



**Примерное десятидневное меню
для детей
дошкольного возраста
от 1 до 3 лет:**

г. Ковров, 2025

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5.92	8.45	19.96	180.47	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬНЯ) - М.Діти прит., 2011. - 584 с.
	крупа геркулесовая	15	2.12	1.07	10.69	60.9	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬНЯ) - М.Діти прит., 2011. - 584 с.
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	
	Напиток кофейный с молоком	150	3.84	3.3	17.48	113.88	
	кофе	1.5	0.07	0.05	1.26	3.78	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬНЯ) - М.Діти прит., 2011. - 584 с.
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		342	12.49	12.91	54.92	438.41	
Второй завтрак	Сок	170	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬНЯ) - М.Діти прит., 2011. - 584 с.
Обед	Огурец солёный	30	0.12	0.01	0.25	1.95	
	Борщ с мясом и сметаной						
	мясо	25	4.53	1.42		31.1	
	картофель	20	0.34	0.02	3.6	17.2	
	капуста	30	0.28	0.02	0.74	5.6	
	свекла	40	0.53	0.05	2.54	14.08	
	морковь	10	0.09	0.02	0.68	4.1	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	томатная паста	1	0.04		0.15	0.82	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	сметана	5	0.07	0.78	0.1	7.81	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬНЯ) - М.Діти прит., 2011. - 584 с.
	Мясо тушёное с картофелем	120	7.53	23.181	28.25	362.42	
	картофель	150	1.98	0.13	26.1	124.7	
	мясо (свинина, говядина)	45	5.13	18.9		362	
	лук репчатый	10	0.11	0.01	0.65	3.28	
	морковь	15	0.12	0.02	1.01	6.15	
	масло растительное	2		1		8.99	
	огурец солёный	20	0.08	0.001	0.16	1.29	
	томатная паста	2	0.08		0.3	0.16	
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0	14.6	59.37	
	сухофрукты	9	0.25		4.62	19.47	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬНЯ) - М.Діти прит., 2011. - 584 с.
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
Всего за обед		722	17.89	13.57	111.52	506.6	
Уплотненный полдник	Зелёный горошек	40	1.15	0.11	3.25	21.3	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬНЯ) - М.Діти прит., 2011. - 584 с.
	зеленый горошек (конс)	68	1.15	0.11	3.25	21.3	
	Омлет натуральный	150	9.33	9.79	7.25	153.48	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬНЯ) - М.Діти прит., 2011. - 584 с.
	яйцо	48	6.1	5.52	0.34	75.36	
	молоко	100	2.9	2.5	4.8	54	
	масло сливочное	1	0.01	0.73	0.01	6.61	
	масло растительное	2		1		7.49	
	мука пшеничная	3	0.32	0.04	2.1	10.02	
	Пирог с повидлом	100	5.47	6.43	62.81	248.53	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬНЯ) - М.Діти прит., 2011. - 584 с.

мука пшеничная	50	4.26	0.52	28.6	136.6	
молоко	30	0.58	0.61	0.96	4.32	
масло сливочное	1	0.005	0.82	0.005	14.96	
масло растительное	3		4		35.96	
повидло	20	0.08		8	38	
яйцо	11	0.54	0.48	0.25	6.72	
сахар	3			2.99	11.97	
Чай сладкий	150	1.6	0.4	10.54	52.06	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (под редакцией М.Л. Могильного и В.А. Тутельцева) - М.: ДДЛ-принт, 2011. - 384 с.
чай (заварка)	0.8	1.6	0.4	0.56	12.16	
сахар	8			9.98	39.9	
Всего за полдник	440	17.55	16.73	83.85	475.37	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1674.00	48.55	43.32	263.15	1454.88

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	150	6.69	8.13	23.55	191.56	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	крупа гречневая	23	2.89	0.75	14.28	71.99	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	
	Чай с молоком	150	5.37	3.65	16.78	122.26	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	чай (заварка)	0.8	1.6	0.4	0.56	12.16	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		342	14.79	12.94	57.81	457.88	
Второй завтрак	Сок	170	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
Обед	Суп рыбный со сметаной	150	7.84	1.99	8.81	61.49	
	рыба	60	6.85	0.31		3.6	
	картофель	40	0.68	0.04	7.2	34.4	
	морковь	10	0.09	0.02	0.68	4.1	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	сметана	6	0.07	0.78	0.1	7.81	
	Капуста тушеная	120	2.83	2.791	14.616	61.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	капуста свежая	141	1.64	0.13	4.29	32.5	
	томатная паста	2	0.08		0.3	0.16	
	масло растительное	2		1		8.99	
	лук репчатый	7	0.04	0.007	0.28	1.43	
	мука пшеничная	2	1.03	0.006	2.46	2.22	
	морковь	8	0.03	0.008	2.27	1.64	
	масло сливочное	2	0.01	1.64	5.016	14.96	
	Шницель мясной	60	6.31	20.68	3.19	223.21	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	45	5.13	18.9		189.45	
	лук репчатый	8	0.11	0.01	0.65	3.28	
	яйцо	7	0.68	0.62	0.03	8.54	
	хлеб пшеничный	5	0.39	0.15	2.51	12.95	
	масло растительное	2		1		8.99	
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0	14.6	59.37	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	сухофрукты	9	0.25		4.62	19.47	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	23.36	69.6	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
Всего за обед		520	19.865	25.941	64.574	475.57	
Уплотненный полдник	Салат морковный	40	0.24	1.05	2.86	24.25	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	морковь	55	0.24	0.05	1.87	11.27	
	масло растительное	2		1		8.99	
	сахар	1			0.99	3.99	
	Пудинг творожно-манний со сметанным соусом	140	19.81	14.63	24.73	323.49	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.

творог	90	16.5	8.1	2.7	152.1	
крупа манная	10	1.03	0.1	7.06	33.3	
сахар	8			13.3	53.1	
яйцо	12	1.21	1.1	0.06	15.07	
молоко	20	0.58	0.61	0.96	4.32	
сметана	20	0.48	3	0.64	50	
масло сливочное	1	0.01	0.72	0.01	6.61	
масло растительное	2		1		8.99	
Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ-М. Дата прпнт. 2011 - 584 с.</small>
Чай сладкий	150	1.6	0.4	10.54	52.06	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ-М. Дата прпнт. 2011 - 584 с.</small>
чай (заварка)	0.8	1.6	0.4	0.56	12.16	
сахар	8			9.98	39.9	
Всего за полдник	420	20.3	17.5	35.8	390.5	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		1480.00	20.77	18.59	40.16	1422.50

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапша молочная	150	5.67	7.58	22.75	180.23	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	вермишель	15	1.87	0.2	13.48	60.66	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	Сыр	11	0.59	2.64	0.34	35.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	Напиток кофейный с молоком	150	3.84	3.3	17.48	113.88	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	кофе	1.5	0.07	0.05	1.26	3.78	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		353	12.83	14.68	58.05	504.6	
Второй завтрак	Фрукт	250	0.07	0.21	23.16	103.75	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
Обед							
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	6.09	3.45	12.13	107.6	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	25	4.53	1.42		31.1	
	пшено	5	0.58	0.17	3.33	17.1	
	морковь	10	0.09	0.02	0.68	4.1	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	картофель	40	0.68	0.04	7.2	34.4	
	масло растительное	1		1		8.99	
	сметана	6	0.07	0.78	0.1	7.81	
	Гороховое пюре	100	11.51	3.27	24.07	171.94	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	горох	50	11.5	0.8	24.05	149.5	
	масло сливочное	3	0.01	2.47	0.02	22.44	
	Мясной рулет с яйцом	64	6.83	23.17	3.27	247.72	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	45	5.13	18.9		189.45	
	яйцо	12	1.21	1.1	0.06	15.07	
	хлеб пшеничный	5	0.39	0.15	2.51	12.95	
	лук репчатый	8	0.1	0.02	0.7	3.28	
	масло растительное	3		3		26.97	
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0	14.6	59.37	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	сухофрукты	9	0.25		4.62	19.47	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
Всего за обед		504	27.32	30.37	67.43	484.6	
Уплотненный полдник	Салат из свежей капусты	30	0.35	1.02	2.17	21.58	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дети прист., 2011. - 584 с.
	капуста	35	0.32	0.01	0.85	6.55	
	морковь	5					
	сахар	1			0.99	3.99	
	масло растительное	1		1		8.99	

Картофельное пюре	120	2.51	3.11	27.08	157.94	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делфи принт, 2011 - 584 с.
картофель	145	1.92	0.14	26.1	124.7	
масло сливочное	3	0.01	2.47	0.02	22.44	
молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	
Суфле рыбное	60	11.24	6.05	2.53	69.63	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делфи принт, 2011 - 584 с.
рыба	80	10.28	0.41		4.8	
молоко	15	0.31	0.12	2.01	10.36	
лук репчатый	8	0.08	0.01	0.49	2.46	
яйцо	12	0.57	0.51	0.03	7.06	
масло растительное	5		5		44.95	
Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делфи принт, 2011 - 584 с.
Чай сладкий	150	1.6	0.4	10.54	52.06	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делфи принт, 2011 - 584 с.
чай (заварка)	0.8	1.6	0.4	0.56	12.16	
сахар	8			9.98	39.9	
Всего за полдник	395	18.39	11.63	59.75	392.91	
<u>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</u>		<u>1502.00</u>	<u>58.61</u>	<u>56.89</u>	<u>208.39</u>	<u>1485.86</u>

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	150	6.68	7.56	21.87	179.96	
	крупа пшеничная	18	2.88	0.18	12.6	60.39	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	
	Какао с молоком	150	3.8	3.26	17.35	110.99	
	какао-порошок	1.3	0.03	0.01	0.13	0.89	
	молоко	140	3.77	3.25	7.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		342	13.21	11.98	56.7	435.01	
Второй завтрак	Сок	170	0.62	0.11	12.86	34.5	
Обед	Суп куриный с вермишелью	150	6.435	6.16	12.248	129.52	
	птица	25	4.92	4.96		64.26	
	картофель	25	0.42	0.25	4.5	21.5	
	морковь	10	0.09	0.02	0.68	4.1	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	вермишель	10	0.86	0.09	6.24	28.08	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	Свекла тушеная	110	1.99	4.65	10.7	78.81	
	свекла	120	1.74	0.18	8.18	45.26	
	лук репчатый	14	0.13	0.01	0.8	4.01	
	масло растительное	3		3		8.99	
	сахар	1			0.99	3.99	
	масло сливочное	2	0.02	1.45	0.03	13.22	
	мука пшеничная	2	0.1	0.01	0.7	3.34	
	Котлета куриная	55	10.16	11.81	4.93	162.43	
	птица	50	9.1	9.2		119	
	яйцо	5	0.47	0.43	0.02	5.88	
	хлеб пшеничный	5	0.39	0.15	3.51	12.95	
	лук репчатый	8	0.1	0.02	0.7	3.28	
	масло растительное	2		2		17.98	
	мука пшеничная	2	0.1	0.01	0.7	3.34	
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0	15.6	59.37	
	сухофрукты	9	0.25		5.62	19.47	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
Всего за обед		505	21.475	23.1	56.838	499.73	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	18.405	16.06	41.388	380.59	
	яйцо	48	6.1	5.52	0.34	75.36	
	молоко	100	2.9	2.5	4.8	54	
	масло сливочное	1	0.01	0.73	0.01	6.61	
	масло растительное	2		1		7.49	
	Ватрушка с творогом	100	9.395	6.31	36.238	237.13	

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПІД РЕДАКЦІЄЮ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНЯ)-М.Діти прист., 2011 - 584 с.

мука пшеничная	50	4.26	0.52	28.6	136.6	
масло растительное	2		2		17.98	
молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	
творог	26	4.08	2.04	0.67	38.44	
яйцо	5	0.47	0.43	0.02	5.88	
сахар	6			5.98	19.95	
масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
Кисель	150	0.25	0.05	15.11	50.35	
крахмал	5	0.05	0.03	5.17	17.15	
ягоды протертые	40	0.2	0.02	9.94	33.2	
Всего за полдник	400	28.05	22.42	92.736	423.2	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1417.00	63.36	57.61	219.13	1392.44

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛГЧ И КУЛИНАРНЫХ
ИСЧЕЛЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ (под РЕДАКЦИЕЙ М.П.
МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕЛЬСКОЙ).-М: Дети прист,
2011.-584 с.

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	5.51	7.79	19.34	180.31	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	пшено	10	1.15	0.33	4.15	34.1	
	рис	8	0.56	0.08	5.92	26.64	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	Сыр	11	0.59	2.64	0.34	35.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	Напиток кофейный с молоком	150	3.84	3.3	17.48	113.88	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	кофе	1.5	0.07	0.05	1.26	3.78	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		353	12.67	14.89	54.64	473.75	
Второй завтрак	Сок	170	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
Обед	Икра из кабачков	40	0.12	0.01	0.25	1.95	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	Щи с мясом и сметаной	150	5.63	3.29	7.77	87.79	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	25	4.53	1.42		31.1	
	капуста	30	0.29	0.02	0.77	5.89	
	морковь	10	0.09	0.02	0.68	4.1	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	картофель	30	0.51	0.03	5.4	25.8	
	масло растительное	1		1		8.99	
	сметана	6	0.07	0.78	0.1	7.81	
	Картофельная запеканка с мясом	200	17.28	9.23	36.62	302.69	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	картофель	190	3.23	0.19	34.2	163.4	
	яйцо	12	1.52	1.38	0.08	18.84	
	мясо (свинина, говядина)	60	12.13	3.8		83.03	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	масло сливочное	1	0.01	0.82	0.08	7.48	
	масло растительное	3		3		20.22	
	мука пшеничная	2	0.17	0.02	1.14	5.46	
	томатная паста	2	0.08		0.3	0.16	
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0	14.6	59.37	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	сухофрукты	9	0.25		4.62	19.47	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		580	25.92	13.01	72.6	521.4	
Уплотненный подник	Салат морковный	40	0.24	1.05	2.86	24.25	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	морковь	55	0.24	0.05	1.87	11.27	
	масло растительное	2		1		8.99	
	сахар	1			0.99	3.99	
	Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	180	19.475	14.64	35.068	324.36	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.

творог	90	16.5	8.1	12.7	152.1	
рис	10	0.7	0.01	7.4	33.3	
сахар	5			13.3	53.1	
яйцо	12	1.21	1.1	0.06	15.07	
молоко	20	0.58	0.61	0.96	4.32	
молоко сгущенное	20	0.48	3	0.64	50	
масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
масло растительное	2		1		8.99	
Чай сладкий	150	1.6	0.4	10.54	52.06	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОТДАЧАХ (ПОСЛЕ РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСЬЯН) -М. Дети прош. 2011.-584 с.</small>
чай (заварка)	0.8	1.6	0.4	0.56	12.16	
сахар	8			9.98	39.9	
Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОТДАЧАХ (ПОСЛЕ РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСЬЯН) -М. Дети прош. 2011.-584 с.</small>
Всего за полдник		263	22.405	16.74	65.338	480.21
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1366.00	61.62	44.75	205.44	1509.86

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	150	5.65	7.56	21.97	179.51	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делия принт. 2011.- 584 с
	крупа манная	18	1.85	0.18	12.7	59.94	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делия принт. 2011.- 584 с
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	
	Чай с молоком	150	5.37	3.65	16.78	122.26	
	чай (заварка)	0.8	1.6	0.4	0.56	12.16	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делия принт. 2011.- 584 с
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Всего за завтрак	342	13.75	12.37	56.23	445.83	
Второй завтрак	Сок	170	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делия принт. 2011.- 584 с
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	150	6.05	3.18	11.35	106.07	
	мясо	25	4.53	1.42		31.1	
	картофель	40	0.68	0.07	7.2	37.4	
	свекла	40	0.53	0.05	2.54	14.08	
	морковь	10	0.09	0.02	0.68	4.1	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	сметана	5	0.07	0.78	0.1	7.81	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.5	5.2	20.3	145.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делия принт. 2011.- 584 с
	Крупа гречневая	37	0.15	0.4	1.34	8.2	
	масло сливочное	5	0.005	0.82	0.008	7.48	
	Бефстроганов	60	11.06	11.98	31.56	278.86	
	мясо (свинина, говядина)	50	10.1	3.16		69.19	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	томатная паста	2	0.08		0.3	1.64	
	мука пшеничная	2	0.17	0.02	1.14	5.46	
	масло растительное	8		8		71.92	
	сметана	5	0.07	0.78	0.1	7.81	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делия принт. 2011.- 584 с
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0	14.6	59.37	
	сухофрукты	9	0.25		4.62	19.47	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
Всего за обед		510	24.495	20.84	91.168	659.6	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	120	2.53	4.76	27.09	172.89	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делия принт. 2011.- 584 с
	картофель	145	1.92	0.14	26.1	124.7	
	масло сливочное	3	0.03	4.12	0.03	37.39	
	молоко	30	0.58	0.5	0.96	10.8	
	Тефтели рыбные в томатно-сметанном соусе	110	19.9	5.22	3.34	66.97	
	масло растительное	3		3		26.97	
	сметана	5	0.07	0.78	0.1	7.81	
	яйцо	5	0.47	0.43	0.02	5.88	

рыба	90	18.82	0.85		9.67	
лук репчатый	10	0.07	0.01	0.41	2.05	
томатная паста	2	0.08		0.3	1.64	
хлеб пшеничный	5	0.39	0.15	2.51	12.95	
Кисель	150	0.25	0.05	12.11	50.35	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ под редакцией М.П. МОСКВИЦКОГО и В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ. М: ДЭМ-пресс, 2011. - 384 с.</small>
крахмал	5	0.05	0.03	4.17	17.15	
ягоды протертые	40	0.2	0.02	7.94	33.2	
Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ под редакцией М.П. МОСКВИЦКОГО и В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ. М: ДЭМ-пресс, 2011. - 384 с.</small>
Всего за полдник	415	25.37	11.08	59.97	381.91	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		<u>1437.00</u>	<u>64.24</u>	<u>44.40</u>	<u>220.23</u>	<u>1521.84</u>

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5.92	8.45	19.96	180.47	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ).-М.:ДАЛЬ пр-кт, 2011.-584 с.
	крупа геркулесовая	15	2.12	1.07	10.69	60.9	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	
	Какао с молоком	150	3.8	3.26	16.35	110.99	
	какао-порошок	1.3	0.03	0.01	0.13	0.89	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		342	12.45	12.87	53.79	435.52	
Второй завтрак	Сок	170	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ).-М.:ДАЛЬ пр-кт, 2011.-584 с.
Обед							
Суп гороховый с сухариками	Суп гороховый с сухариками	150	11.515	3.57	29.938	201.32	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ).-М.:ДАЛЬ пр-кт, 2011.-584 с.
	картофель	40	0.68	0.04	7.2	34.4	
	морковь	12	0.1	0.24	0.81	4.92	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	хлеб пшеничный	25	1.92	0.75	12.45	65.5	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	мясо	25	4.53	1.42		31.1	
	горох	18	4.14	0.28	8.65	53.82	
	Жаркое по-домашнему	180	13.8	10.29	27.59	269.3	
	лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05	
Компот из сухофруктов	картофель	146	2.48	0.14	26.21	125.56	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ).-М.:ДАЛЬ пр-кт, 2011.-584 с.
	морковь	21	0.12	0.02	0.96	5.83	
	мясо	60	11.12	3.5		76	
	масло растительное	2		2		17.98	
	масло сливочное	2	0.01	1.64	0.01	14.96	
	соус томатный	3		2.98		26.92	
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0	14.6	59.37	
	сухофрукты	9	0.25		4.62	19.47	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
Всего за обед		520	28.205	14.34	85.488	599.59	
Уплотненный полдник	Салат морковный	40	0.24	1.05	2.86	24.25	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ).-М.:ДАЛЬ пр-кт, 2011.-584 с.
	морковь	55	0.24	0.05	1.87	11.27	
	масло растительное	2		1		8.99	
	сахар	1			0.99	3.99	
Пудинг творожно-маннныи с протёртыми ягодами	Пудинг творожно-маннныи с протёртыми ягодами	175	19.57	18.13	49.41	298.49	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ).-М.:ДАЛЬ пр-кт, 2011.-584 с.
	творог	90	16.5	8.1	12.7	152.1	
	крупа манная	10	1.03	5.1	17.06	33.3	
	сахар	8			13.3	53.1	
	яйцо	12	1.21	1.1	5.06	15.07	
	молоко	20	0.58	0.61	0.96	4.32	
	ягоды протёртые	15	0.24	1.5	0.32	25	

	масло сливочное	1	0.01	0.72	0.01	6.61	
	масло растительное	2		1		8.99	
	Молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЫЛЬНОЙ).-М: Дели-принт, 2011.-584 с.
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЫЛЬНОЙ).-М: Дели-принт, 2011.-584 с.
Всего за полдник		400	14.15	23.98	76.9	495.44	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		1432.00	55.43	51.30	205.60	1565.05	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	6.69	8.13	23.55	191.56	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	крупа пшённая, рисовая	23	2.89	0.75	14.28	71.99	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	Сыр	11	0.59	2.64	0.34	35.5	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	Напиток кофейный с молоком	150	3.84	3.3	17.48	113.88	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	кофе	1.5	0.07	0.05	1.26	3.78	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		353	13.85	15.23	58.85	485	
Второй завтрак	Фрукт	250	0.07	0.21	23.16	103.75	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
Обед							
	Суп овощной с мясом курицы	150	6.205	6.88	8.328	125.53	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	птица	24	4.92	4.96		64.26	
	капуста	55	0.54	0.03	1.42	10.8	
	картофель	30	0.51	0.03	5.4	25.8	
	морковь	10	0.09	0.02	0.68	4.1	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	масло растительное	1		1		8.99	
	Суфле из курицы	60	9.665	12.92	23.58	259.81	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	птица	50	9.1	9.2		119	
	масло растительное	3		3		26.97	
	мука пшеничная	2	0.08		0.3	1.64	
	яйцо	12	0.14	0.02	0.82	4.1	
	молоко	30	0.195	0.3	21.12	99.9	
	масло сливочное	2	0.15	0.4	1.34	8.2	
	Макароны отварные	120	4.75	3.85	30.34	175.26	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	лапша(вермишель)	43	4.73	0.55	30.31	145.34	
	масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0	14.6	59.37	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	сухофрукты	9	0.25		4.62	19.47	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
Всего за обед		490	18.88	20.29	60.11	516.26	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	9.33	9.79	7.25	153.48	СВОРИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прист. 2011. - 584 с.
	яйцо	48	6.1	5.52	0.34	75.36	
	молоко	100	2.9	2.5	4.8	54	
	масло сливочное	1	0.01	0.73	0.01	6.61	
	масло растительное	2		1		7.49	
	мука пшеничная	3	0.32	0.04	2.1	10.02	

	Плюшка Московская	100	5.39	6.43	32.81	210.53	
	мука пшеничная	50	4.26	0.52	28.6	136.6	
	молоко	20	0.58	0.61	0.96	4.32	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.005	14.96	
	масло растительное	3		4		35.96	
	яйцо	6	0.54	0.48	0.25	6.72	
	сахар	3			2.99	11.97	
	Чай сладкий	150	1.6	0.4	10.54	52.06	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М. ДЕТЫ прист. 2011 - 584 с.
	чай (заварка)	0.8	1.6	0.4	0.56	12.16	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за полдник		400	16.315	16.62	50.595	416.07	
<u>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</u>		<u>1493.00</u>	<u>49.12</u>	<u>52.35</u>	<u>192.72</u>	<u>1521.08</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	150	6.68	7.56	21.87	179.96	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011.-584 с.
	крупа пшеничная	18	2.88	0.18	12.6	60.39	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
		35	2.69	1.05	17.43	91.7	
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	
Всего за завтрак	Чай с молоком	150	5.37	3.65	16.78	122.26	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011.-584 с.
	чай (заварка)	0.8	1.6	0.4	0.56	12.16	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
		342	14.78	12.37	56.13	446.28	
	Второй завтрак	Сок	170	0.62	0.11	12.86	34.5
Обед	Суп куриный с клецками	150	8.575	7	20.728	178.42	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011.-584 с.
	птица	24	4.92	4.96		64.26	
	мука пшеничная	25	1.9	0.23	12.6	60.12	
	яйцо	10	1.01	0.92	1.22	12.56	
	картофель	30	0.51	0.03	5.4*	25.8	
	морковь	10	0.09	0.02	0.68	4.1	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
		120	2.83	2.791	5.616	61.9	
	Капуста тушеная	141	1.64	0.13	4.29	32.5	
Всего за обед	капуста свежая	2	0.08		0.3	0.16	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011.-584 с.
	томатная паста	2		1		8.99	
	масло растительное	7	0.04	0.007	0.28	1.43	
	яйцо	2	1.03	0.006	0.46	2.22	
	мука пшеничная	8	0.03	0.008	0.27	1.64	
	морковь	2	0.01	1.64	0.016	14.96	
	масло сливочное	61	10.92	11.736	1.61	150.52	
Уплотненный полдник	Биточек куриный	50	9.1	9.2		119	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011.-584 с.
	птица	6	0.57	0.51	0.03	7.06	
	яйцо	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	мука пшеничная	2	1.03	0.006	0.46	2.22	
	томатная паста	2	0.08		0.3	0.16	
	масло растительное	2		2		17.98	
		150	0.25	0	14.6	59.37	
Всего за обед	Компот из сухофруктов	9	0.25		4.62	19.47	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011.-584 с.
	сухофрукты	8			9.98	39.9	
		40	2.64	0.48	13.36	69.6	
	Хлеб ржаной	521	25.215	22.007	55.914	452.3	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	120	2.53	4.76	27.09	172.89	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011.-584 с.
	картофель	145	1.92	0.14	26.1	124.7	
	масло сливочное	3	0.03	4.12	0.03	37.39	
	молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	

	Котлета рыбная	60	11.34	6.06	3.23	72.97	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дела проп. 2011 - 584 с
	рыба	80	10.28	0.41		4.8	
	хлеб пшеничный	4	0.31	0.12	2.01	10.36	
	лук репчатый	6	0.08	0.01	0.49	2.46	
	яйцо	6	0.57	0.51	0.03	7.06	
	мука пшеничная	2	0.1	0.01	0.7	3.34	
	масло растительное	5		5		44.95	
	Какао с молоком	150	0.55	0.1	11.35	51.75	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дела проп. 2011 - 584 с
	какао-порошок	1.3	0.03	0.01	0.13	0.89	
	молоко	130	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Кондитерское изделие	47	1.65	6.51	17.42	135.54	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дела проп. 2011 - 584 с
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дела проп. 2011 - 584 с
Всего за полдник		412	18.76	18.48	76.52	486.1	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		1445.00	59.38	52.97	201.42	1419.18	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	150	6.1	8.05	17.57	187.87	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	пшено	20	2.3	0.67	8.3	68.3	
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	3			2.99	11.97	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	
	Сыр	10	0.59	2.64	0.34	35.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	Напиток кофейный с молоком	150	3.84	3.3	17.48	113.88	
	кофе	1.5	0.07	0.05	1.26	3.78	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
		352	12.67	12.51	52.53	445.81	
Всего за завтрак							
Второй завтрак	Сок	170	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	Обед	Салат из свежей капусты	30	0.35	1.02	2.17	21.58
	капуста	35	0.32	0.01	0.85	6.55	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	морковь	5					
	сахар	1			0.99	3.99	
	масло растительное	1		1		8.99	
	Рассольник с мясом и сметаной	150	6.236	3.19	13.678	112.34	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	25	4.53	1.42		31.1	
	картофель	40	0.67	0.04	7.2	34.4	
	крупа перловая	7	0.65	0.07	4.69	22.05	
	морковь	10	0.09	0.02	0.68	4.1	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	огурец соленый	20	0.08	0.02	0.18	1.3	
	масло сливочное	1	0.006	0.82	0.008	7.48	
	сметана	6	0.07	0.78	0.1	7.81	
	Картофельная запеканка с мясом	200	17.35	10.01	36.72	310.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 - 584 с.
	картофель	190	3.23	0.19	34.2	163.4	
	яйцо	12	1.52	1.38	0.08	18.84	
	мясо (свинина, говядина)	60	12.13	3.8		83.03	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	масло сливочное	1	0.01	0.82	0.08	7.48	
	масло растительное	3		3		20.22	
	мука пшеничная	2	0.17	0.02	1.14	5.46	
	томатная паста	2	0.08		0.3	0.16	
	сметана	5	0.07	0.78	0.1	7.81	
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0	14.6	59.37	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 . 584 с.
	сухофрукты	9	0.25		4.62	19.47	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 . 584 с.
Всего за обед		228	9.466	5.49	30.448	465.6	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150	1.66	3.135	11.38	86.22	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели прин. 2011 . 584 с.
	картофель	38	0.64	0.03	6.84	32.68	

свекла	62	0.51	0.04	2.46	13.64	
морковь	30	0.09	0.02	0.68	4.1	
зелёный горошек	15	0.16	0.015	0.33	2.78	
огурец соленый	30	0.12	0.01	0.25	1.95	
лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
масло растительное	3		3		26.97	
						СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО І В.А. ТУТЬЛЯНА).-М.:Діти прист, 2011.- 584 с.
Гребешок	100	7.39	6.43	47.11	265.53	
мука пшеничная	50	4.26	0.52	28.6	136.6	
молоко	20	0.58	0.61	0.96	4.32	
масло сливочное	1	0.005	0.82	0.005	14.96	
масло растительное	3		4		35.96	
пovidло	22	0.09		14.3	55	
яйцо	6	0.54	0.48	0.25	6.72	
сахар	3			2.99	11.97	
Чай сладкий	150	1.6	0.4	10.54	52.06	
чай (заварка)	0.8	1.6	0.4	0.56	12.16	
сахар	8			9.98	39.9	
Всего за полдник		408.8	12.25	10.365	79.565	455.87
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1158.80	35.01	28.48	175.40	1401.78