

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 36

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

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

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. МОГИЛЬНОГО 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	
	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.Дельта принт, 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	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	130	3,77	3,25	8,24	70,2	
	сахар	8			9,98	39,9	
Всего за завтрак		414	12,75	19,23	67,76	522,59	
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.Дельта 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.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. МОГИЛЬНОГО 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. МОГИЛЬНОГО 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. 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		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. МОГИЛЬНОГО 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА). -М.:Дельта принт, 2011. - 584 с.
	яйцо	48	6,1	5,52	0,34	75,36	
	молоко	100	2,9	2,5	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 повидлом	105	5,47	6,53	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.:Дельта принт, 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 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)	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	-	<u>1615,00</u>	<u>55,00</u>	<u>77,57</u>	<u>266,89</u>	<u>1907,06</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	200	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.Дельта 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.Дельта принт, 2011. - 584 с.
	Сливочное масло	10	0,05	0,15	0,07	74,8	
	Чай с молоком	200	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.Дельта принт, 2011. - 584 с.
	чай (заварка)	1	2	0,5	0,7	15,2	
	молоко	130	3,77	3,25	8,24	70,2	
	сахар	8			9,98	39,9	

Всего за завтрак		455	17,41	14,1	83,16	550,25	
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 рыбный со сметаной	200	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.:Дельта 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Дельта 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Дельта 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Дельта 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М:Дельта принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		674	23,935	32,716	87,174	601,62	
Уплотненный полдник	Салат морковный	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:Дельта 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 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	
	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	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.
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	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 полдник		490	36,37	25,88	75,75	641,15	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	-	<u>1869,00</u>	<u>77,79</u>	<u>72,91</u>	<u>269,24</u>	<u>1896,77</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ланша молочная	200	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	200	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	140	4,06	3,5	6,72	75,6	
	сахар	8			9,98	39,9	
Всего за завтрак		471	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	Огурец соленый	40	0,16	0,01	0,33	2,6	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)-М:Дельта принт, 2011. - 584 с.
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	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		722	36,34	36,39	92,34	850,36	
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. МОГИЛЬНОГО 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	40	1,16	1	1,92	21,6	
	Котлета рыбная	85	12,74	6,14	4,08	77,83	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.
	рыба	90	11,56	0,46		5,4	
	хлеб пшеничный	5	0,38	0,15	2,51	12,95	
	лук репчатый	6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	яйцо	6	0,57	0,51	0,03	7,06	
	мука пшеничная	3	0,15	0,01	1,05	5,01	

	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.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. МОГИЛЬНОГО 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		460	21,82	14,65	72,25	480,47	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	-	<u>1903,00</u>	<u>74,21</u>	<u>68,36</u>	<u>263,70</u>	<u>2038,90</u>	

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.Дельта принт, 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.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	140	4,06	3,5	6,72	75,6	
	сахар	8			9,98	39,9	

Всего за завтрак		385	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.Дельта принт, 2011. - 584 с.
Обед	Суп куриный с вермишелью	200	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.Дельта принт, 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.Дельта принт, 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.Дельта принт, 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	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	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.Дельта принт, 2011. - 584 с.

Всего за обед		633	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.:Дельта принт, 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	
	Пирог с капустой	120	10,865	14,72	55,058	350,34	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.
	мука пшеничная	60	5,11	2,62	44,32	183,9	
	масло растительное	2		2		27,98	
	молоко	20	0,58	0,5	0,96	10,8	
	капуста	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	
	Кисель	150	0,32	5,06	19,65	65,51	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.
	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	20,515	30,07	83,958	573,07	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	-	<u>1588,00</u>	<u>63,70</u>	<u>69,19</u>	<u>244,22</u>	<u>1759,42</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. МОГИЛЬНОГО 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. 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	140	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	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 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.:Дельта принт, 2011. - 584 с.
	Рассольник с мясом и сметаной	180	6,736	3,72	17,848	134,94	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	
	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 и соусом	210	20,34	10,7	46,44	369,14	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	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	
	томатная паста	3	0,12		0,45	0,24	
	сметана	6	0,07	0,78	0,1	7,81	
	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		650	30,796	15,03	98,098	661,7	
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-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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Дельта 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	

	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	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.
	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.
Всего за полдник		480	36,44	26,77	63,38	657,91	
<u>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</u>	-	<u>1731,00</u>	<u>83,55</u>	<u>59,35</u>	<u>244,83</u>	<u>1958,51</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	200	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. ТУТЕЛЬЯНА).-М.Дельта 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	
	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.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	200	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. ТУТЕЛЬЯНА).-М.Дельта принт, 2011. - 584 с.
	чай (заварка)	1	2	0,5	0,7	15,2	
	молоко	140	4,06	3,5	6,72	75,6	
	сахар	8			9,98	39,9	
Всего за завтрак		454	14,18	18,7	61,12	523,55	
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 соленый	40	0,16	0,01	0,33	2,6	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.Дельта принт, 2011. - 584 с.

	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. 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	
	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. МОГИЛЬНОГО 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	
	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. 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. 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		700	31,385	39,67	125,538	838,16	
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. 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	40	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. 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	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.
	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	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 полдник	469	29,42	13,38	80,63	481,91	
	<u>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</u>	<u>1793,00</u>	<u>75,61</u>	<u>71,86</u>	<u>280,15</u>	<u>1878,12</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	200	4,51	8,08	26,94	204,95	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.
	рис	20	0,13	0,2	14,8	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. 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.

	Яйцо отварное	48	4,8	4,3	0,24	60,27	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.
	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.,ДеЛит принт, 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		453	16,9	17,39	66,54	574,64	
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 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.,ДеЛит принт, 2011. - 584 с.
	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.,ДеЛит 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.,ДеЛит 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	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.,ДеЛит 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., ДеЛит принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		660	32,11	16,74	108,51	738,03	
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., ДеЛит 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 со сметаной	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., ДеЛит 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА). - М., ДеЛит 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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА). - М., ДеЛит принт, 2011. - 584 с.
Всего за полдник		490	36,37	25,88	72,75	641,15	
<u>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</u>	-	<u>1773,00</u>	<u>86,00</u>	<u>60,12</u>	<u>260,66</u>	<u>1988,32</u>	
ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	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. ТУТЕЛЬЯНА). - М., ДеЛит принт, 2011. - 584 с.

	крупа гречневая	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. ТУТЕЛЬЯНА).- М.,ДеЛит 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.,ДеЛит 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.,ДеЛит 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.,ДеЛит принт, 2011. - 584 с.
	кофе	2	0,09	0,06	1,68	5,04	
	молоко	140	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. ТУТЕЛЬЯНА).- М.,ДеЛит 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.,ДеЛит принт, 2011. - 584 с.
	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. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).- М.,ДеЛит 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	
	Плов с курицей	190	14,18	17,51	32,69	377,17	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.
	птица	64	9,1	9,2		119	

	масло растительное	3		3		26,97	
	томатная паста	4	0,08		0,3	1,64	
	лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	рис	40	0,16	0,3	21,12	99,9	
	морковь	25	0,15	0,4	1,34	8,2	
	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.:Делъа 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.:Делъа принт, 2011. - 584 с.
Всего за обед		670	24,895	26,11	100,448	790,77	
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.:Делъа принт, 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.:Делъа принт, 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	
	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.:Делъа принт, 2011. - 584 с.
	чай (заварка)	1	2	0,5	0,7	15,2	
	сахар	8			9,98	39,9	

Всего за полдник		450	22,265	35,57	69,605	639,59	
<u>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</u>	-	<u>1801,00</u>	<u>63,86</u>	<u>79,64</u>	<u>265,32</u>	<u>2131,23</u>	

ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	180	7,9	8,1	27,54	212,16	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	22	3,52	0,22	15,4	73,81	
	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.
	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. ТУТЕЛЬЯНА)-М:Дельта принт, 2011. - 584 с.
	чай (заварка)	1	2	0,5	0,7	15,2	
	молоко	140	4,06	3,5	6,72	75,6	
	сахар	8			9,98	39,9	
Всего за завтрак		415	17,46	13,6	67,42	535,56	
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	180	9,325	7,06	27,138	209,28	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	30	2,28	0,27	15,12	72,14	
	яйцо	10	1,01	0,92	1,22	12,56	

	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	
	Капуста тушеная	150	3,39	3,346	7,666	77,64	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.Дельта принт, 2011. - 584 с.
	капуста свежая	177	2,05	0,16	5,38	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	0,68	4,1	
	мука пшеничная	2	1,03	0,006	0,46	2,22	
	морковь	10	0,09	0,02	0,68	4,1	
	масло сливочное	2	0,01	1,64	0,016	14,96	
	Биточек куриный	107	13,3	13,656	2,52	200,96	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.
	птица	60	10,92	11,04		142,8	
	рис	8	0,56	0,08	0,91	26,64	
	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	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		667	29,615	24,662	70,884	643,55	
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. 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	40	1,16	1	1,92	21,6	

	Рыбно-овощная запеканка	115	21,31	4,73	5,22	73,72	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.
	масло растительное	4		4		35,96	
	рыба	120	20,5	0,61		10,8	
	лук репчатый	30	0,2	0,02	1,22	6,14	
	морковь	50	0,45	0,1	3,4	20,5	
	томатная паста	4	0,16		0,6	0,32	
	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	140	4,06	3,5	6,72	75,6	
	сахар	8			9,98	39,9	
	Кондитерское изделие	25	0,7	0,82	29,32	88,5	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М:Дельта принт, 2011. - 584 с.
	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.
	Всего за полдник	485	33,18	17,07	108,91	626,48	
	<u>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</u>	<u>1817,00</u>	<u>80,33</u>	<u>55,54</u>	<u>270,37</u>	<u>1909,34</u>	

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 ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М:Дельта принт, 2011. - 584 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 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	140	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	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 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.: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. МОГИЛЬНОГО 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 и соусом	210	20,34	10,7	46,44	369,14	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	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	
	томатная паста	3	0,12		0,45	0,24	
	сметана	6	0,07	0,78	0,1	7,81	

	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.
	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	
	Всего за обед	473	30,2	14,66	77,27	576,83	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	180	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.:Дельта принт, 2011. - 584 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 ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).-М.:Дельта принт, 2011. - 584 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 ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО 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	
<u>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</u>	-	<u>1254,00</u>	<u>47,72</u>	<u>29,04</u>	<u>164,18</u>	<u>1203,39</u>	