



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 36

Л.С.Маркова

Приказ № 117 от 10.10.2025 г.

**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	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	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. 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	180	3.86	3.31	19.9	115.14	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	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 (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	180	6.47	3.93	14.78	111.32	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	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 (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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 (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
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 (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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	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	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	
	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	
	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 (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дельта принт, 2011. - 584 с.
	крупка 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	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	180	3.86	3.31	19.9	115.14	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	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 (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	180	6.47	3.93	14.78	111.32	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	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 (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дельта принт, 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 (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дельта принт, 2011. - 584 с.
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 (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М.Дельта принт, 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	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	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Delta принт, 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. МОГИЛЕВСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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. МОГИЛЕВСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дельта принт, 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	
<u>ИТОГО ЗА 2</u> <u>ДЕНЬ</u>		<u>1517.00</u>	<u>72.54</u>	<u>67.81</u>	<u>255.32</u>	<u>1759.42</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. 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	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. МОСКОЛЬСКОГО И В.А. ТУТОВЬСКОГО) - М. Дельта 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. МОСКОЛЬСКОГО И В.А. ТУТОВЬСКОГО) - М. Дельта 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. МОСКОЛЬСКОГО И В.А. ТУТОВЬСКОГО) - М. Дельта 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. МОСКОЛЬСКОГО И В.А. ТУТОВЬСКОГО) - М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Delta print, 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	<small> СКОРЯКИН РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО) - М. Дельта принт. 2011. - 584 с. </small>
	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		<u>1578.00</u>	<u>63.77</u>	<u>79.25</u>	<u>238.83</u>	<u>1836.35</u>	

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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта 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	15.69	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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта принт, 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. МОГИЛЬСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) -М. Дельта 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-рисовый со сгущенным молоком	200	26.89	19.36	28	404.69	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дети прием., 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	ИЗДАНИЕ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П.
	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 БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Дети прием., 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. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	крупка 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. МОГИЛЬНОВОГО 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. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬНОВОГО 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	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	СКОРЯКИН РЕЦЕПТУР БЛОК И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНИКОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - 34 Дельта прinth, 2011. - 584 с.
	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	СКОРЯКИН РЕЦЕПТУР БЛОК И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНИКОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - 34 Дельта прinth, 2011. - 584 с.
Всего за полдник		469	29.42	13.38	80.63	481.91	
<u>ИТОГО ЗА 6</u>		<u>1671.00</u>	<u>75.79</u>	<u>64.90</u>	<u>267.02</u>	<u>1791.14</u>	
<u>ДЕНЬ</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. Тутельяна) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	крупка 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		610	31.99	16.73	108.26	736.08	
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. Дельта 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. Тутельяна) - М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
	творог	120	21.96	10.8	3.6	202.8	
	крупка 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	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Делта принт, 2011. - 584 с.
	Молоко	200	5.8	5	19.6	108	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОВОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА) - М. Делта принт, 2011. - 584 с.
Всего за полдник		490	36.37	25.88	82.75	641.15	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		1635.00	83.77	57.03	273.62	1940.70	

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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
Обед							
	Суп овощной с мясом курицы	180	6.835	7.69	12.828	156.08	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	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	
	масло растительное	1		1		8.99	
	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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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	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.
	лапша(вермишель)	54	5.94	3.69	38.06	182.52	
	масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.92	
	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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта принт, 2011. - 584 с.
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. МОГИЛЬЯНКО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М. Дельта 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 ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОДНУ РЕДАКЦИЮ М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВЬНА) - М. Дельта принт, 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 ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОДНУ РЕДАКЦИЮ М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВЬНА) - М. Дельта принт, 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		<u>1581.00</u>	<u>53.44</u>	<u>52.88</u>	<u>250.61</u>	<u>1768.55</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	
	крупка 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	
	Чай с молоком	150	5,37	3,65	16,78	122,26	
Всего за завтрак	чай (заварка)	0,8	1,6	0,4	0,56	12,16	
	молоко	140	3,77	3,25	6,24	70,2	
	сахар	8			9,98	39,9	
		342	14,78	12,37	56,13	446,28	
Второй завтрак	Сок	170	0,62	0,11	12,86	34,5	
Обед	Суп куриный с клецками	150	8,575	7	20,728	178,42	
	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	
	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	
	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	
	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		521	25,215	22,007	55,914	452,3	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	120	2,53	4,76	27,09	172,89	
	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	всего за полдник
	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	всего за полдник
	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	всего за полдник
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,43	91,7	всего за полдник
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 пшённая	180	7.25	8.71	22.51	223.72	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 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 ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 с.
	Сливочное масло	10	0.05	0.15	0.07	74.8	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 с.
	Сыр	16	0.84	3.84	0.49	51.63	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 с.
	Напиток кофейный с молоком	180	4.15	3.56	18.38	120.54	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 с.
	кофе	2	0.09	0.06	1.68	5.04	
Второй завтрак	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	
	Сок	150	0.62	0.11	12.86	34.5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 с.
Обед	Салат из свежей капусты	60	0.7	3.02	3.21	25.63	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 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 ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 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 ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 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 ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 с.
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0	16.86	68.67	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 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 ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 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 ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 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 ПОДСЕЛЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ОСОБ. РЕЦЕПТАРИЙ) М.П. МОСКОВСКОГО И В.А. ТУТОВСКОГО М. 2011 - 204 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	