

Перспективное меню МБДОУ детского сада № 31

Сезон зимне-весенний

Режим работы: 12 часов

Неделя первая

Возрастная категория 3-7 лет

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 31

Е.В. Куцукова
15 мая 2024 г.

Приказ от 15.05.2024 г. № 48 ОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Витамин С(г)	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
					Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1										
Завтрак 8.30-9.00	Яйца вареные	40	1 шт	40	5,08	4,6	0,28			№227 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Каша вязкая с морковью	200			7,28	10,35	40,08	1,36	283	№186 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупа овсяная или пшеничная		44	44						
	морковь		45	36						
	масло сливочное		4	4						
	вода		70	70						
	молоко		70	70						
	сахар		3	3						

	Бутерброды с сыром	40/15/5			6,68	8,45	19,38	0,11	180	№3 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный		40	40						
	сыр российский		16	15						
	масло сливочное		5	5						
	Кофейный напиток с сахаром	180			1,32	1,32	8,4	1,17	31,41	№395 : «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: 2012.
	Кофейный напиток		2	2						
	вода		192	192						
	сахар		8	8						
	итого за завтрак				20,36	24,72	68,14	2,64	557,41	
2 Завтрак 10.30-11.00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	100	100	0,5	0	10,1	2	42,67	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	итого за второй завтрак				0,5	0	10,1	2	42,67	

Обед 12.00-13.00	Суп картофельный	200		53,4	40	1,84	2,26	13,31	9,6	81	№83 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель										
	морковь			14	12						
	лук репчатый			11	9						
	масло растительное			2	2						
	бульон мясной (мясо говядины 35 г)			140	140						
	Рыба, припущенная в молоке	80				11,25	5	2,53	0,57	100	№260 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	рыба			84	76						
	молоко			24	24						
	лук репчатый			19	16						
	масло сливочное			3	3						
	Картофель отварной	150				2,86	4,32	23,01	21	142,35	№336 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель			199,95	150						
	масло сливочное			5	5						

	Салат из свеклы	60			0,71	3,04	4,18	4,75	46,95	№34 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	свекла		73	57						
	масло растительное		3	3						
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	23	0	87	
	Компот из сушеных фруктов	180			0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		11	11						
	сахар		9	9						
	вода		182	182						
	итого за обед				20,35	15,24	91,02	36,28	559	
Подник 15.30-16.00	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	114	100	0,4	0,4	9,8	10	44	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Пряник	25	25	25	1,25	1,45	18,05	0	95	

	Кефир 2,5 %	180	185	180	5,22	4,5	7,2	1,26	90	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	ИТОГО за полдник				6,87	6,35	35,05	11,26	229	
Ужин 18.00-18.30	Салат из горошка зеленого консервированного	60			1,79	3,11	3,75	6,6	50,16	№10 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	горошек зеленый консервированный		87,7	57						
	масло растительное		3	3						
	петрушка (зелень)		1	1						
	Каша рассыпчатая с овощами	180			7,6	4,99	34,2	0,58	212,9	№180 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупа гречневая		37	37						
	морковь		41	36						
	лук репчатый		3	2						
	масло растительное		2	2						
	масло сливочное		3	3						
	хлеб йодированный	40	40	40	3,12	0,32	20,68	0	100	

	Молоко кипяченое	180	189	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	№419 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	МОЛОКО		189	180						
	ИТОГО за ужин				17,99	13,3	67,7	9,64	465,06	
Итого за первый день					66,07	59,61	272,01	61,82	1853,14	
ДЕНЬ 2										
Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный с крупой	200			5,2	5,08	16,42	0,91	132,2	№101 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупы манная		12	12						
	масло сливочное		2	2						
	сахар		2	2						
	вода		60	60						
	МОЛОКО		140	140						
	Бутерброды с маслом	40/10			3,15	7,66	16,47	0	138	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный		40	40						
	масло сливочное		10	10						

	Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	1,43	107	№416 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	какао порошок		2	2						
	сахар		8	8						
	молоко		110	110						
	вода		80	80						
	итого за завтрак				12,02	15,93	48,71	2,34	377,2	
	2 завтрак 10.30-11.00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	100	0,5	0	12,7	4	52,66	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	итого за 2 завтрак				0,5	0	12,7	4	52,66	
Обед 12.00-13.00	Борщ с капустой и картофелем	200			1,45	3,93	10,19	8,23	82	№63 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	свекла		48	40						
	капуста		25	21						
	картофель		21	16						
	морковь		20	17						
	лук репчатый		10	8						
	томатное пюре		6	6						
	масло растительное		4	4						

	сахар			2	2								
	бульон или вода (мясо тушеное 35 г)			160	160								
	Гуляш из отварного мяса	80/80				20,63	16,3	5,24	1,11	250	№293 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.		
	говядина			175	129								
	Масса отварного мяса				80								
	морковь			19	15								
	лук репчатый			17	14								
	томатное пюре			6	6								
	мука пшеничная			4	4								
	масло растительное			2	2								
	овощной отвар или вода				53								
	Масса соуса				80								
	Каша вязкая	134				3,5	3,52	21,65		132,27	№182 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.		
	крупа пшеничная или ячневая			32	32								
	вода			120	120								
	масло сливочное			4	4								

	Икра свекольная или морковная	60				1,17	2,29	6,17	3,36	50,05	№55 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	свекла		61,26	48							
	лук репчатый		11,76	11							
	томатное пюре		17	17							
	масло растительное		3	3							
	сахар		1	1							
	Хлеб ржаной	50	50	50		3,3	0,6	23	0	87	
	Компот из сушеных фруктов	180				0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		11	11							
	сахар		9	9							
	вода		182	182							
	итого за обед				21,46	17,91	79,16	19,01	540,11		
Подытик 15.30-16.00	Плоды и ягоды свежие (груша)	100	111	100		0,4	0,3	10,3	5	46	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

	Ряженка	180	185	180	5,22	4,5	7,56	0,54	92	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Печенье	25	25	25	1,75	6,5	15,75	0	105	
	Итого за полдник				7,37	11,3	33,61	5,54	243	
Ужин 18.00-18.30	Салат из моркови	60			0,74	0,05	6,96	2,88	31,38	№42 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	морковь до 01.03.		72	58						
	сахар		3	3						
	Вареники ленивые (отварные)	150			21,18	15,51	21,87	0,27	332	№244 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	вареники ленивые (полуфабрикат)			140						
	творог		109	108						
	мука пшеничная		27	27						
	сахар		4	4						
	яйцо		1/10шт	6						
	Масса отварных вареников			145						
	масло сливочное		5	5						

	Соус сметанный	40			0,56	1,99	2,34	0,01	29,64	№372 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	сметана		10	10						
	вода		30	30						
	мука пшеничная		3	3						
	хлеб йодированный	40	40	40	3,12	0,32	20,68	0	100	
	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	0,03	40	№411 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	чай заварка №410			30						
	вода		150	150						
	сахар		10	10						
	итого за ужин				25,66	17,89	61,84	3,19	533,02	
	Итого за второй день				67,01	63,03	236,02	34,08	1745,99	
День 3										
Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный овсяный протертый	200			6,97	6,66	20,7	1,04	170,6	№96 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупа овсяная		20	20						
	сахар		2	2						

	Масло сливочное		2	2						
	Молоко		160	160						
	Вода		40	40						
	Бутерброды с маслом	40/10			3,15	7,66	16,47	0	138	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могилюного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Хлеб пшеничный		40	40						
	Масло сливочное		10	10						
	Чай с лимоном	180			0,12	0,02	10,2	2,83	41	№412 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могилюного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	чай заварка № 410			30						
	Чай		0,6	0,6						
	вода		150	150						
	лимон		7	6						
	сахар		8	8						
	итого за завтрак				10,24	14,34	47,37	3,87	349,6	
2 Завтрак 10.30-11.00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	100	100	100	0,7	0,2	11,4	7,4	50	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могилюного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Итого за 2 завтрак				0,7	0,2	11,4	7,4	50	

Обед 12.00-13.00	Суп картофельный с крупой	200			1,74	2,27	11,43	6,6	73,2	№86 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель		80	60						
	крупя пшено		4	4						
	морковь		10	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	масло растительное		2	2						
	бульон мясной (мясо говядины 30г)		150	150						
	Плов из птицы	200			20,44	18,75	33,99	0,96	386,66	№321 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	куры		236	209						
	масса отварной птицы			80						
	крупя рисовая		44	44						
	масло сливочное		8	8						
	лук репчатый		10	8,5						
	томатное пюре		6,5	6,5						
	морковь		15	12						
	масло растительное		2	2						
	Масса готового риса с овощами			120						

	Икра свекольная или морковная	60				1,09	2,29	5,43	2,56	46,85	№55 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.
	моорковь		60	48							
	лук репчатый		12	10							
	томатное пюре		16	16							
	сахар		1	1							
	масло растительное		3	3							
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	23	0	87		
	Компот из сушеных фруктов	180			0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.	
	фрукты сушеные (смесь)		11	11							
	сахар		9	9							
	вода		182	182							
	итого за обед				26,96	23,93	98,84	10,48	695,41		
Полдник 15.30-16.00	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	167	100	1,5	0,5	21	10	95	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.	
	Сушарик	25	25	25	2,25	1	17,3		87,5		

	Кефир 2,5 %	180	185	180	5,22	4,5	7,2	1,26	90	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Итого за полдник				8,97	6	45,5	11,26	272,5	
Ужин 18.00-18.30	Салат из белокочанной капусты	60			0,7	2,54	4,5	16,22	43,7	№21 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	капуста белокочанная до 01.03		59,2	47						
	лук зеленый или репчатый		7,5	6						
	морковь до 01.03.		7,5	6						
	вода кипяченая		6	6						
	сахар		3	3						
	масло растительное		3	3						
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160			10,18	6,25	27,33	5,43	206	№308 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	печень говяжья		50	41						
	масло сливочное		3	3						
	картофель		204	148						

	масса отварного протертого картофеля			145													№366: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	лук репчатый		13	11													
	масло сливочное		2	2													
	масса припущенного лука			8													
	масло растительное для смазки		3	3													
	Соус томатный	35			0,4	1,47	2,8	0,83	26,07								
	бульон или вода		35	35													
	масло сливочное		2	2													
	мука пшеничная		9	9													
	морковь		2,6	2													
	лук репчатый		1,5	1													
	томатное пюре		5	5													
	хлеб йодированный	40	40	40	3,12	0,32	20,68	0	100								
	Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	1,17	91								№414: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	Кофейный напиток		3	3													
	молоко		90	90													
	вода		108	108													
	сахар		10	10													
	Итого за ужин				17,25	12,99	69,67	23,65	466,77								

Итого за третий день													
ДЕНЬ 4					64,12	57,46	272,78	56,66	1834,28				
Завтрак 8.30-9.00	Запеканка из творога	150			17,54	12,05	17,15	0,24	247	№251 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2016. – 640 с.			
											творог	93,8	93
											крупа манная	6	6
											сахар	8	8
											айцо	1/8шт	6
											масло сливочное	2	2
											сметана	4	4
											соус № 372		50
											масло растительное для смазки	3	3
											Бутерброды с сыром	40/15/5	
	хлеб пшеничный		40	40									
	сыр российский		16	15									
	масло сливочное		5	5									

	Молоко кипяченое	190	199	190	5,78	5,15	9,57	2,59	107,66	№419 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	МОЛОКО		199	190						
	Итого за завтрак				30	25,65	46,11	2,94	534,66	
2 Завтрак 10.30-11.00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	100	100	0,5	0	10,1	2	42,67	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Итого за 2 завтрак				0,5	0	10,1	2	42,67	
Обед 12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,15	2,27	13,71	6,6	83,8	№88 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель		80	60						
	макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия		20	20						
	морковь		20	16						
	лук репчатый		9,6	9						
	масло растительное		2	2						
	бульон или вода		140	140						

	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80				12,44	9,24	12,56	0,12	183	№299 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	мясо говядины		80	61							
	хлеб пшеничный		14	14							
	молоко или вода		19	19							
	сахари		8	8							
	масло сливочное		2	2							
	масса запеченых котлет			80							
	масло растительное		2	2							
	Каша рассыпчатая	130				7,45	5,28	33,49	0	211,25	№330 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	масса гречневой каши			126							
	крупа гречневая		26	26							
	масло сливочное		3	3							
	Винегрет овощной	60				0,68	3,09	4,22	5,13	47,4	№46 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	свекла		17	14							
	морковь		11	9							

	огурцы соленые		15	12									
	картофель		20,6	15									
	лук репчатый		11	9									
	масло растительное		3	3									
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	23	0				87	
	Компот из сушеных фруктов	180			0,39	0,02	24,99	0,36				101,7	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тутельяна.- М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		11	11									
	сахар		9	9									
	вода		182	182									
	итого за обед				26,41	20,5	111,97	12,21				714,15	
Поддник 15.30-16.00	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	114	100	0,4	0,4	9,8	10				44	№386 : «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тутельяна.- М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Пряник	25	25	25	1,25	1,45	18,05	0				95	
	Ряженка	180	185	180	5,22	4,5	7,56	0,54				92	№420 : «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тутельяна.- М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Итого за полдник				6,87	6,35	35,41	10,54				231	

Ужин 18.00-18.30	Икра овощная	60				0,65	2,06	3,58	2,18	35,5	№56 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	свекла		29	24							
	морковь		28	24							
	лук репчатый		15	12							
	чеснок		6	5							
	масло растительное		2	2							
	Рыба соленая (порциями)	70	145	70		11,9	5,96	0	0	100,8	№8 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Пюре картофельное	150				3,06	4,8	20,43	18,16	137,25	№339 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель		165,3	134							
	молоко		22,9	22							
	масло сливочное		3	3							
	хлеб йодированный	40	40	40		3,12	0,32	20,68	0	100	

	Чай с молоком или сливками	180				2,67	2,34	14,31	1,2	89	№413 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.– М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Чай заварка № 410		30	30							
	Чай		0,6	0,6							
	сахар		8	8							
	молоко		92	90							
	вода		60	60							
	итого за ужин				21,4	15,48	59	21,54	462,55		
Итого за 4 день					85,18	67,98	262,59	49,23	1985,03		
ДЕНЬ 5											
Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный с макаронными изделиями	200			5,75	5,21	18,83	0,91	145,2	№100 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.– М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	молоко		140	140							
	вода		60	60							
	масло сливочное		2	2							
	макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия		20	20							
	сахар		2	2							

	Бутерброды с маслом	40/10			3,15	7,66	16,47	0	138	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Хлеб пшеничный		40	40						
	масло сливочное		10	10						
	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	0,03	40	№411 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	чай заварка № 410		30	30						
	чай		0,6	0,6						
	сахар		10	10						
	вода		150	150						
	ИТОГО за завтрак				8,96	12,89	45,29	0,94	323,2	
2 Завтрак 10.30-11.00	Фрукты и ягоды свежие (груша)	100	111	100	0,4	0,3	10,3	5	46	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Итого за 2 завтрак				0,4	0,4	9,8	10	44	

Обед 12.00-13.00	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200			2,19	4,76	10,94	14,22	95,4	№65 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.			
											свекла	50	40
											капуста свежая	50	40
											морковь	12,6	10
											лук репчатый	3	2
											картофель	49	40
											томатное пюре	3	3
											мука пшеничная	2	2
											масло растительное	4	4
											сметана	4	4
											вода или бульон говяжий (мясо говядины 30г)	160	160
											Птица, тушеная в соусе с овощами	200	
куры	118	105											
масса отварной птицы		40											
Соус № 372		30											
сметана	8	8											
мука пшеничная	3	3											
вода или отвар	22	22											
картофель	129	97											
морковь	50	40											

	лук репчатый		28	23								
	масло растительное		2	2								
	горошек зеленый консервированный		14	11								
	Салат из соленых огурцов с луком	60			0,51	3,06	1,56	3,33	35,88	№20 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.		
	огурцы соленые		66,7	54								
	масса припущенных огурцов			49								
	лук репчатый		11,3	10								
	масса бланшированного репчатого лука			9								
	масло растительное		3	3								
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	23	0	87			
	Компот из сушеных фруктов	180			0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.		
	фрукты сушеные (смесь)		11	11								
	сахар		9	9								
	вода		182	182								
	итого за обед				31,18	27,49	91,99	19,05	716,42			

Полдник 15.30-16.00	Булочка домашняя	70			5,1	8,76	37,74	0	250,6	№452 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	мука пшеничная		54	54						
	мука пшеничная на подпыл		7	7						
	сахар		4	4						
	яйца		1/7шт	8						
	маргарин		11,13	11,13						
	дрожжи		2	2						
	масло растительное		2	2						
	молоко		35	35						
	Итого за полдник				10,32	13,26	44,94	1,26	340,6	
Ужин 18.00-18.30	Кефир 2,5%	180	185	180	5,22	4,5	7,2	1,26	90	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
Ужин 18.00-18.30	Тефтели из печени с рисом	80			9,78	11,66	16,41	7,37	210	№301 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	печень говяжья		48	40						
	крупа рисовая		12	12						
	лук репчатый		18	15						

	масло сливочное		2	2							
	масса припущенного лука			11							
	яйца		1/6шт	10							
	масло растительное		2	2							
	масса полуфабриката			92							
	вода		16	16							
	Масса готовых тефтелей			80							
	Соус № 372			80							
	сметана		20	20							
	мука пшеничная		6	6							
	вода или отвар		60	60							
	Овощи, припущенные со сливочным маслом	180			2,27	3,67	14,29	4,26	99,3	№349 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	морковь		232	186							
	Масса припущенных овощей			171							
	масло сливочное		5	5							
	сахар		3	3							
	мука пшеничная		2	2							
	хлеб йодированный	40	40	40	3,12	0,32	20,68	0	100		
	Кофейный напиток с сахаром	180			1,32	1,32	8,4	1,17	31,41		
	Кофейный напиток		2	2						№395 : «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: 2012.	
	вода		192	192							
	сахар		8	8							

	Итого за ужин					16,49	16,97	59,78	12,8	440,71	
Итого за 5 день						67,35	71,01	251,8	44,05	1864,93	
ДЕНЬ 6											
Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный с крупой	200				4,82	5,08	16,83	0,91	132,4	№101 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупы рисовая		12	12							
	масло сливочное		2	2							
	сахар		2	2							
	вода		60	60							
	молоко		140	140							
	Бутерброды с маслом	40/10				3,15	7,66	16,47	0	138	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный		40	40							
	масло сливочное		10	10							
	Чай с лимоном	180				0,12	0,02	10,2	2,83	41	№412 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	чай заварка № 410			30							
	Чай		0,6	0,6							

	вода		150	150																
	лимон		7	6																
	сахар		8	8																
	итого за завтрак				8,09	12,76	43,5	3,74	311,4											
2 Завтрак 10.30-11.00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	125	125	125	0,63	0	15,87	5	65,8											
	итого за 2 завтрак				0,63	0	15,87	5	65,8											
Обед 12.00-13.00	Суп картофельный с бобовыми	200			4,39	4,22	13,06	4,65	107,8											
	картофель		53	40																
	горох лущеный		16	16																
	лук репчатый		9,6	8																
	морковь		12,8	10																
	масло растительное		4	4																
	бульон или вода (мясо тушеное 30 г)		140	140																
	Рыба припущенная	80			14,03	1,9	0,25	0,28	74											
	минтай		106	98																

№418 : «Сборник рецептов
на продукцию для питания
детей в дошкольных
образовательных
организациях», под ред. М.П.
Могильного и Т.В. Тугельяна. –
М.: Делли принт, 2016. – 640 с.

№87 : «Сборник рецептов на
продукцию для питания детей
в дошкольных
образовательных
организациях», под ред. М.П.
Могильного и Т.В. Тугельяна. –
М.: Делли принт, 2016. – 640 с.

№259 : «Сборник рецептов
на продукцию для питания
детей в дошкольных
образовательных
организациях», под ред. М.П.
Могильного и Т.В. Тугельяна. –
М.: Делли принт, 2016. – 640 с.

	морковь			15	12															
	лук репчатый			4	3															
	масло растительное			2	2															
	Масса припущенной рыбы				80															
	Картофель отварной	150				2,86	4,32	23,01	21	142,35										
	картофель			199,95	150															
	Масса отварного картофеля				145															
	масло сливочное			5	5															
	Салат из моркови с курагой	60				0,87	0,06	8,6	2,74	38,52										
	морковь			70	52															
	курага			4	6															
	сахар			3	3															
	Хлеб ржаной	50		50	50	3,3	0,6	23	0	87										
	Компот из сушеных фруктов	180				0,39	0,02	24,99	0,36	101,7										
	фрукты сушеные (смесь)			11	11															

№336 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

№43 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

	сахар			9	9													
	вода			182	182													
	итого за обед					25,84	11,12	92,91	29,03	551,37								
Полдник 15.30-16.00	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	167	100	1,5	0,5	21	10	95	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.								
	Ряженка	180	185	180	5,22	4,5	7,56	0,54	92	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.								
	Печенье	25	25	25	1,75	6,5	15,75	0	105									
	итого за полдник				8,47	11,5	44,31	10,54	292									
Ужин 18.00-18.30	Салат овощной с яблоками и свеклой	60			0,7	0,12	4,37	13,48	21,36	№38 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.								
	свекла		13	10														
	морковь		10	8														
	капуста белокочанная до 01.03		23	18														
	Яблоко		23	20														
	лимон для сока		12	5														
	масло растительное		2	2														

	Пудинг из творога с рисом	150			20,62	13,92	31,25	0,27	313,6	№250 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	творог		100	99						
	крупа рисовая		7	7						
	сахар		8	8						
	Яйца		1/10шт	6						
	масло сливочное		4	4						
	масло растительное для смазки		2	2						
	Соус сметанный	50			0,7	2,5	2,93	0,02	37,05	№372 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	сметана		13	13						
	вода		37	37						
	мука пшеничная		4	4						
	хлеб йодированный	40	40	40	3,12	0,32	20,68	0	100	
	Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	1,17	91	№414 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Кофейный напиток		2	2						

	МОЛОКО		90	90						
	ВОДА		108	108						
	САХАР		8	8						
Итого за 6 День	Итого за ужин				27,99	19,27	73,59	14,94	563,01	
ДЕНЬ 7					71,02	54,65	270,18	63,25	1783,58	
Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный с крупой	200			5,97	5,48	17,08	0,91	142,4	№101 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.
	крупя гречневая		16	16						
	масло сливочное		2	2						
	сахар		2	2						
	вода		60	60						
	МОЛОКО		140	140						
	Бутерброды с сыром	40/15/5			6,68	8,45	19,38	0,11	180	№3 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный		40	40						
	сыр российский		16	15						
	масло сливочное		5	5						

	Чай с молоком или сливками	180			2,67	2,34	14,31	1,2	89	№413 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	Чай заварка № 410		30	30						
	Чай		0,6	0,6						
	сахар		8	8						
	молоко		92	90						
	вода		60	60						
	итого за завтрак				15,32	16,27	50,77	2,22	411,4	
2 Завтрак 10.30-11.00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	125	125	125	0,62	0	12,62	2,5	53,3	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	итого за 2 завтрак				0,62		12,62	2,5	53,3	
Обед 12.00-13.00	Суп с рыбными консервами	200			6,88	6,72	11,46	7,29	133,8	№95 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	картофель		74,6	56						
	консерва рыбная		44	44						
	крупа рисовая		4	4						
	морковь		16	13						
	лук репчатый		7,6	7						

[illegible]

	Хлеб ржаной	50	50	50	50	3,3	0,6	23	0	87	
	Компот из сушеных фруктов	180				0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		11	11							
	сахар		9	9							
	вода		182	182							
	Итого за обед					25,3	22,22	75,77	16,77	580,65	
Полдник 15.30-16.00	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	114	100		0,4	0,4	9,8	10	44	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Кефир 2,5%	180	185	180		5,22	4,5	7,2	1,26	90	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Сухарик	25	25	25		2,25	1	17,3		87,5	
	Итого за полдник					7,87	5,9	34,3	11,26	221,5	

Ужин 18.00-18.30	Салат из картофеля с зеленым горошком	60				0,98	2,62	4,88	7,83	47,1	№26 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель		30	26							
	морковь		14,4	13							
	горшек зеленый консервированный		18	14							
	лук репчатый		9	8							
	масло растительное		2	2							
	Запеканка из печени с рисом	180				22,47	9,14	24,73	10,45	271	№311 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	печень говяжья		136	113							
	крупа рисовая		23	23							
	лук репчатый		54	45							
	масло сливочное		5	5							
	яйца		1/5 шт	12							
	масло растительное		2	2							
	яйца на смазку		1/20 шт	2							
	Соус сметанный	30				0,42	1,5	1,76	0,01	22,23	№372 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

[illegible]

	Бутерброды с маслом	40/10				3,15	7,66	16,47	0	138	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный		40	40							
	масло сливочное		10	10							
	Чай с сахаром	180				0,06	0,02	9,99	0,03	40	№411 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	чай заварка № 410		30	30							
	чай		0,6	0,6							
	сахар		10	10							
	вода		150	150							
	итого за завтрак					8,77	12,84	44,81	0,94	320,2	
2 Завтрак 10.30-11.00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	100	100	100		0,7	0,2	11,4	7,4	50	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	итого за 2 завтрак					0,7	0,2	11,4	7,4	50	

Обед 12.00-13.00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		106,6	80	5,31	4,14	12,35	8,96	108	№89 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель			106,6	80						
	морковь			10	8						
	лук репчатый			11	9						
	томатное пюре			2	2						
	масло растительное			2	2						
	вода или бульон говяжий			140	140						
	Фрикаделька мясные готовые № 129	30									
	говядина			47	34						
	лук репчатый			4	3						
яйца			1/10шт	6						№318 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
вода			3	3							
Птица тушеная	80				15,82	17,25	4,7	0,02	249		
куры			236	209							
масса отварной птицы				80							
Соус № 372	30										
сметана			8	8							
мука пшеничная			3	3							
вода или отвар			22	22							

	Макароны запеченные с яйцом	130/5			6,73	6,02	20,06	0,29	161,13	№222 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	масса отварных макаронных изделий № 218			104						
	макаронные изделия		36	36						
	масло сливочное		2	2						
	яйца		1/2шт	30						
	молоко		22	22						
	масло растительное (для смазки противня)		2	2						
	масло сливочное		5	5						
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60			0,72	3,05	3,34	4,25	43,7	№37 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	свекла		46	36						
	огурцы соленые		15	12						
	лук репчатый		4	3						
	масло растительное		3	3						
	зеленый горошек консервированный		9	6						
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	23	0	87	

	Компот из сушеных фруктов	180				0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		11	11							
	сахар		9	9							
	вода		182	182							
	итого за обед				32,27	31,08	88,44	13,88	750,53		
Полдник 15.30-16.00	Фрукты и ягоды свежие (груша)	100	111	100	0,4	0,3	10,3	5	46	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	Пирожок	25	25	25	1,25	1,45	18,05	0	95		
	Ряженка	180	185	180	5,22	4,5	7,56	0,54	92	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	итого за полдник				6,87	6,25	35,91	5,54	233		

Ужин 18.00-18.30	Свекла тушеная с яблоками	150			2,16	4,77	17,43	1,62	121	№146 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	свекла		126	98						
	яблоки свежие		40,6	28						
	сахар		4	4						
	соус сметанный № 372	35								
	сметана		9	9						
	мука пшеничная		9	9						
	вода или отвар		25	25						
	Омлет натуральный	150			13,2	23,75	2,66	0,26	277	№229 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	яйца		1,75шт	110						
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			146						
	масло сливочное		5	5						
	масло растительное		2	2						
	хлеб йодированный	40	40	40	3,12	0,32	20,68	0	100	

	Молоко кипяченое	180	189	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	№419 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	МОЛОКО		189	180						
	Итого за ужин				23,96	33,72	49,84	4,34	600	
	Итого за 8 день				65,6	75,23	217,73	34,99	1783,85	
ДЕНЬ 9										
Завтрак 8.30-9.00	Яйцо вареное	1 шт	41	40	5,08	4,6	0,28	0	63	№227 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Суп молочный с крупой	200			5,8	5,48	18,57	0,91	146,8	№101 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупы пшеничная		16	16						
	масло сливочное		2	2						
	сахар		2	2						
	вода		60	60						
	МОЛОКО		140	140						

	Бутерброды с маслом	40/10				3,15	7,66	16,47	0	138	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Хлеб пшеничный			40	40						
	масло сливочное			10	10						
	Чай с лимоном	180				0,12	0,02	10,2	2,83	41	№412 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	чай заварка № 410				30						
	чай				0,6	0,6					
	вода				150	150					
	лимон				7	6					
	сахар				8	8					
	итого за завтрак					9,07	13,16	45,24	3,74	325,8	
2 Завтрак 10.30-11.00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	125	125	125	0,63	0	15,87	5	65,8	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	итого за 2 завтрак				0,63	0	15,87	5	65,8		

Обед 12.00-13.00	Суп фасолевый	200			5,73	0,7	18,8	9,4	104,8	№93 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	фасоль		24	24						
	картофель		75	56						
	морковь		18	15						
	лук репчатый		12	11						
	масло растительное		2	2						
	бульон или вода		240	240						
	Голубцы с мясом и рисом	190			16,04	10,1	23,78	23,79	250,17	№314 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	капуста свежая		121	96						
	говядина		81	65						
	крупа рисовая		20	20						
	лук репчатый		16	13						
	масло сливочное		4	4						
	масса припущенного лука			14						
	соус № 372			30						
	сметана		8	8						
	масло растительное		1	1						
	мука пшеничная		3	3						
	вода или отвар		22	22						

	Салат из свеклы с сыром	50			2,34	4,75	3,56	4,1	66,4	№32 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	свекла		52	41						
	сыр российский		8,2	7,5						
	масло растительное		2	2						
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	23	0	87	
	Компот из сушеных фруктов	180			0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		11	11						
	сахар		9	9						
	вода		182	182						
	итого за обед				27,8	16,17	94,13	37,65	610,07	
Подпись 15.30-16.00	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	167	100	1,5	0,5	21	10	95	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

	Кефир 2,5%	180	185	180	5,22	4,5	7,2	1,26	90	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Печенье	25	25	25	1,75	6,5	15,75	0	105	
	Итого за поддник				8,47	11,5	43,95	11,26	290	
Ужин 18.00-18.30	Котлеты рыбные паровые	80			11,95	3,01	7	0,36	103	№273 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	рыба минтай		80	74						
	хлеб пшеничный		13	13						
	молоко		16	16						
	масло сливочное		3	3						
	масса полуфабриката			102						
	масса готовых изделий			80						
	Пюре картофельное с морковью	150			2,86	4,62	18,02	15,74	125,1	№340 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель		138	103						
	морковь		42	34						
	молоко		19	18						
	масло сливочное		5	5						

[illegible]

Завтрак 8.30-9.00	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	114	100	0,4	0,4	9,8	10	44	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	Сырники из творога	150			18,69	12,67	11,4	0,25	234	№245 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	Творог		102	100						
	мука пшеничная		13	13						
	яйца		1/10 шт	6						
	масло растительное		4	4						
	соус сметанный № 372	50								
	Бутерброды с сыром	40/15/5			6,68	8,45	19,38	0,11	180	№3 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный		40	40						
	сыр российский		16	15						
	масло сливочное		5	5						

	Чай с молоком или сливками	180				2,67	2,34	14,31	1,2	89	№413 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Чай заварка № 410		30	30							
	Чай		0,6	0,6							
	сахар		8	8							
	молоко		92	90							
	вода		60	60							
	Итого за завтрак				28,44	23,86	54,89	11,56	547		
2 Завтрак 10.30-11.00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	125	125	125	0,62	0	12,62	2,5	53,3	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	Итого за 2 завтрак				0,62	0	12,62	2,5	53,3		
Обед 12.00-13.00	Борщ с мясом	200			7,94	5,81	10,98	12,49	128	№68 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	говядина		44	32							
	масса отварной говядины			20							
	свекла		40	32							
	капуста		25	20							
	картофель		51,2	40							
	морковь		16,2	13							

	лук репчатый		7,6	7							№322 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могиляного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делти принт, 2016. – 640 с.
	томатное пюре		3	3							
	масло растительное		4	4							
	бульон мясной)		140	140							
	Комлеты рубленые из птицы или кролика	80			12,64	13,14	13,46	0,67	223		
	куры		98	79							
	хлеб пшеничный		15	15							
	молоко		21	21							
	сухари		8	8							
	масса полуфабриката			100							
	масло сливочное		2	2							
	масса запеченых комлет			80							
	масло растительное для смазки		2	2							
	Соус сметанный с томатом	30			0,53	1,5	2,1	0,4	24,03	№373 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могиляного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делти принт, 2016. – 640 с.	
	сметана		8	8							
	мука пшеничная		3	3							
	вода		23	23							
	томатное пюре		3	3							

	Каша рассыпчатая	150			3,72	4,16	38,72	0	207	№179 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	рис		37	37						
	масло сливочное		3	3						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60			0,83	2,09	4,1	4,9	38,55	№35 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	свекла		48	40						
	зеленый горошек консервированный		23,1	15						
	яблоки свежие		12,2	11						
	лук репчатый		3,6	3						
	масло растительное		3	3						
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	23	0	87	
	Компот из сушеных фруктов	180			0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		11	11						
	сахар		9	9						

	вода			182	182															
	Итого за обед					29,35	27,32	117,35	18,82	809,28										
Полдник 15.30-16.00	Ряженка	180	185	180	5,22	4,5	7,56	0,54	92	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.										
	Булочка домашняя	70			5,1	8,76	37,74	0	250,6											
	мука пшеничная		54	54							№452 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.									
	мука пшеничная на подпыл		7	7																
	сахар		4	4																
	яйца	1/7шт	8																	
	маргарин	11,13	11,13																	
	Дрожжи	2	2																	
	масло растительное	2	2																	
	молоко	35	35																	
Итого за полдник				10,32	13,26	45,3	0,54	342,6												
Ужин 18.00-18.30	Макаронник с мясом или печенью	160			10,18	6,25	27,33	5,43	206	№309 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.										
	печень говяжья		69	56																

	масло сливочное			4	4								
	макароны			44	125								
	лук репчатый			17	14								
	масло сливочное			3	3								
	масса припущенного лука				10								
	яйца		1/6 шт		10								
	Соус сметанный	30				0,42	1,5	1,76	0,01	22,23	№372 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.		
	сметана			8	8								
	вода			22	22								
	мука пшеничная			8	8								
	Салат из картофеля с соевыми огурцами	50				0,68	2,6	4,28	6	43,3	№23 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.		
	картофель			27	20								
	огурцы соевые			19	15								
	морковь			13	10								
	лук репчатый			3,5	3								
	масло растительное			3	3								
	хлеб йодированный	40	40	40	40	3,12	0,32	20,68	0	100			

	Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	1,43	107	№416 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	Какао порошок		2	2						
	молоко		110	110						
	вода		80	80						
	сахар		10	10						
	Итого за ужин									
	Итого за 10 дней				18,07	13,86	69,87	12,87	478,53	
	Итого за 10 дней				85,25	67,15	276,81	65,12	2031,5	
	Итого за 10 дней				726,64	648,48	2596,39	514,87	18776,34	
	среднее значение				73,01	65,13	260	51,64	1883,63	