

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 36

Л.С.Маркова
Приказ № 56 от 29.02.2023 г.

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

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 ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делит принт, 2011. - 584 с.
	крупа геркулесовая	15	2,12	1,07	10,69	60,9	
	молоко	130	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	
	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делит 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.:Делит 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.:Делит принт, 2011. - 584 с.
	кофе	1,5	0,07	0,05	1,26	3,78	
	молоко	130	3,77	3,25	6,24	70,2	
	сахар	8			9,98	39,9	
Всего за завтрак		354	11,45	18,37	54,91	482,25	
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.:Делит 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делит 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делти 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делти 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.:Делти принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед							
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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делти 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делти 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делти 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 ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:ДеЛи 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		440	17,55	16,73	83,85	475,37	
<u>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</u>	-	<u>964,00</u>	<u>29,62</u>	<u>35,21</u>	<u>151,62</u>	<u>992,12</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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:ДеЛи принт, 2011. - 584 с.
	крупа гречневая	23	2,89	0,75	14,28	71,99	
	молоко	130	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.
	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. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:ДеЛи принт, 2011. - 584 с.
	чай (заварка)	0,8	1,6	0,4	0,56	12,16	
	молоко	130	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	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. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛи 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛи 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛи 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛи 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. 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	23,36	69,6	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛьв.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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛьв.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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛьв.принт. 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	
	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.ДеЛьв.принт. 2011. - 584 с.
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛьв.принт. 2011. - 584 с.
Всего за полдник		400	26,85	23,98	76,9	495,44	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	-	<u>1512,00</u>	<u>61,58</u>	<u>63,07</u>	<u>222,44</u>	<u>1532,64</u>	

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. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛьв.принт. 2011. - 584 с.

	вермишель	15	1,87	0,2	13,48	60,66	
	молоко	130	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.ДеЛта 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.ДеЛта 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.ДеЛта 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.ДеЛта принт, 2011. - 584 с.
	кофе	1,5	0,07	0,05	1,26	3,78	
	молоко	130	3,77	3,25	6,24	70,2	
	сахар	8			9,98	39,9	
Всего за завтрак		353	12,83	14,68	58,05	473,67	
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. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛта 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛта 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	
	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. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛта 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛя 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	
	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. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛя 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.ДеЛя принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		504	27,32	30,37	67,43	656,23	
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. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛя 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛя 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	
	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛя 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	

	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.
	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 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	18,49	11,64	60,45	396,25	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1502,00	58,71	56,90	209,09	1629,90	

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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.Дельта принт, 2011. - 584 с.
	крупа пшеничная	18	2,88	0,18	12,6	60,39	
	молоко	130	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.
	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. МОГИЛЬНОГО 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	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛив 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛив 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛив 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛив 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛив 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛив 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	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЯНА).-М.ДеЛег принт, 2011. - 584 с.</small>
	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	
	Пирог с капустой	100	9,395	6,31	36,238	237,13	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЯНА).-М.ДеЛег принт, 2011. - 584 с.</small>
	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	
	капуста	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	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЯНА).-М.ДеЛег принт, 2011. - 584 с.</small>
	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	668,07	
<u>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</u>	-	<u>1417,00</u>	<u>63,36</u>	<u>57,61</u>	<u>219,13</u>	<u>1637,31</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	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЯНА).-М.ДеЛег принт, 2011. - 584 с.</small>
	пшено	10	1,15	0,33	4,15	34,1	
	рис	8	0,56	0,08	5,92	26,64	
	молоко	130	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. ДеЛиз 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. ДеЛиз 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. ДеЛиз 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. ДеЛиз принт, 2011. - 584 с.
	кофе	1,5	0,07	0,05	1,26	3,78	
	молоко	130	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. ДеЛиз принт, 2011. - 584 с.
Обед	Огурец или помидор свежий	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛиз принт, 2011. - 584 с.
	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. ДеЛиз принт, 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 и соусом	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. ДеЛиз 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	
	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.Делта 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.Делта принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		570	26,596	13,69	78,608	553,76	
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.Делта 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.Делта 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	
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М.Делта 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М.Делта принт, 2011. - 584 с.
Всего за полдник		405	26,755	20,49	62,558	521,31	

<u>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</u>	-	<u>1498,00</u>	<u>66,64</u>	<u>49,18</u>	<u>208,67</u>	<u>1583,32</u>	
-------------------------------	---	-----------------------	---------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--

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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:ДеЛьв принт, 2011. - 584 с.
	крупа манная	18	1,85	0,18	12,7	59,94	
	молоко	130	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	
	Печенье	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:ДеЛьв 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.:ДеЛьв 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:ДеЛьв принт, 2011. - 584 с.
	чай (заварка)	0,8	1,6	0,4	0,56	12,16	
	молоко	130	3,77	3,25	6,24	70,2	
	сахар	8			9,98	39,9	
Всего за завтрак		354	12,71	17,83	56,22	489,67	
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.:ДеЛьв принт, 2011. - 584 с.
Обед	Огурец соленый	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:ДеЛьв принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:ДеЛьв 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	
	Макароны отварные	120	4,75	3,85	30,34	175,26	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.
	лапша(вермишель)	43	4,73	0,55	30,31	145,34	
	масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92	
	Бефстроганов	60	11,06	11,98	31,56	278,86	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)	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	
	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		550	24,865	19,5	101,458	691,11	
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. ТУТЕЛЬЯНА).-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	
	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛи 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 ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М.ДеЛя 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 ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М.ДеЛя принт, 2011. - 584 с.
Всего за полдник		415	25,37	11,08	59,97	381,91	
<u>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</u>	-	<u>1489,00</u>	<u>63,57</u>	<u>48,52</u>	<u>230,51</u>	<u>1597,19</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	150	3,92	7,56	22,59	179,51	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М.ДеЛя принт, 2011. - 584 с.
	рис	18	0,12	0,18	13,32	59,94	
	молоко	130	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.ДеЛя 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.ДеЛя 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М.ДеЛя 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	

Всего за завтрак		342	10,45	11,98	56,42	434,56	
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. ДеЛег принт, 2011. - 584 с.
Обед	Огурец или помидор свежий	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛег принт, 2011. - 584 с.
	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. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛег 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛег 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛег 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. ДеЛег принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		550	28,325	14,35	85,738	601,54	
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. ДеЛег 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 сметаной	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. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛин 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	
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛин 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛин принт, 2011. - 584 с.
	Всего за полдник	365	27,09	20,48	52,22	520,44	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1427,00	66,49	46,92	207,24	1591,04	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 8	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. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛин принт, 2011. - 584 с.
	крупа гречневая	23	2,89	0,75	14,28	71,99	
	молоко	130	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. ДеЛин 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.ДеЛиз 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.ДеЛиз 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.ДеЛиз принт, 2011. - 584 с.
	кофе	1,5	0,07	0,05	1,26	3,78	
	молоко	130	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 КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛиз принт, 2011. - 584 с.
Обед	Огурец или помидор свежий	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛиз принт, 2011. - 584 с.
	Суп овощной с мясом курицы	150	6,205	6,88	8,328	125,53	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛиз 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	
	Плов с курицей	120	9,665	12,92	23,58	259,81	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛиз принт, 2011. - 584 с.
	птица	50	9,1	9,2		119	
	масло растительное	3		3		26,97	
	томатная паста	2	0,08		0,3	1,64	
	лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	рис	30	0,195	0,3	21,12	99,9	
	морковь	20	0,15	0,4	1,34	8,2	
	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.ДеЛиз 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.ДеЛта 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 КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М.ДеЛта 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М.ДеЛта 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	
	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. ТУТЕЛЬЯНА) - М.ДеЛта 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		400	16,315	16,62	50,595	416,07	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	-	<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. ТУТЕЛЬЯНА) - М.Дельта принт, 2011. - 584 с.
	крупа пшеничная	18	2,88	0,18	12,6	60,39	
	молоко	130	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.
	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. ТУТЕЛЬЯНА) - М.Дельта принт, 2011. - 584 с.
	чай (заварка)	0,8	1,6	0,4	0,56	12,16	
	молоко	130	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	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. 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. МОГИЛЬНОГО 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. МОГИЛЬНОГО 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	11,27	11,786	2,18	167,17	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛин принт, 2011. - 584 с.
	птица	50	9,1	9,2		119	
	рис	5	0,35	0,05	0,57	16,65	
	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛин 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. ДеЛин принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		521	25,565	22,057	56,484	536,46	
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. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛин 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	
	Рыбно-овощная запеканка	115	19,45	3,665	4,19	58,63	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛин принт, 2011. - 584 с.
	масло растительное	3		3		26,97	
	рыба	110	18,8	0,56		9,9	
	лук репчатый	25	0,17	0,025	1,02	5,12	
	морковь	40	0,36	0,08	2,72	16,4	

	томатная паста	3	0,12		0,45	0,24	
	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛя 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	25	0,7	0,82	19,32	88,5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛя 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛя принт, 2011. - 584 с.
Всего за полдник		445	25,92	10,395	79,38	463,47	
<u>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</u>	-	<u>1558,00</u>	<u>66,34</u>	<u>45,03</u>	<u>215,15</u>	<u>1549,96</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная	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.ДеЛя принт, 2011. - 584 с.
	пшено	20	2,3	0,67	8,3	68,3	
	молоко	130	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.ДеЛя 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.ДеЛя принт, 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.ДеЛя 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	130	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. МОГИЛЬНОГО 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. 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	17,35	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.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	
	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.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. ДеЛга принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		422	25,91	13,81	59,24	475,3	
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. ДеЛга принт, 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛга 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. ДеЛга 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	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1352,80	51,45	36,80	204,20	1411,48	