



**Примерное десятидневное меню
для детей
дошкольного возраста
от 3 до 7 лет.**

г. Ковров, 2025

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	180	7.2	9.3	30.39	219.55	
	крупа геркулесовая	20	2.82	1.42	18.25	81.2	
	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	
	Напиток кофейный с молоком	180	3.86	3.31	19.9	115.14	
	кофе	2	0.09	0.06	1.68	5.04	
	молоко	140	3.77	3.25	8.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		412	14.55	14.07	72.75	504.95	
Второй завтрак	Сок	150	0.62	0.11	18.86	34.5	
Обед	Огурец солёный	30	0.12	0.01	0.25	1.95	
	Борщ с мясом и сметаной	180	6.47	3.93	14.78	111.32	
	мясо	25	4.53	1.42		31.1	
	картофель	30	0.51	0.03	8.4	25.8	
	капуста	40	0.37	0.52	0.98	7.46	
	свекла	50	0.62	0.06	3.17	17.6	
	морковь	12	0.1	0.02	0.81	4.92	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	томатная паста	2	0.08		0.3	1.64	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	сметана	8	0.09	1.04	0.13	10.4	
	Мясо тушёное с картофелем	190	9.95	31.921	39.12	492.22	
	картофель	184	2.43	0.17	26.1	158.24	
	мясо (свинина, говядина)	60	6.84	25.2		259.9	
	лук репчатый	20	0.26	0.03	1.63	8.23	
	морковь	15	0.12	0.02	0.04	49.8	
	масло сливочное	4	0.04	549		8.99	
	огурец солёный	20	0.08	0.001	0.16	1.29	
	томатная паста	3	0.12		0.45	0.24	
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0	16.86	68.67	
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			11.22	44.88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
Всего за обед		600	20	36	91	759	
Уплотненный полдник	Зеленый горошек (конс)	60	1.64	0.14	8.36	27.7	
	зеленый горошек (конс)	100	1.64	0.14	8.36	27.7	
	Омлет натуральный	150	9.33	10.29	9.25	157.22	
	яйцо	48	6.1	5.52	0.34	75.36	
	молоко	110	2.9	2.5	6.8	54	
	масло сливочное	1	0.01	0.73	0.01	6.61	
	масло растительное	3		1.5		11.23	
	мука пшеничная	3	0.32	0.04	2.1	10.02	

	Пирог с повидлом	105	5.47	6.53	62.81	248.53	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬНОЙ-М.) Дата пресс. 2011 - 584 с.
	мука пшеничная	55	5.11	0.62	38.32	163.9	
	молоко	30	0.58	0.61	0.96	4.32	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.005	14.96	
	масло растительное	4		4		35.96	
	повидло	30	0.08		8	38	
	яйцо	11	0.54	0.48	0.25	6.72	
	сахар	5			2.99	11.97	
	Чай сладкий	180	2	0.5	10.68	55.1	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮЗ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬНОЙ-М.) Дата пресс. 2011 - 584 с.
	чай (заварка)	1	2	0.5	0.7	15.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за полдник		495	21.615	21.78	89.145	590.76	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1615.00	55.00	77.57	266.89	1907.06	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	180	7.2	9.3	30.39	219.55	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОЛ РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЫ)-М.Дели пр-т, 2011. - 584 с.
	крупа геркулесовая	20	2.82	1.42	18.25	81.2	
	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОЛ РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЫ)-М.Дели пр-т, 2011. - 584 с.
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	
	Напиток кофейный с молоком	180	3.86	3.31	19.9	115.14	
	кофе	2	0.09	0.06	1.68	5.04	
	молоко	140	3.77	3.25	8.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		412	14.55	14.07	72.75	504.95	
Второй завтрак	Сок	150	0.62	0.11	18.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОЛ РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЫ)-М.Дели пр-т, 2011. - 584 с.
Обед	Огурец солёный	30	0.12	0.01	0.25	1.95	
	Борщ с мясом и сметаной	180	6.47	3.93	14.78	111.32	
	мясо	25	4.53	1.42		31.1	
	картофель	30	0.51	0.03	8.4	25.8	
	капуста	40	0.37	0.52	0.98	7.46	
	свекла	50	0.62	0.06	3.17	17.6	
	морковь	12	0.1	0.02	0.81	4.92	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	томатная паста	2	0.08		0.3	1.64	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	сметана	8	0.09	1.04	0.13	10.4	
	Мясо тушёное с картофелем	190	9.95	31.921	39.12	492.22	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОЛ РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЫ)-М.Дели пр-т, 2011. - 584 с.
	картофель	184	2.43	0.17	26.1	158.24	
	мясо (свинина, говядина)	60	6.84	25.2		259.9	
	лук репчатый	20	0.26	0.03	1.63	8.23	
	морковь	15	0.12	0.02	0.04	49.8	
	масло сливочное	4	0.04	549		8.99	
	огурец солёный	20	0.08	0.001	0.16	1.29	
	томатная паста	3	0.12		0.45	0.24	
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0	16.86	68.67	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОЛ РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЫ)-М.Дели пр-т, 2011. - 584 с.
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			11.22	44.88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
Всего за обед		600	20	36	91	759	
Уплотненный полдник	Зеленый горошек (конс)	60	1.64	0.14	8.36	27.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОЛ РЕДАКЦИИ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНЫ)-М.Дели пр-т, 2011. - 584 с.
	зеленый горошек (конс)	100	1.64	0.14	8.36	27.7	
	Омлет натуральный	150	9.33	10.29	9.25	157.22	
	яйцо	48	6.1	5.52	0.34	75.36	
	молоко	110	2.9	2.5	6.8	54	
	масло сливочное	1	0.01	0.73	0.01	6.61	
	масло растительное	3		1.5		11.23	
	мука пшеничная	3	0.32	0.04	2.1	10.02	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	180	8.14	8.85	37.76	232.25	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
	крупа гречневая	30	3.76	0.97	23.62	93.9	
	молоко	150	4.35	3.75	9.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	26.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
	Сливочное масло	10	0.05	0.15	0.07	74.8	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
	Чай с молоком	180	5.77	3.75	18.92	125.3	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
	чай (заварка)	1	2	0.5	0.7	15.2	
	молоко	150	3.77	3.25	8.24	70.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		415	17.41	14.1	83.16	550.25	
Второй завтрак	Сок	150	0.62	0.11	18.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
Обед	Суп рыбный со сметаной	180	9.37	2.32	20.73	83.52	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
	рыба	70	7.99	0.36		4.2	
	картофель	60	1.02	0.06	18.8	51.6	
	морковь	12	0.1	0.02	0.81	4.92	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98*	4.92	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	сметана	8	0.09	1.04	0.13	10.4	
	Капуста тушеная	150	3.39	3.346	21.666	77.64	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
	капуста свежая	177	2.05	0.16	15.38	40.79	
	томатная паста	3	0.12		0.45	0.24	
	масло растительное	3		1.5		11.23	
	лук репчатый	10	0.09	0.02	1.68	4.1	
	мука пшеничная	2	1.03	0.006	1.46	2.22	
	морковь	10	0.09	0.02	2.68	4.1	
	масло сливочное	2	0.01	1.64	0.016	14.96	
	Шницель мясной	74	7.58	26.45	8.22	284.79	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	55	6.27	23.1		231.55	
	лук репчатый	10	0.09	0.02	1.68	4.1	
	яйцо	7	0.68	0.62	1.03	8.54	
	хлеб пшеничный	7	0.54	0.21	5.51	18.13	
	масло растительное	5		2.5		22.47	
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	19.86	68.67	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			14.22	44.88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
Всего за обед		654	23.935	32.716	87.174	601.62	
Уплотненный полдник	Салат из свежей моркови	55	0.3	1.06	6.37	27.32	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.
	морковь	70	0.3	0.06	5.38	14.34	
	масло растительное	2		1		8.99	
	сахар	1			0.99	3.99	
	Пудинг творожно-манный со сметанным соусом	190	26.82	18.47	27.37	387.93	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Делы проп. 2011 - 584 с.

творог	120	21.96	10.8	3.6	202.8	
крупа манная	12	1.23	0.12	8.47	39.9	
сахар	8			13.3	53.1	
яйцо	24	2.42	2.2	0.12	30.14	
молоко	30	0.87	0.91	1.44	6.48	
сметана	20	0.32	2	0.42	33.3	
масло сливочное	2	0.02	1.44	0.02	13.22	
масло растительное	2		1		8.99	
Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (под редакцией М.П. МОСИЛЬНОГО и В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М. Делы пром, 2011. - 584 с.
Чай сладкий	180	32.57	21.38	76.81	628.15	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (под редакцией М.П. МОСИЛЬНОГО и В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М. Делы пром, 2011. - 584 с.
чай (заварка)	1	2	0.5	0.7	15.2	
сахар	8			9.98	39.9	
Всего за полдник	298	30.57	20.88	66.13	573.05	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1517.00	72.54	67.81	255.32	1759.42

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапша молочная	180	7.49	8.21	34.6	239.45	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
	вермишель	25	3.11	0.33	22.46	101.1	
	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
	Сливочное масло	10	0.05	0.15	0.07	74.8	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
	Сыр	16	0.84	3.84	0.49	51.63	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
	Напиток кофейный с молоком	180	4.15	3.56	18.38	120.54	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
	кофе	2	0.09	0.06	1.68	5.04	
	молоко	150	4.06	3.5	6.72	75.6	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		431	15.98	17.11	75.95	604.32	
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. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
Обед							
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	180	6.65	3.82	16.24	130.69	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	25	4.53	1.42		31.1	
	пшено	8	0.92	0.27	5.32	27.36	
	морковь	12	0.1	0.02	0.81	4.92	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	картофель	50	0.85	0.05	9	43	
	масло растительное	2		1		8.99	
	сметана	8	0.09	1.04	0.13	10.4	
	Гороховое пюре	150	17.26	3.67	36.09	246.69	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
	горох	75	17.25	1.2	36.07	224.25	
	масло сливочное	3	0.01	2.47	0.02	22.44	
	Мясной рулет с яйцом	82	8.67	28.29	6.12	314.71	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	55	6.27	23.1		231.55	
	яйцо	20	2.01	1.83	0.1	25.11	
	хлеб пшеничный	5	0	0.21	3.51	18.13	
	лук репчатый	10	0.39	0.15	2.51	12.95	
	масло растительное	3		3		26.97	
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	16.86	68.67	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			11.22	44.88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬБЫ) - М. ДЕЛЯ ПРИНТ, 2011 - 584 с.
Всего за обед		662	36.18	36.38	92.01	847.76	
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. ТУТЕЛЬБЫ) - 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	150	3.63	6.66	35.08	229.64	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дети принт, 2011 - 584 с.
	картофель	184	2.43	0.17	33.12	158.24	
	масло сливочное	4	0.04	5.49	0.04	49.8	
	молоко	50	1.16	1	1.92	21.6	
	Суфле рыбное	85	11.24	6.05	2.53	69.63	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дети принт, 2011 - 584 с.
	рыба	90	10.28	0.41		4.8	
	молоко	20	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	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дети принт, 2011 - 584 с.
	Чай сладкий	180	2	0.5	10.68	55.1	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дети принт, 2011 - 584 с.
	чай (заварка)	1	2	0.5	0.7	15.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за полдник		460	20.32	14.56	70.7	472.27	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1803.00	72.55	68.26	261.82	2028.10	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	180	8.38	8.13	29.64	222.15	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
	крупа пшеничная	25	4	0.25	17.5	83.8	
	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
	Сливочное масло	10	0.05	0.15	0.07	74.8	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
	Какао с молоком	180	4.09	3.51	16.88	116.72	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
	какао-порошок	1.8	0.03	0.01	0.18	1.22	
	молоко	140	4.06	3.5	6.72	75.6	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		415	15.97	13.14	69	531.57	
Второй завтрак	Сок	150	0.62	0.11	18.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
Обед	Суп куриный с вермишелью	180	7.055	6.42	18.278	158.27	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
	птица	25	4.92	4.96		64.26	
	картофель	50	0.84	0.5	9	43	
	морковь	12	0.1	0.02	0.81	4.92	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	вермишель	12	1.03	0.1	7.48	33.69	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	Свекла тушеная	110	2.36	4.18	12.63	102.64	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
	свекла	140	2.03	0.21	9.54	52.8	
	лук репчатый	18	0.16	0.01	1.02	5.15	
	масло растительное	5		2.5		22.47	
	сахар	1			0.99	3.99	
	масло сливочное	2	0.02	1.45	0.03	13.22	
	мука пшеничная	3	0.15	0.01	1.05	5.01	
	Котлета куриная	73	13.58	14.67	4.93	203.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
	птица	68	12.37	12.5		161.84	
	яйцо	5	0.47	0.43	0.02	5.88	
	хлеб пшеничный	7	0.54	0.21	3.51	18.13	
	лук репчатый	8	0.1	0.02	0.7	3.28	
	масло растительное	3		1.5		11.23	
	мука пшеничная	2	0.1	0.01	0.7	3.34	
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0	16.86	68.67	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			11.22	44.88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.7	87	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
Всего за обед		593	26.595	25.87	72.398	620.28	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	9.33	10.29	9.25	157.22	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.
	яйцо	48	6.1	5.52	0.34	75.36	
	молоко	100	2.9	2.5	6.8	54	
	масло сливочное	1	0.01	0.73	0.01	6.61	
	масло растительное	3		1.5		11.23	
	мука пшеничная	3	0.32	0.04	2.1	10.02	
	Плюшка Московская	120	10.94	24.78	49.68	427.27	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дели пр-кт, 2011 - 584 с.

мука пшеничная	60	5.11	0.62	38.32	163.9	
молоко	25	0.72	0.76	1.2	5.4	
масло сливочное	1	0.005	0.82	5.005	14.96	
масло растительное	4		5.3		47.94	
мясо (свинина, говядина)	40	4.56	16.8		168.4	
яйцо	6	0.54	0.48	0.25	6.72	
сахар	5			4.9	19.95	
Кисель	150	0.32	5.06	19.65	65.51	
крахмал	7	0.07	0.04	7.23	24.01	
ягоды протертые	50	0.25	5.02	12.42	41.5	
Всего за полдник	420	20.585	40.13	78.575	650	
ИТОГО ЗА 4						
ДЕНЬ		1578.00	63.77	79.25	238.83	1836.35

СБОРНИК РЕДЕНТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ
изделий для питания детей в дошкольных
организациях (под редакцией М.П.
МОГИЛЬНОГО и В.А. ТУТЕЛЬСКОГО).-М.: Дели-принт,
2011. - 584 с.

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	7.2	8.54	29.14	239.53	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	пшено	16	1.84	0.52	6.64	54.56	
	рис	14	0.98	0.14	10.36	46.62	
	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	Сливочное масло	10	0.05	0.15	0.07	74.8	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	Сыр	16	0.84	3.84	0.49	51.63	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	Напиток кофейный с молоком	180	4.15	3.56	18.38	120.54	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	кофе	2	0.09	0.06	1.68	5.04	
	молоко	150	4.06	3.5	6.72	75.6	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		431	15.69	17.44	70.49	604.4	
Второй завтрак	Сок	150	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.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
Обед	Икра из кабачков	60	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.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	Щи с мясом и сметаной	180	6.19	3.32	12.17	110.55	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	25	4.53	1.42		31.1	
	капуста	50	0.48	0.03	1.28	9.81	
	морковь	12	0.1	0.02	0.81	4.92	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	картофель	50	0.85	0.05	9	43	
	масло растительное	1		1		8.99	
	сметана	6	0.07	0.78	0.1	7.81	
	Картофельная запеканка с мясом	200	20.15	9.92	45.89	361.09	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	картофель	240	4.08	0.24	43.2	206.4	
	яйцо	12	1.52	1.38	0.08	18.84	
	мясо (свинина, говядина)	63	14.15	4.43		95.86	
	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	3	0.25	0.03	1.71	8.19	
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0	16.86	68.67	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			11.22	44.88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
Всего за обед		515	28.4	11.95	79.7	549.81	
Уплотненный полдник	Салат морковный	55	0.3	1.06	3.37	27.32	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Делия пр-т, 2011 - 584 с.
	морковь	70	0.3	0.06	2.38	14.34	
	масло растительное	2		1		8.99	
	сахар	1			0.99	3.99	

	Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	200	26.89	19.36	28	404.69	СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕДОВ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬНИЦЫ-М. Дата принт. 2011 - 584 с)
	творог	120	21.96	10.8	3.6	202.8	
	рис	12	0.84	0.01	8.88	39.96	
	сахар	8			13.3	53.1	
	яйцо	24	2.42	2.2	0.12	30.14	
	молоко	30	0.87	0.91	1.44	6.48	
	молоко сгущенное	20	0.78	3	0.64	50	
	масло сливочное	2	0.02	1.44	0.02	13.22	
	масло растительное	2		1		8.99	
	Чай сладкий	180	5.45	1.85	33.09	173	изделия для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельницы-М. Дата принт. 2011 - 584 с)
	чай (заварка)	1	2	0.5	0.7	15.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР ЕДОВ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬНИЦЫ-М. Дата принт. 2011 - 584 с)
Всего за полдник		488	36.09	23.62	96.85	762.81	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1584.00	80.80	53.12	259.90	1951.52	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	180	6.43	8.08	26.25	204.95	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	крупа манная	20	2.05	0.2	14.11	66.6	
	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	Сливочное масло	7	0.04	0.11	0.05	52.36	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	Чай с молоком	180	6.06	4	17.4	130.7	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	чай (заварка)	1	2	0.5	0.7	15.2	
	молоко	150	4.06	3.5	6.72	75.6	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		412	15.98	13.54	66.11	505.91	
Второй завтрак	Сок	150	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
Обед							
	Свекольник с мясом и сметаной	180	6.70	8.49	16.54	136.04	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	мясо	25	4.53	6.42		31.1	
	картофель	60	1.02	0.1	10.8	56.1	
	свекла	60	0.79	0.07	3.81	21.12	
	морковь	12	0.1	0.02	0.81	4.92	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	сметана	8	0.09	1.04	0.13	10.4	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.5	5.2	20.3	145.7	
	Крупа гречневая	44	43.56	5.3	1.4	24.2	
	масло сливочное	5	5	0	4	0	
	Бефстроганов	80	14.97	23.58	37.02	331.41	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	мясо (свинина, говядина)	60	13.73	14.29		94.09	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	томатная паста	3	0.12		0.45	2.46	
	мука пшеничная	3	0.25	0.03	1.71	8.19	
	масло растительное	8		8		71.92	
	сметана	8	0.11	1.24	0.16	12.49	
	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	16.86	68.67	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			11.22	44.88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		640	29.765	37.87	107.418	768.82	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	3.63	6.66	35.08	229.64	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	картофель	184	2.43	0.17	33.12	158.24	
	масло сливочное	4	0.04	5.49	0.04	49.8	
	молоко	50	1.16	1	1.92	21.6	
	Тефтели рыбные в томатно-сметанном соусе	124	22.02	5.31	3.49	68.86	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Дели принт, 2011. - 584 с.
	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	100	20.9	0.94		10.74	

лук репчатый	10	0.07	0.01	0.41	2.05	
томатная паста	3	0.12		0.45	2.46	
хлеб пшеничный	5	0.39	0.15	2.51	12.95	
Кисель	150	0.32	0.06	19.65	65.51	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делия прнт, 2011.-564 с.</small>
крахмал	7	0.07	0.04	7.23	24.01	
ягоды протертые	50	0.25	0.02	12.42	41.5	
Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	<small>СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Делия прнт, 2011.-564 с.</small>
Всего за полдник	469	29.42	13.38	80.63	481.91	
<u>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</u>		<u>1671.00</u>	<u>75.79</u>	<u>64.90</u>	<u>267.02</u>	<u>1791.14</u>

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	180	7.2	9.3	30.39	219.55	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
	крупа геркулесовая	20	2.82	1.42	18.25	81.2	
	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
	Сливочное масло	10	0.05	0.15	0.07	74.8	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
	Какао с молоком	150	4.09	3.51	16.88	116.72	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
	какао-порошок	1.8	0.03	0.01	0.18	1.22	
	молоко	150	4.06	3.5	6.72	75.6	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		385	14.79	14.31	69.75	528.97	
Второй завтрак	Сок	150	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
Обед							
	Суп гороховый с сухариками	180	13.91	4.82	39.95	267.53	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
	картофель	60	1.02	0.1	10.8	56.1	
	морковь	18	0.14	0.36	1.21	7.38	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	14.94	78.6	
	масло сливочное	2	0.01	1.64	0.01	14.96	
	мясо	25	4.53	1.42		31.1	
	горох	25	5.75	0.38	12.01	74.47	
	Жаркое по-домашнему	200	14.48	11.31	34.75	312.88	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
	лук репчатый	7	0.09	0.01	0.57	2.87	
	картофель	184	3.12	0.17	33.03	158.24	
	морковь	25	0.14	0.02	1.14	6.94	
	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	4		3.97		35.89	
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0	16.86	68.67	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			11.22	44.88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
		610	31.99	16.73	108.26	736.08	
Всего за обед							
Уплотненный полник	Салат морковный	55	0.3	1.06	3.37	27.32	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
	морковь	70	0.3	0.06	2.38	14.34	
	масло растительное	2		1		8.99	
	сахар	1			0.99	3.99	
	Пудинг творожно-манный с протёртыми ягодами	190	26.82	18.47	37.37	387.93	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОЙ)-М.Делы принт, 2011. - 584 с.
	творог	120	21.96	10.8	3.6	202.8	
	крупа манная	12	1.23	0.12	18.47	39.9	
	сахар	8			13.3	53.1	
	яйцо	24	2.42	2.2	0.12	30.14	
	молоко	30	0.87	0.91	1.44	6.48	
	ягоды протёртые	20	0.32	2	0.42	33.3	
	масло сливочное	2	0.02	1.44	0.02	13.22	

	масло растительное	2		1		8.99	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СВОЕВРЕМЕННЫЕ РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (под редакцией М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОГО)-М:Дели принт, 2011.-584 с.
	Молоко	200	5.8	5	19.6	108	СВОЕВРЕМЕННЫЕ РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (под редакцией М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬСКОГО)-М:Дели принт, 2011.-584 с.
Всего за полдник		490	36.37	25.88	82.75	641.15	
<u>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</u>		<u>1635.00</u>	<u>83.77</u>	<u>57.03</u>	<u>273.62</u>	<u>1940.70</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	8.14	8.85	30.76	232.25	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельской)-М:Дели принт, 2011. - 584 с.
	крупа рисовая, пшённая	30	3.76	0.97	18.62	93.9	
	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельской)-М:Дели принт, 2011. - 584 с.
	Сливочное масло	10	0.05	0.15	0.07	74.8	
	Сыр	16	0.84	3.84	0.49	51.63	
	Напиток кофейный с молоком	180	4.15	3.56	18.38	120.54	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельской)-М:Дели принт, 2011. - 584 с.
	кофе	2	0.09	0.06	1.68	5.04	
	молоко	150	4.06	3.5	6.72	75.6	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		431	16.63	17.75	72.11	597.12	
Второй завтрак	Фрукт	250	0.07	0.21	23.16	103.75	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельской)-М:Дели принт, 2011. - 584 с.
Обед							
	Суп овощной с мясом курицы	180	6.835	7.69	12.828	156.08	
	птица	24	4.92	4.96	*	64.26	
	капуста	75	0.73	0.04	1.93	14.7	
	картофель	50	0.85	0.05	9	43	
	морковь	12	0.1	0.02	0.81	4.92	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	сметана	6	0.07	0.78	0.1	7.81	
	Суфле из курицы	70	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. Тутельской)-М:Дели принт, 2011. - 584 с.
	птица	65	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	150	5.96	6.99	38.09	212.44	
	лапша(вермишель)	54	5.94	3.69	38.06	182.52	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельской)-М:Дели принт, 2011. - 584 с.
	масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0	16.86	68.67	
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			11.22	44.88	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
Всего за обед		510	20.295	21.51	91.088	671.46	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	9.33	10.29	9.25	157.22	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельской)-М:Дели принт, 2011. - 584 с.
	яйцо	48	6.1	5.52	0.34	75.36	
	молоко	110	2.9	2.5	6.8	54	
	масло сливочное	1	0.01	0.73	0.01	6.61	
	масло растительное	3		1.5		11.23	
	мука пшеничная	3	0.32	0.04	2.1	10.02	

	Ватрушка с творогом	120	10.865	14.72	55.058	350.34	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГІЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.ДіДи прнт, 2011 - 584 с.
	мука пшеничная	60	5.11	2.62	44.32	183.9	
	масло растительное	2		2		27.98	
	молоко	30	0.58	0.5	0.96	10.8	
	творог	30	4.7	8.35	1.77	84.35	
	яйцо	5	0.47	0.43	2.02	5.88	
	сахар	6			5.98	29.95	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.008	7.48	
	Чай сладкий	180	2	0.5	10.68	55.1	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНІЗАЦІЯХ (ПОД РЕДАКЦІЕЙ М.П. МОГІЛЬНОГО І В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.ДіДи прнт, 2011 - 584 с.
	чай (заварка)	1	2	0.5	0.7	15.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за полдник		390	16.44	13.41	64.25	396.22	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		1581.00	53.44	52.88	250.61	1768.55	

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	1
	крупа пшеничная	18	2,88	0,18	12,6	60,39	
	молоко	140	3,77	3,25	6,24	70,2	
	сахар	3			2,99	11,97	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
		35	2,69	1,05	17,43	91,7	
	Сливочное масло	7	0,04	0,11	0,05	52,36	2
	Чай с молоком	150	5,37	3,65	16,78	122,26	3
	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	4
Обед	Суп куриный с клещками	150	8,575	7	20,728	178,42	5
	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	6
	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	7
	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	8
	сухофрукты	9	0,25		4,62	19,47	
	сахар	8			0,98	39,9	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	9
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	10
	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	
	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	
	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	
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,43	91,7	
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			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая	180	7.25	8.71	22.51	223.72	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	крупа пшённая	25	2.87	0.83	10.37	85.37	
	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	сахар	5			4.9	19.95	
	масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	Хлеб пшеничный	45	3.45	1.35	22.41	117.9	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	Сливочное масло	10	0.05	0.15	0.07	74.8	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	Сыр	16	0.84	3.84	0.49	51.63	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	Напиток кофейный с молоком	180	4.15	3.56	18.38	120.54	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	кофе	2	0.09	0.06	1.68	5.04	
	молоко	150	4.06	3.5	6.72	75.6	
	сахар	8			9.98	39.9	
Всего за завтрак		431	14.9	13.77	63.37	536.96	
Второй завтрак	Сок	150	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
Обед	Салат из свежей капусты	60	0.7	3.02	3.21	25.63	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	капуста	45	0.7	0.04	1.25	6.55	
	морковь	25				6.1	
	сахар	2			1.96	3.99	
	масло растительное	3		3		8.99	
	Рассольник с мясом и сметаной	180	6.736	3.72	17.848	134.94	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	мясо (свинина, говядина)	25	4.53	1.42		31.1	
	картофель	50	0.83	0.05	9	43	
	крупа перловая	10	0.92	0.1	6.7	31.5	
	морковь	12	0.1	0.02	0.81	4.92	
	лук репчатый	12	0.16	0.02	0.98	4.92	
	огурец соленый	25	0.1	0.25	0.22	1.62	
	масло сливочное	1	0.006	0.82	0.008	7.48	
	сметана	8	0.09	1.04	0.13	10.4	
	Картофельная запеканка с мясом	210	20.15	9.92	45.89	361.09	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	картофель	240	4.08	0.24	43.2	206.4	
	яйцо	12	1.52	1.38	0.08	18.84	
	мясо (свинина, говядина)	63	14.15	4.43		95.86	
	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	3	0.25	0.03	1.71	8.19	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0	16.86	68.67	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	сухофрукты	11	0.3		5.64	23.79	
	сахар	9			11.22	44.88	
Всего за обед		348	28.93	14.99	67.51	513.01	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	180	1.66	3.135	11.38	86.22	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	картофель	45	0.75	0.03	7.82	38.7	
	свекла	65	0.61	0.04	2.97	16.5	
	морковь	30	0.09	0.02	0.68	4.1	
	зелёный горошек	20	0.21	0.01	0.44	3.7	
	огурец соленый	30	0.12	0.01	0.25	1.95	
	лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	масло растительное	5		5		44.95	
	Гребешок	110	7.39	11.98	70.68	358.87	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	мука пшеничная	57	5.11	2.62	64.32	263.9	
	молоко	35	0.72	0.61	1.2	5.4	
	масло сливочное	1	0.005	0.82	0.005	14.96	
	масло растительное	4		4		35.96	
	яйцо	11	0.54	0.48	0.25	6.72	
	сахар	5			4.9	19.95	
	Чай сладкий	180	2	0.5	10.68	55.1	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ФОУ РЕДАКЦИЯ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТСЕВИЧА-М. Дата прпн. 2011 - 384 с)
	чай (заварка)	1	2	0.5	0.7	15.2	
	сахар	8			9.98	39.9	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1109.00	46.45	29.37	154.42	1793.15	