	
	Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	180													№414 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
	Кофейный напиток			4	4	4	4	0,8	0,8	0,2	0,2	0,2	0,2	5,8	5,8	
	Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0	
	Молоко			110	110	110	110	3,2	3,2	2,8	2,8	5,2	5,2	57,2	57,2	
	Вода					88	88									
	Бутерброд с маслом	36	48													№1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
Масло сливочное			5	6	5	6	0,1	0,1	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7		
Хлеб"Пшеничный"			30	40	30	40	2,3	3,0	0,3	0,4	14,9	19,9	67,8	90,4		
Итого за завтрак								12,1	15,0	12,6	15,6	44,5	56,5	324,2	404,3	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	100	100	100	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	№418 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной и яйцом	150	200													№ 36 Могильный М.П. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений"
	Свекла			48	65	38	52	0,6	0,8	0,0	0,1	3,3	4,6	0,2	0,3	
	Картофель			59	84	35	50	0,7	1,0	0,0	0,0	6,9	9,9	29,0	41,4	
	Лук репчатый			12	19	10	15	0,1	0,2	0,0	0,0	0,9	1,4	4,1	6,2	
	Морковь			12	19	10	15	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	1,1	3,4	5,1	
	Масло растительное			2	3	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	
	Томатная паста			3	4	3	4	0,1	0,2	0,0	0,0	0,6	0,8	3,0	4,0	
Бульон					91	102										

Зелень			2	4	1	2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,5	1,0	Разработано: Конь И.Я.
Масло сливочное			3	4	3	4	0,0	0,0	2,2	2,9	0,0	0,1	19,9	26,5	
Соль йодированная			2	4	2	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,6	1,2	2,4	
Яйцо отварное	40	40	1 шт	1 шт	40	40	5,1	5,1	4,4	4,4	0,3	0,3	62,8	62,8	№ 227 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна – М.: ДеЛи принт, 2016
Хлеб"Пшеничный"	25	25	25	25	25	25	1,9	1,9	0,2	0,2	12,4	12,4	56,5	56,5	
Чай с сахаром	200	200													
Чай - заварка № 410			40	40	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	№ 411 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М. ДеЛи принт, 2016г.
Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0	
Вода					160	160									
Итого за полдник							11,1	12,7	12,4	13,3	29,4	34,6	224,4	259,4	
Ужин															
Фрукты свежие	95	100	108	113,7	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	10,7	11,3	43,7	46,0	
Пирог открытый	90	90													
Мука пшеничная			49	49	49	49	4,9	4,9	0,5	0,5	34,6	34,6	163,7	163,7	
Сахар			3	3	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	12,0	12,0	
Масло сливочное			2	2	2	2	0,0	0,0	1,5	1,5	0,0	0,0	1,3	1,3	
Яйцо			0,12шт	0,12шт	5	5	0,6	0,6	0,5	0,5	0,0	0,0	7,9	7,9	№ 442 сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна М: ДеЛи принт, 2016
Соль йодированная			0,3	0,3	0,3	0,3									
Дрожжи хлебопекарные (прессованные)					1,4	1,4	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,1	
Дрожжи хлебопекарные (сухие)			0,5	0,5	0,5	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	
Молоко кипяченое			25	25	25	25	0,7	0,7	0,7	0,7	1,6	1,6	17,1	17,1	
Повидло			28	28	27	27	0,1	0,1	0,1	0,1	2,6	2,6	12,7	12,7	
Сахар в повидле					11	15	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	15,0	43,9	59,9	
Вода для замеса теста					21	21									
Масса теста					77	77									
Масло растительное для смазки листов			0,4	0,4	0,4	0,4	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Кефир	150	170	155	175	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,0	6,8	75,0	85,0	№ 420 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
Итого за ужин							11,4	12,0	7,5	8,0	69,6	75,0	378,6	406,9	
Итого за день							62,8	76,1	64,7	79,5	248,7	297,2	1736,3	2102,9	

День 5																	
завтрак	Пудинг из творога с яблоками	100	150													№ 254 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
	Творог			68	102	68	102	10,9	16,3	6,1	9,2	2,0	3,1	106,8	160,1		
	Яблоко			26	40	23	35	0,1	0,1	0,1	0,1	2,3	3,4	10,8	16,5		
	Яйцо			0,38	0,38	15	15	1,9	1,9	1,6	1,6	0,1	0,1	23,6	23,6		
	Сахар-песок			5	7	5	7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	7,0	20,0	27,9		
	Масло сливочное			4	4	4	4	0,0	0,0	2,9	2,9	0,1	0,1	26,5	26,5		
	Крупа манная			3	5	3	5	0,2	0,4	0,0	0,1	2,1	3,6	10,0	16,7		
	Соус молочный (сладкий)	50	50														№795 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва "Лада" 2006)
	Молоко			55	55	55	55	1,6	1,6	1,4	1,4	2,6	2,6	29,2	29,2		
	Сахар - песок			4	4	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0	16,0	16,0		
Мука пшеничная			5	5	5	5	0,5	0,5	0,1	0,1	3,5	3,5	16,7	16,7			
Какао с молоком	170	180														№ 416 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
Какао - порошок			1	2	1	2	0,2	0,4	0,1	0,3	0,1	0,2	2,3	4,6			
Молоко			120	110	120	110	3,6	3,3	3,0	2,8	5,6	5,2	63,6	58,3			
Вода			65	80	65	80											
Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0			
Бутерброд с маслом	36	48														№1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
Масло сливочное			5	6	5	6	0,1	0,1	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7			
Хлеб"Пшеничный"			30	40	30	40	2,3	3,0	0,3	0,4	14,9	19,9	67,8	90,4			
Итого за завтрак								21,3	27,6	19,2	23,1	47,4	57,6	446,1	545,9		
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	100	100	100	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	№418 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	150	200													№ 43 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях	
	Картофель			52	77	35	50	0,7	1,0	0,1	0,2	5,7	8,2	27,0	38,5		
	Лук репчатый			12	23	10	18	0,1	0,3	0,0	0,0	0,8	1,5	4,1	7,4		

Морковь			8	15	6	12	0,1	0,2	0,0	0,0	0,4	0,8	2,1	4,2	методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я.
Масло растительное			2	2	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Зелень			1	3	1	3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,5	1,5	
Бульон					180	235									
Соль йодированная			0,3	0,4	0,3	0,4									
Клецки															
Мука пшеничная			15	20	15	20	0,0	0,0	0,2	0,2	10,6	14,1	50,1	66,8	
Яйцо			0,2 шт	0,2 шт	10	10	1,3	1,3	1,1	1,1	0,1	0,1	15,7	15,7	
Соль йодированная			0,05	0,06	0,05	0,06									
Вода					21	32									
Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	1,9	2,4	0,3	0,4	19,9	24,9	85,6	107,0	
Икра свекольная	40	60													
Свекла			60	80	48	64	0,7	1,0	0,0	0,1	4,2	5,6	0,3	0,4	№ 55 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год
Лук репчатый			9	19	8	15	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	1,2	3,3	6,2	
Масло растительное			3	4	3	4	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	27,0	36,0	
Зелень			1	3	1	3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,5	1,5	
Сахар			0,5	0,7	0,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,7	2,0	2,8	
Томатная паста			5	12	5	12	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	1,8	3,1	7,3	
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	200													
Курица			91	114	80	100	14,6	18,2	14,7	18,4	0,6	0,7	192,8	241,0	№ 319 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год
Картофель			125	140	75	84	1,5	1,7	0,3	0,3	12,2	13,7	57,8	64,7	
Морковь			39	46	31	37	0,4	0,5	0,0	0,0	2,1	2,6	10,9	13,0	
Лук репчатый			23	27	18	22	0,3	0,3	0,0	0,0	1,5	1,8	7,4	9,0	
Зеленый горошек конс.			7	10	5	7	0,2	0,2	0,0	0,0	0,3	0,4	1,8	2,5	
Соус сметанный с томатом № 373															
Сметана			7	9	7	9	0,2	0,2	1,1	1,4	0,2	0,3	11,1	14,2	
Томатная паста			3	4	3	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,6	1,8	2,4	
Мука пшеничная			2	3	2	3	0,2	0,3	0,0	0,0	1,4	2,1	6,7	10,0	
Вода питьевая					23	30									
Соль					0,2	0,3									
Хлеб "Пшеничный"	25	30	25	30	25	30	1,9	2,3	0,2	0,3	12,4	14,9	56,5	67,8	
Компот из сушеных фруктов	150	180													
Сухофрукты			23	28	9	11	0,3	0,4	0,0	0,0	20,8	25,0	87,4	104,8	№394 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9	
Лимон			8	8	7	7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	

	Вода					91,85	110,2										
Итого за обед								24,5	30,6	23,2	28,5	101,1	127,7	677,4	850,8		
Уплотнен ный полдник	Каша манная молочная	150	200														
	Крупа манная			20	30	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	14,8	22,2	66,6	99,9	№ 151 (Сборник "Питание детей" Под редакцией доктора медицинских наук, профессора В.Д.Отт)	
	Сахар - песок			4	6	4	6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	6,0	16,0	23,9		
	Масло сливочное			3	3	3	3	0,0	0,0	2,2	2,2	0,0	0,0	19,9	19,9		
	Молоко			135	203	135	200	3,9	5,8	3,4	5,0	6,3	9,4	71,6	106,0		
	Салат из моркови	30	60														
	Морковь			40	81	32	65	0,4	0,8	0,0	0,1	2,2	4,5	11,2	22,8	№42 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.Дели принт, 2016г.	
	Сахар - песок			1	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	4,0	4,0		
	Чай с сахаром	180	200														
	Чай - заварка № 410			30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	№ 411 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.Дели принт, 2016г.
Сахар - песок			4	5	4	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	5,0	16,0	20,0			
Вода					150	160											
Итого за полдник								5,8	8,8	5,8	7,5	32,4	48,1	205,1	296,4		
Ужин	Молоко кипяченое	180	200	189	211	180	200	5,2	5,8	4,5	5,0	8,5	9,5	93,6	104,0	№ 419 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.Дели принт, 2016г.	
	Кондитерские изделия	20	40	20	40	20	40	2,1	4,2	1,0	2,1	15,4	30,7	91,6	183,2		
	Фрукты свежие	72	65	82	74	72	65	0,3	0,3	0,0	0,0	8,1	7,3	33,1	29,9		
Итого за ужин								7,6	10,2	5,5	7,1	32,0	47,5	218,3	317,1		
Итого за день								59,2	77,2	53,7	66,2	224,0	292,1	1591,9	2055,2		

Неделя 2																		
День 1																		
завтрак	Каша пшенная вязкая	138	200														№182 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
	Крупа пшенная			33	50	33	50	3,8	5,8	1,1	1,7	21,9	33,3	114,8	174,0			
	Сахар - песок			4	5	4	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	5,0	16,0	20,0			
	Вода					104	120											
	Масло сливочное			4	5	4	5	0,0	0,1	2,9	3,6	0,1	0,1	26,5	33,1			
	соль йодированная					0,4	0,5											
	Салат из моркови	30	60															№42 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Морковь			40	81	32	65	0,4	0,8	0,0	0,1	2,2	4,5	11,2	22,8			
	Сахар - песок			1	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	4,0	4,0			
	Чай с сахаром	180	200															№ 411 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Чай - заварка № 410			30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	Сахар - песок			4	5	4	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	5,0	16,0	20,0			
	Вода					130	130											
	Бутерброд с маслом	36	48															№1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
Масло сливочное			5	6	5	6	0,1	0,1	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7				
Хлеб"Пшеничный"			30	40	30	40	2,3	3,0	0,3	0,4	14,9	19,9	67,8	90,4				
Итого за завтрак								6,6	9,7	7,9	10,1	48,2	68,7	289,3	403,9			
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	100	100	100	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	№418 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.		
Обед	Уха	150	200													№18 Питание детей раннего и дошкольного возраста В.Г.Кисляковская,		
	Рыба минтай			32	40	20	25	3,2	4,0	0,2	0,2	0,0	0,0	14,4	18,0			
	Картофель			59	71	50	64	1,0	1,3	0,2	0,3	8,2	10,4	38,5	49,3			
	Крупа рисовая			4	8	4	8	0,3	0,6	0,0	0,1	2,9	5,7	13,2	26,4			
	Морковь			6	9	3	6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,4	1,1	2,1			

Лук репчатый			5	8	3	6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,5	1,2	2,5	Л.И.Васильева, Д.Б.Гурвич
Зелень			1	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,5	0,5	
бульон рыбный					160	210									
Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	1,9	2,4	0,3	0,4	19,9	24,9	85,6	107,0	
Салат из белокочанной капусты	30	60													№ 21 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год
Капуста белокочанная свежая			30	75	24	50	0,5	1,4	0,0	0,1	0,7	1,5	5,5	11,5	
Масса прогретой капусты					21	46									
Лук зеленый или			4	10	3	8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,7	1,2	3,3	
Морковь			4	10	3	8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6	1,1	2,8	
Вода кипяченая			3	6	3	6									
Сахар - песок			1	2	1	2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0	4,0	8,0	
Масло растительное			2	3	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0	
Кислота лимонная пищевая			0,1	0,24	0,1	0,24									
соль йодированная			0,3	0,6	0,3	0,6									
Пюре картофельное	120	150													№ 56 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Местодические указания города Москвы, 2007. Разработано: Копь Н.Я.
Картофель			172	213	103	128	2,1	2,6	0,4	0,5	16,8	20,9	79,3	98,6	
Молоко			18	23	18	23	0,5	0,7	0,5	0,6	0,8	1,1	9,5	12,2	
Масло сливочное			4	5	4	5	0,0	0,1	2,9	3,6	0,1	0,1	26,5	33,1	
Соль йодированная					0,3	0,4									
Зразы рыбные с яйцом	60	80													№ 281 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год.)
минтай			58	79	38	51	6,0	8,1	0,3	0,5	0,0	0,0	27,4	36,7	
Хлеб"Пшеничный"			10	13	10	13	0,8	1,0	0,1	0,1	5,0	6,5	22,6	29,4	
Молоко			11	15	11	15	0,3	0,4	0,3	0,4	0,5	0,7	5,8	8,0	
масса рыбная котлетная					62	83									
Яйцо			0,2шт.	0,2шт.	5	5	0,6	0,6	0,5	0,5	0,0	0,0	7,9	7,9	
Лук репчатый			5	9	4	7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,6	1,6	2,9	
Масса фарша					8	14									
Мука пшеничная			2	3	2	3	0,2	0,3	0,0	0,0	1,4	2,1	6,7	10,0	
Масло растительное			3	4	3	4	0,0	0,0	3,0	4,0	0,0	0,0	27,0	36,0	
Масса полуфабриката					71	94									
Соус томатный	30	35													№594 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при
Лук репчатый			2	8	2	6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,8	2,5	
Морковь			8	12	6	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,7	2,1	3,5	

	Мука пшеничная			2	2	2	2	0,2	0,2	0,0	0,0	1,4	1,4	6,7	6,7	общеобразовательных школ» под редакцией В.Т.Лапиной (Хлебродинформ, Москва 2004г.)	
	Масло растительное			1	2	1	2	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	9,0	18,0		
	Томатная паста			3	4	3	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,6	1,8	2,4		
	Бульон					20	20										
	Хлеб"Пшеничный"	25	35	25	35	25	35	1,9	2,7	0,2	0,3	12,4	17,4	56,5	79,1		
	Компот из сушеных фруктов	150	180													№394 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.	
	Сухофрукты			23	28	9	11	0,3	0,4	0,0	0,0	20,8	25,0	87,4	104,8		
	Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9		
	Лимон			8	8	7	7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3		
	Вода					152	183										
Итого за обед								20,3	27,3	12,1	16,6	99,5	130,4	585,1	776,1		
Уплотненный полдник	Суп молочный с гречневой крупой	180	250													№ 101 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.	
	Крупа гречневая			14	20	14	20	1,3	1,9	0,3	0,5	9,2	13,2	46,1	65,8		
	Вода					54	75										
	Сахар - песок			4	6	4	6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	6,0	16,0	23,9		
	Масло сливочное			2	3	2	3	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,9		
	Молоко			126	175	126	175	3,7	5,1	3,2	4,4	5,9	8,2	66,8	92,8		
	Фрукты свежие	95	100	108	113,7	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	10,7	11,3	43,7	46,0		
	Чай с сахаром	180	200														
	Чай - заварка № 410			30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
	Сахар - песок			4	5	4	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	5,0	16,0	20,0		
Вода					150	160											
Итого за полдник								5,4	7,4	4,9	7,0	33,9	43,7	201,7	268,3		
Ужин	Крендель сахарный	60	60													№ 443 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год	
	Тесто дрожжевое сдобное № 1024					90	90										
	Мука пшеничная			34	34	34	34	3,4	3,4	0,3	0,3	24,0	24,0	113,6	113,6		
	Сахар - песок			10	10	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	39,9	39,9		
	Яйцо			0,3шт	0,3шт	12	12	1,5	1,5	1,3	1,3	0,1	0,1	18,8	18,8		
	Масло сливочное			5	5	5	5	0,1	0,1	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1		
	Масло растительное			3	3	3	3	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	27,0	27,0		
	Дрожжи хлебопекарные (прессованные)			1,5	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,1		
Дрожжи хлебопекарные (сухие)			0,8	0,8	0,8	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6			

	вода питьевая					12	12												
	Молоко кипяченое	180	200	185	211	180	200	5,2	5,8	4,5	5,0	8,5	9,5	93,6	104,0			№ 419 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
Итого за ужин								10,5	11,1	12,8	13,3	42,7	43,6	327,7	338,1				
Итого за день								42,8	55,5	37,7	47,0	235,4	297,7	1448,8	1831,3				
день 2																			
завтрак	Сырники с морковью	100	136																№ 247 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г. № 369
	Творог			71	96	70	95	11,2	15,2	6,3	8,6	2,1	2,9	109,9	149,2				
	Морковь			28	40	22	32	0,3	0,4	0,0	0,0	1,5	2,2	7,7	11,2				
	Крупа манная			3	6	3	6	0,2	0,4	0,0	0,1	2,2	4,4	10,0	20,0				
	Яйцо			0,14шт	0,14шт	11	11	1,4	1,4	1,2	1,2	0,1	0,1	17,3	17,3				
	Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9				
	Мука пшеничная			12	14	12	14	1,2	1,4	0,1	0,1	8,5	9,9	40,1	46,8				
	Масло сливочное			2	3	2	3	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,9				
	<i>Масса полуфабриката</i>					114	157												
	Масло растительное			4	5	4	5	0,0	0,0	4,0	5,0	0,0	0,0	36,0	45,0				
	Соус молочный (сладкий)	30	30																
	Молоко			15	15	15	15	0,4	0,4	0,4	0,4	0,7	0,7	8,0	8,0				
	Масло сливочное			1	1	1	1	0,0	0,0	0,7	0,7	0,0	0,0	6,6	6,6				
	Мука пшеничная			1	1	1	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,3	3,3				
	Вода			15	15	15	15												
	Сахар			2	2	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	8,0	8,0				
	Кофейный напиток с молоком	180	180																№414 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Кофейный напиток			3	4	3	4	0,6	0,8	0,2	0,2	0,1	0,2	4,4	5,8				
	Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0				
	Молоко			110	110	110	110	3,2	3,2	2,8	2,8	5,2	5,2	57,2	57,2				
	Вода					88	88												
	Бутерброд с маслом и сыром	43	58																№3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Сыр			9,5	16	9	15	2,1	3,5	2,7	4,4	0,0	0,0	32,8	54,6				
	Масло сливочное			5	5	5	5	0,1	0,1	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1				

	Хлеб"Пшеничный"	25	30	25	30	25	30	1,9	2,3	0,2	0,3	12,4	14,9	56,5	67,8		
	Компот из сушеных	150	180														
	Сухофрукты			23	28	9	11	0,3	0,4	0,0	0,0	20,8	25,0	87,4	104,8	№394 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
	Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9		
	Лимон			8	8	7	7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,4	2,4		
	Вода					152	183										
Итого за обед								30,0	31,7	29,4	31,8	82,6	101,7	701,7	801,2		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	250													№ 101 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
	Молоко			145	180	145	180	4,2	5,2	3,6	4,5	6,8	8,5	76,9	95,4		
	Вода					37	48										
	Геркулес			12	15	12	15	1,3	1,7	0,7	0,9	6,0	7,5	36,6	45,8		
	Сахар - песок			2	4	2	4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	4,0	8,0	16,0		
	Масло сливочное			2	2	2	2	0,0	0,0	1,5	1,5	0,0	0,0	13,2	13,2		
	Яйцо отварное	40	40	1 шт	1 шт	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	62,8	62,8	№ 227 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2016	
	Чай с молоком	180	200														
	Чай - заварка № 410			30	40	0,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,6	№413 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
	Сахар - песок			4	5	4	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	5,0	16,0	20,0		
Молоко			110	120	110	120	3,2	3,5	2,8	3,0	5,2	5,7	57,2	62,4			
Вода					40	60											
Итого за полдник								13,9	15,5	13,2	14,5	24,3	31,0	271,1	316,1		
Ужин	Фрукты свежие	95	100	108	113,7	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	10,7	11,3	43,7	46,0		
	булочка "Городская"	100	100														
	Мука пшеничная			50	50	50	50	5,0	5,0	0,5	0,5	35,3	35,3	167,0	167,0	№ 19102 (Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования	
	Молоко			25	25	25	25	0,7	0,7	0,6	0,6	1,2	1,2	13,3	13,3		
	Сахар - песок			7	7	7	7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	7,0	27,9	27,9		
	Яйцо			0,1шт	0,1шт	4	4	0,5	0,5	0,4	0,4	0,0	0,0	6,3	6,3		
	Масло сливочное			5	5	5	5	0,1	0,1	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1		
	Дрожжи сухие			0,7	0,7	0,7	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5		
	соль йодированная					0,25	0,25										
	Сахар - песок			3	3	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	12,0	12,0		
Яйцо			0,05 шт	0,05 шт	2	2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	3,1	3,1			

	Ванилин			0,04	0,04	0,04	0,04										города Москвы 2012г. ТТК)	
	<i>Масса полуфабриката</i>					105	105											
	Масло растительное для смазки противня			3	3	3	3	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	27,0	27,0			
	<i>Кефир</i>	150	180	185	175	150	180	4,5	5,4	3,8	4,5	6,0	7,2	7,5	90,0		№ 420 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
Итого за ужин								11,1	12,0	12,2	12,9	52,6	53,8	297,7	380,2			
Итого за день								78,1	89,2	78,4	88,9	218,8	256,8	1810,6	2162,5			
день 3																		
завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	150	200															
	Крупа манная			19	25	19	25	1,3	1,8	0,2	0,3	14,1	18,5	63,3	83,3		№ 151 (Сборник "Питание детей" Под редакцией доктора медицинских наук, профессора В.Д.Отт)	
	Сахар - песок			4	5	4	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	5,0	16,0	20,0			
	Масло сливочное			4	5	4	5	0,0	0,1	2,9	3,6	0,1	0,1	26,5	33,1			
	Молоко			150	200	150	200	4,4	5,8	3,8	5,0	7,1	9,4	79,5	106,0			
	<i>Чай с сахаром</i>	180	200															№ 411 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Чай - заварка № 410			30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	Сахар - песок			4	5	4	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	5,0	16,0	20,0			
	Вода					150	160											
	<i>Бутерброд с маслом</i>	36	48															
Масло сливочное			5	6	5	6	0,1	0,1	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7				
Хлеб"Пшеничный"			30	40	30	40	2,3	3,0	0,3	0,4	14,9	19,9	67,8	90,4				
Итого за завтрак								8,1	10,7	10,7	13,6	44,1	57,9	302,1	392,4			
второй завтрак	<i>Сок фруктовый или овощной</i>	100	100	100	100	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45		№418 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.	
Обед	<i>Свекольник на мясном бульоне со сметаной и яйцом</i>	180	200														№ 36 Могильный М.П. "Сборник рецептов блюд и кулинарных"	
	Свекла			56	84	45	67	0,7	1,0	0,0	0,1	4,0	5,9	0,3	0,4			
	Картофель			60	71	42	50	0,8	1,0	0,2	0,2	6,8	8,2	32,3	38,5			
	Лук репчатый			14	20	12	16	0,2	0,2	0,0	0,0	1,0	1,3	4,9	6,6			

Рыба, запеченная в молочном соусе	161	193														№265 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна ,2016г.
Рыба минтай			169	185	110	120	17,5	19,1	1,0	1,1	0,0	0,0	79,2	86,4		
Масса припущенной рыбы					89	97										
Масло растительное			7	8	7	8	0,0	0,0	7,0	8,0	0,0	0,0	62,9	71,9		
Яйцо			0,5 шт	0,5 шт	20	20	2,5	2,5	2,2	2,2	0,1	0,1	31,4	31,4		
Сыр			12	13	11	12	2,5	2,8	3,2	3,5	0,0	0,0	39,6	43,2		
Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)					73	87										
Молоко			37	44	37	44	1,1	1,3	0,9	1,1	1,7	2,1	19,6	23,3		
Масло сливочное			8	9	8	9	0,1	0,1	5,8	6,5	0,1	0,1	52,9	59,5		
Мука пшеничная			8	9	8	9	0,8	0,9	0,1	0,1	5,6	6,4	26,7	30,1		
Вода питьевая					37	44										
Соль йодированная					0,6	0,7										
Масса полуфабриката					180	216										
Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	60														
Горошек зеленый консервированный			46	75	30	49										
Масса отварного зеленого горошка (без жидкой части)					30	49	0,9	1,5	0,0	0,0	1,8	2,9	10,5	17,2		
Лук репчатый			10	11	8	9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,7	3,3	3,7		
Зелень			1	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,5	0,5		
Масло растительное			2	3	2	3	0,0	0,0	2,0	3,0	0,0	0,0	18,0	27,0		
Чай с сахаром	180	200														
Чай - заварка № 410			30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Сахар - песок			4	5	4	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	5,0	16,0	20,0		
Вода					150	160										
Итого за полдник							29,0	31,8	26,6	29,9	34,1	37,4	494,0	547,5		
Ужин																
Фрукты свежие	95	100	108	113,7	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	10,7	11,3	43,7	46,0		
Кондитерские изделия	20	40	20	40	20	40	2,1	4,2	1,0	2,1	15,4	30,7	91,6	183,2		

	<i>Кефир</i>	150	170	155	175	150	170	4,5	5,1	3,8	4,3	6,0	6,8	7,5	85,0	№ 420 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.	
Итого за ужин								7,0	9,7	4,8	6,3	32,1	48,8	142,8	314,2		
Итого за день								67,5	80,6	63,6	76,3	207,7	267,2	1553,2	2009,1		
день 4																	
завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	150	200													№ 68 (Организация детского питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва 2007г.)	
	Крупа пшениная			15	20	15	20	1,7	2,3	0,5	0,7	10,0	13,3	52,2	69,6		
	Вода					18	24										
	Молоко			113	150	113	150	3,3	4,4	2,8	3,8	5,3	7,1	59,9	79,5		
	Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9		
	Масло сливочное			5	6	5	6	0,1	0,1	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7		
	соль йодированная					0,4	0,5										
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	40	40	5,1	5,1	4,4	4,4	0,3	0,3	62,8	62,8	№ 227 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	180														№414 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
	Кофейный напиток			3	4	3	4	0,6	0,8	0,2	0,2	0,1	0,2	4,4	5,8		
	Сахар - песок			5	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	20,0	20,0		
	Молоко			110	110	110	110	3,2	3,2	2,8	2,8	5,2	5,2	57,2	57,2		
	Вода					88	88										
	Бутерброд с маслом	36	48														№1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
Масло сливочное			5	6	5	6	0,1	0,1	3,6	4,4	0,1	0,1	33,1	39,7			
Хлеб"Пшеничный"			30	40	30	40	2,3	3,1	0,2	0,3	15,5	20,7	75,0	100,0			
Итого за завтрак								16,3	19,0	18,1	20,7	46,5	57,8	417,6	498,3		
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	100	100	100	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	№418 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.	

Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150	200													№ 67 «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», составители: доц. Коровка Л.С. и т.д. Под общей ред. профессора Перевалова А.Я. – Пермь, 2011	
	Говядина			33	33	30	30	5,6	5,6	4,8	4,8	0,0	0,0	65,4	65,4		
	<i>Говядина отварная</i>					18	18										
	Картофель			75	94	45	56	0,9	1,1	0,2	0,2	7,3	9,1	34,7	43,1		
	Горох			13	21	12	20	2,76	4,6	0,2	0,3	6,1	10,2	37,7	62,8		
	Лук репчатый			7	12	6	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,8	2,5	4,1		
	Морковь			13	19	10	15	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	1,0	3,5	5,3		
	Масло растительное			1	2,4	1	2,4	0,0	0,0	1,0	2,4	0,0	0,0	9,0	21,6		
	Масло сливочное			1	2	1	2	0,0	0,0	0,7	1,5	0,0	0,0	6,6	13,2		
	Зелень			1,3	2,5	1	2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,5	1,0		
	Вода					100	140										
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	40	50	40	50	1,9	2,4	0,3	0,4	19,9	24,9	85,6	107,0		
	Рагу овощное с мясом	160	160														ТТК Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2017г.
	Мясо говядина			67	67	60	60	11,2	11,2	9,6	9,6	0,0	0,0	130,8	130,8		
	<i>Масса отварной говядины</i>					24	24										
Картофель			98	98	59	59	1,2	1,2	0,2	0,2	9,6	9,6	45,4	45,4			
Капуста			70	72	56	58	1,3	1,3	0,1	0,1	2,6	2,7	15,7	16,2			
Лук репчатый			9	12	8	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,8	3,3	4,1			
Морковь			25	27	20	22	0,3	0,3	0,0	0,0	1,4	1,5	7,0	7,7			
Масло сливочное			3	3	3	3	0,0	0,0	2,2	2,2	0,0	0,0	19,9	19,9			
Масло растительное			2	2	2	2	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	18,0	18,0			
Томатная паста			3	3	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	1,8	1,8			
Зелень			2	2	2	2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	1,0	1,0			
Бульон					43	40											
<i>Хлеб "Пшеничный"</i>	25	35	25	35	25	35	1,9	2,7	0,2	0,3	12,4	17,4	56,5	79,1			
Компот из сушеных фруктов	150	180													№394 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Делта принт, 2016г.		
Сухофрукты			23	28	9	11	0,3	0,4	0,0	0,0	20,8	25,0	87,4	104,8			
Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9			
Лимон			8	8	7	7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,4	2,4			
Вода					152	183											
Итого за обед							27,8	31,4	21,6	24,0	88,0	110,1	654,5	778,6			
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	118	175												№219 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Делта принт, 2016г.		
	Макаронные изделия			40	60	40	60	4,2	6,2	0,4	0,7	28,6	42,9	137,6		206,4	
	Масло сливочное			4	4	4	4	0,0	0,0	2,9	2,9	0,1	0,1	26,5		26,5	

	Выход подсушенной лапши				12	16										
	Морковь		16	20	12	16	0,2	0,2	0,0	0,0	0,8	1,1	4,2	5,6		
	Лук репчатый		9	15	8	12	0,1	0,2	0,0	0,0	0,7	1,0	3,3	4,9		
	Масло сливочное		2	3	2	3	0,0	0,0	1,5	2,2	0,0	0,0	13,2	19,9		
	Зелень		3	4	2	3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	1,0	1,5		
	Бульон куриный				143	190										
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	1,9	2,4	0,3	0,4	19,9	24,9	85,6	107,0	
	свекла отварная	30	60	39,15	78,3	30	60	0,5	0,9	0,0	0,1	2,6	5,3	0,2	0,4	№17 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.
	Масса отв.неочищ.свеклы					38,4	76,8									
	Птица тушеная	103	121													№ 318 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Куры			187	190	118	140	21,5	25,5	21,7	25,8	0,8	1,0	284,4	337,4	
	Масса отварной птицы	52	61													
	Соус томатный	51	60													
	Лук репчатый			3	4	2	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,8	1,2	№594 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах" под редакцией В.Т.Лапшиной (Хлебпродинформ, Москва 2004г.))
	Морковь			8	10	6	8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,6	2,1	2,8	
	Мука пшеничная			2	2	2	2	0,2	0,2	0,0	0,0	1,4	1,4	6,7	6,7	
	Масло растительное			1	1	1	1	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	9,0	9,0	
	Томатная паста			3	4	3	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,6	1,8	2,4	
	Бульон					50	50									
	Каша пшеничная (вязкая)	100	150													
	Крупа пшеничная			20	30	20	30	2,3	3,5	0,3	0,4	12,4	18,6	63,2	94,8	№ 182 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Масло сливочное			4	5	4	5	0,0	0,1	2,9	3,6	0,1	0,1	26,5	33,1	
	Вода					80	122									
	соль йодированная					0,2	0,3									
	Хлеб"Пшеничный"	25	35	25	35	25	35	1,9	2,7	0,2	0,3	12,4	17,4	56,5	79,1	
	Компот из сушеных фруктов	150	180													
	Сухофрукты			23	28	9	11	0,3	0,4	0,0	0,0	20,8	25,0	87,4	104,8	№394 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.
	Сахар - песок			5	6	5	6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	20,0	23,9	
	Вода					152	183									
	Итого за обед							31,5	39,0	29,0	34,8	88,7	116,9	727,6	910,5	
Уплотненный	Картофель отварной	150	150													
	Картофель			250	250	150	150	3,0	3,0	0,6	0,6	24,5	24,5	115,5	115,5	№ 136 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна - М.:Дели принт, 2016г.

ПОЛДНИК	Масло сливочное			4	4	4	4	0,0	0,0	2,9	2,9	0,1	0,1	26,5	26,5	Изд. ред. №11. Могильного и В.А. Тутельяна. 2016 год	
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	40	40	5,1	5,1	4,4	4,4	0,3	0,3	62,8	62,8	№ 227 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016	
	Салат из белокочанной капусты	40	100														№ 21 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год
	Капуста белокочанная свежая			39	99	31,2	79	0,7	1,8	0,0	0,1	0,9	2,4	7,2	18,2		
	Лук зеленый или			5	13	4	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,8	1,6	4,1		
	Морковь			5	13	4	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,7	1,4	3,5		
	Вода			4	10	4	10										
	Сахар - песок			1	3	1	3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	3,0	4,0	12,0		
	Масло растительное			2	4	2	4	0,0	0,0	2,0	4,0	0,0	0,0	18,0	36,0		
	Кислота лимонная пищевая			0,1	0,24	0,1	0,24										
	Чай с сахаром	180	200														№ 411 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.
	Чай - заварка № 410			30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Сахар - песок			4	5	4	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	5,0	16,0	20,0		
Вода					150	160											
Итого за полдник								8,9	10,2	9,9	12,0	31,3	36,7	252,9	298,4		
Ужин	Бутерброд с повидлом		37													рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.	
	Хлеб"Пшеничный"				30		30	0,0	2,3	0,0	0,3	0,0	14,9	0,0	67,8		
	Повидло				10		10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	0,0	24,4		
	масло сливочное				5		5	0,0	0,1	0,0	3,6	0,0	0,1	0,0	33,1		
	Сахар в повидле				6		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	23,9		
	Кондитерские изделия	20		20		20		2,1	0,0	1,0	0,0	15,4	0,0	91,6	0,0		
	Молоко кипяченое	180	200	189	211	180	200	5,2	5,8	4,5	5,0	8,5	9,4	95,4	106,0	№ 419 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.:ДеЛи принт, 2016г.	
Фрукты свежие	95	100	108	113,7	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	10,7	11,3	43,7	46,0			
Итого за ужин								7,7	8,5	5,5	8,9	34,6	47,8	230,7	301,2		
Итого за день								69,6	86,6	64,3	81,3	218,2	281,2	1732,2	2176,7		
Итого за 10 дней								63,3	77,8	58,0	69,9	223,8	285,2	1610,4	2025,8		

