


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 36
И.С.Маркова
Приказ № 117 от 10.10 2025 г.



**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 я 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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		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 ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Обед	Огурец солёный	30	0.12	0.01	0.25	1.95	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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	
	Мясо тушёное с картофелем	120	7.53	23.181	28.25	362.42	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
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 ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТОВЬСКОГО) - М. Деги принт. 2011. - 594 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	
<u>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</u>		<u>1674.00</u>	<u>48.55</u>	<u>43.32</u>	<u>263.15</u>	<u>1454.88</u>	

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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	крупя 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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	
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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Обед	Суп рыбный со сметаной	150	7.84	1.99	8.81	61.49	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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	23.36	69.6	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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-манный 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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	СБОРНИК РЕШЕНИЙ БЛОК И КУЛИНАРНЫХ ИЗДАНИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дале прит. 2011 - 584 с.
	Чай сладкий	150	1.6	0.4	10.54	52.06	СБОРНИК РЕШЕНИЙ БЛОК И КУЛИНАРНЫХ ИЗДАНИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дале прит. 2011 - 584 с.
	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	
<u>ИТОГО ЗА 7</u> <u>ДЕНЬ</u>		<u>1480.00</u>	<u>20.77</u>	<u>18.59</u>	<u>40.16</u>	<u>1422.50</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая я 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.		
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36			
	Сыр	11	0.59	2.64	0.34	35.5			
	Напиток кофейный с молоком	150	3.84	3.3	17.48	113.88			
	кофе	1.5	0.07	0.05	1.26	3.78			
Всего за завтрак	молоко	140	3.77	3.25	6.24	70.2	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.		
	сахар	8			9.98	39.9			
		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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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			
Всего за обед	картофель	40	0.68	0.04	7.2	34.4	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.		
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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				
Всего за полдник	масло растительное	3		3		26.97	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.		
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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			
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта 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 БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта 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 БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта 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	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		<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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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	
	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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011 - 584 с.
	Какао с молоком	150	3.8	3.26	17.35	110.99	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011 - 584 с.
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011 - 584 с.
Обед	Суп куриный с вермишелью	150	6.435	6.16	12.248	129.52	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011 - 584 с.
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011 - 584 с.
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011 - 584 с.
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011 - 584 с.
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011 - 584 с.
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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 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	
	Ватрушка с творогом	100	9.395	6.31	36.238	237.13	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта прайнт, 2011 - 584 с.
	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	
<u>ИТОГО ЗА 4</u> <u>ДЕНЬ</u>		<u>1417.00</u>	<u>63.36</u>	<u>57.61</u>	<u>219.13</u>	<u>1392.44</u>	

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. Дельта 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. Дельта 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. Дельта 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. Дельта 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. Дельта 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. Дельта 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. Дельта 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. Дельта 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. Дельта 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. Дельта 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. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		580	25.92	13.01	72.6	521.4	
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. Тутельяна)-М. Дельта 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. Дельта 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта прайнт, 2011. - 584 с.
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта прайнт, 2011. - 584 с.
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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.43	91.7	
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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	
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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Обед							
	Свекольник с мясом и сметаной	150	6.05	3.18	11.35	106.07	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	сметана	5	0.07	0.78	0.1	7.81	
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЩЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО) -М. Дельта принт. 2011. - 584 с.
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЩЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО) -М. Дельта принт. 2011. - 584 с.
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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	крупка 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	Какао с молоком	150	3.8	3.26	16.35	110.99	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Обед	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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05	
	картофель	146	2.48	0.14	26.21	125.56	
	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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-манный 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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	творог	90	16.5	8.1	12.7	152.1	
	крупка 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 БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОКД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСЦЫНСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 (ОКД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСЦЫНСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Всего за полдник		400	14.15	23.98	76.9	495.44	
<u>ИТОГО ЗА 7</u> <u>ДЕНЬ</u>		<u>1432.00</u>	<u>55.43</u>	<u>51.30</u>	<u>205.60</u>	<u>1565.05</u>	

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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.	
	крупа пшѐнная, рисова	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 КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.	
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.	
	Сыр	11	0.59	2.64	0.34	35.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.	
	Напиток кофейный с молоком	150	3.84	3.3	17.48	113.88	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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	13.85	15.23	58.85	485		
	Второй завтрак	Фрукт	250	0.07	0.21	23.16	103.75	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Обед	Суп овощной с мясом курицы	150	6.205	6.88	8.328	125.53	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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 КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРИЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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	
	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	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		1493.00	49.12	52.35	192.72	1521.08	

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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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	
Всего за завтрак		342	14.78	12.37	56.13	446.28	
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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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	
	Капуста тушеная	120	2.83	2.791	5.616	61.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 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	0.46	2.22	
	морковь	8	0.03	0.008	0.27	1.64	
	масло сливочное	2	0.01	1.64	0.016	14.96	
	Биточек куриный	61	10.92	11.736	1.61	150.52	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	птица	50	9.1	9.2		119	
	яйцо	6	0.57	0.51	0.03	7.06	
	лук репчатый	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	
	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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 РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 2011 - 584 с.
	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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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		352	12.67	12.51	52.53	445.81	
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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 2011 - 584 с.
Обед	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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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	
	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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬНИКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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	
	Гребешок	100	7.39	6.43	47.11	265.53	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОЖИЛЫНЬКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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	
	повидло	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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОЖИЛЫНЬКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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		408.8	12.25	10.365	79.565	455.87	
<u>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</u>		<u>1158.80</u>	<u>35.01</u>	<u>28.48</u>	<u>175.40</u>	<u>1401.78</u>	