

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя первая****День 1** |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная вязкая молочная с маслом и сахаром | 180150 | 6,214,66 | 7,475,6 | 25,09 18,82 | 192144 | 88 [2] |
| Бутерброд с маслом | 30/1025/5 | 2,4/2.811,8/2.05 | 7,5/3.975,6/3.87 | 14,6/16.9810,9/12.13 | 136/114.6102/91.35 | 1 [1] |
| Чай с сахаром | 200170 | 0,060,06 | 0,020,02 | 10,5110,51 | 42,142,1 | 395 [1] |
| **Итого за завтрак** |  | **420****350** | **11,48****8,57** | **18.96****15,09** | **67,18****52,36** | **484,7****379,45** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | 399[2] |
| **ОБЕД** | Борщ со сметаной на кур/бульоне | 200150 | 2,812,35 | 4,793,99 | 7,826,52 | 93,678,08 | 88 [2] |
| Макароны отварные | 130100 | 5,763,84 | 0,820.55 | 32,5221,68 | 155,1103,4 | 204 [4] |
| Тефтели | 7050 | 107 | 86 | 54 | 172129,64 | 174 [3] |
| Соус томатный | 4030 | 0,460,34 | 1,681,26 | 3,202,40 | 29,822,35 | 350 5] |
| Хлеб ржаной | 4030 | 5,252,25 | 1,750,75 | 3,2015 | 132,375 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180150 | 0,40,3 | 00 | 26,920,17 | 11183,25 | 376 [1] |
| **Итого за обед** |  | **660****510** | **21,36****15,87** | **19.33****18,1** | **132,8****82,52** | **760,32****551,32** |  |
| **ПОЛДНИК** | Кофейный напиток с молоком | 200170 | 3,13,1 | 3.13,1 | 17,117,1 | 103,5103,5 | 395 [1] |
| Печенье | 50 30 | 32,25 | 3,92,92 | 29,822,35 | 166,8125,1 | В/С |
| **Итого за полдник** |  | **250****200** | **7,08****6,33** | **7,44****6,46** | **47,38****39,93** | **285,7****244** |  |
| **Итого за день** |  | **1 430****1 160** | **40,32****31,17** | **46,13****40,05** | **257,16****184,61** | **1 574,72****1 218,77** |  |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя первая****День 2** |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная молочная | 180150 | 6,765,07 | 10,487,81 | 25,8619,39 | 224,34199,7 | 68 [4] |
| Батон Сыр | 30/102510 | 3/3.482,2/2.321,8/2.05 | 1,2/4.430,9/2.955,6/3.87 | 20/015/010,9/12.13 | 100/5454/36102/91.35 | В/С7 [2]1 [1] |
| Чай с сахаром | 200170 | 0,060,06 | 0,020,02 | 10,5110,51 | 42,142,1 | 395 [1] |
| **Итого за** **завтрак** |  | **420****355** | **16,34****12,69** | **19,21****14,76** | **62,96****51,49** | **428,38****357,56** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный  | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | 399[2] |
| **ОБЕД** | Суп гречневый с цыпленком | 200150 | 4,983,62 | 4,913,56 | 20,4914,87 | 142,4103,38 | 80 [2] |
| Пюре картофельное  | 150120 | 4,082,95 | 64,0246,24 | 24,6217,78 | 183132,16 | 321 [2] |
| Котлета рыбная запеченная | 7050 | 10.097,61 | 3.263.04 | 6.795.99 | 9787 | 255[1] |
|  Салат из свеклы отварной | 5030 | 0,860,57 | 3,652,44 | 5,023,34 | 56,3437,56 | 52 [2] |
| Хлеб ржаной | 40 30 | 5,252,25 | 1,750,75 | 3,2015 | 132,375 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180150 | 0,40,3 | 00 | 26,920,17 | 11183,25 | 376 [1] |
| **Итого за** **обед** |  | **690****530** | **24,00****16,59** | **72,9****53,1** | **117,37****80,26** | **692,9****493,44** |  |
| **ПОЛДНИК** | Чай с сахаром | 200150 | 0,070,05 | 0,020,02 | 10,517,88 | 42,131,58 | 392 [2] |
| Ватрушка | 7050 | 9,436,28 | 9,816,94 | 29,7919,86 | 258,57172,38 | 136 [4] |
| **Итого за полдник** |  | **270****200** | **9,5****6,3** | **9,83****6,9** | **40,3****27,74** | **300,67****203,96** |  |
| **Итого за** **день** |  | **1 480****1 185** | **50,34****33,19** | **101,94****74,76** | **220,63****159,49** | **1 464,15****1 097,16** |  |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес** **блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя 1****День 3** |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая молочная | 180150 | 2.942,17 | 3,873,71 | 34,7926,09 | 201,25152,94 | 168 [1] |
| Чай с сахаром | 200 170 | 0,060,06 | 0,020,02 | 10,5110,51 | 42,142,1 | 395 [1] |
|  | Бутерброд с маслом | 30/1025/5 | 2,4/2.811,8/2.05 | 7,5/3.975,6/3.87 | 14,6/16.9810,9/12.13 | 136/114.6102/91.35 | 1 [1] |
| **Итого за завтрак** |  | **420****350** | **23,42****19,32** | **16,16****13,25** | **37,88****31,42** | **399,35****329,33** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | 399[2] |
| **ОБЕД** | Суп - уха | 200150 | 5,33,81 | 6,54,68 | 25,318,21 | 150,3101,52 | 41 [3] |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130100 | 10,267,41 | 8,676,26 | 49,4135,68 | 324,61234,44 | 65 [4] |
| Котлета рубленая из птицы | 7050 | 9,87,2 | 13,9210,44 | 7,85,9 | 196147 | 307 [1] |
| Подлива | 4030 | 0,460,34 | 1,681,26 | 3,202,40 | 29,822,35 | 348 [2] |
| Хлеб пшеничный | 4030 | 4,21,8 | 0,70,3 | 31,0313,29 | 132,356,7 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180150 | 0,40,3 | 00 | 26,920,17 | 11183,25 | 376 [1] |
| **Итого за** **обед** |  | **660****510** | **35,52****20,71** | **31,55****23,0** | **134,16****88,54** | **902,65****614,09** |  |
| **ПОЛДНИК** | Кефир |  200/ 170 | 5,22/5,22 | 4,5/4,5 | 7,2/7,2 | 95,4/95,4 | 401 [1] |
| Вафля | 50/30 | 1,46/0,89 | 1,67/0,10 | 38,75/23,25 | 177,09/106,25 | 152 [4]  |
| **Итого за полдник** |  | **250****200** | **8,61****7,81** | **4,85****4,77** | **36,15****29,31** | **229,6****197,88** |  |
| **Итого за день** |  | **1 430****1 160** | **68,05****48,34** | **52,56****41,02** | **218,2****159,28** | **1573,8****1183,5** |  |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя 1****День 4** |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный вермишелевый  | 180150 | 5,744,3 | 5,23,9 | 18,8314,12 | 145,6109,2 | 93 [2] |
| Бутерброд с маслом | 30/1025/5 | 2,4/2.811,8/2.05 | 7,5/3.975,6/3.87 | 14,6/16.9810,9/12.13 | 136/114.6102/91.35 | 1 [1] |
| Чай с сахаром | 200 170 | 0,060,06 | 0,020,02 | 10,5110,51 | 42,142,1 | 395 [1] |
| **Итого за завтрак** |  | **420****350** | **11,08****8,25** | **16,69****13,39** | **61,74****45,65** | **441,75****336,72** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный  | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | **399[2]** |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы исухариками  | 2001502015 | 6,53,872,181,63 | 5,23,510,220,16 | 22,0915,7514,0810,56 | 15095,046750,25 | 36 [3]156 [4] |
| Рагу овощное с цыпленком  | 200160 | 19,9813,90 | 21,6815,08 | 17,2211,98 | 344,33239,53 | 89 [4] |
| Хлеб пшеничный | 4030 | 4,21,8 | 0,70,3 | 31,0313,29 | 132,356,7 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180150 | 0,40,3 | 0,000,00 | 24,2120,17 | 99,983,25 | 376 [1] |
| **Итого за** **обед** |  | **640****505** | **33,26****21,5** | **27,8****19,05** | **108,63****71,75** | **793,53****524,77** |  |
| **ПОЛДНИК** | Кисель из повидла | 180150 | 0,120,1 | 00 | 25.5621.3 | 102,4885.4 | 23[1] |
| Запеканка творожная | 8080 | 6,554,36 | 11,267,51 | 48,5232,35 | 322,2214,8 | 469 [4] |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **260****230** | **12,35****8,71** | **16,26****11,26** | **58,12****39/55** | **430,2****295,8** |  |
| **Итого за день** |  | **1 420****1 185** | **57,19****38,96** | **60,75****43,70** | **238,50****166,96** | **1 707,68****1 199,49** |  |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя 1****День 5** |
| **ЗАВТРАК** | Каша «Дружба» | 180150 | 6,324,74 | 10,187,63 | 26,3419,75 | 223,16167,37 | 66 [4] |
| Батон Сыр | 30/102510 | 3/3.482,2/2.321,8/2.05 | 1,2/4.430,9/2.955,6/3.87 | 20/015/010,9/12.13 | 100/5454/36102/91.35 | В/С7 [2]1 [1] |
| Кофейный напиток с молоком | 200170 | 3,13,1 | 3.13,1 | 17,117,1 | 103,5103,5 | 395 [1] |
| **Итого за** **завтрак** |  | **420****355** | **15,9****12,36** | **18,91****14,58** | **63,44****51,85** | **580,66****360,87** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный  | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | **399[2]** |
| **ОБЕД** | Суп –лапша с курицей | 200150 | 25,919,4 | 7,885,9 | 121,691,46 | 662,2496,65 | 86[2] |
| Картофель тушеный с цыпленком | 200/130 | 11.1/9.5 | 10.42/8.93 | 4.28/3.67 | 155.4/133.2 |  |
| Салат из свеклы | 5030 | 0,860,57 | 3,652,44 | 5,023,34 | 56,3437,56 | 52 [2] |
| Хлеб пшеничный | 4030 | 4,21,8 | 0,70,3 | 31,0313,29 | 132,356,7 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180150 | 0,130,1 | 0,000,00 | 28,421,3 | 113,8785,4 | 383 [1] |
| **Итого за** **обед** |  | **670****490** | **45,04****32,07** | **90,25****65,38** | **207,49****144,83** | **1 299,48****922,15** |  |
| **ПОЛДНИК** | Чай с сахаром | 200170 | 0,060,05 | 0,020,02 | 10,517,88 | 42,131,58 | 395 [1] |
| Пряник | 5030 | 4,152,49 | 42,4 | 30,218,12 | 174104,4 | В/С |
| **Итого за полдник** |  | **250****200** | **4,21****2,54** | **4,02****2,42** | **40,71****26,0** | **216,1****135,98** |  |
| **Итого за день** |  | **1 440****1 145** | **65,55****47,37** | **113,58****82, 78** | **321,44****232,48** | **2 140,24****1 463,00** |  |

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя 2****День1** |
| **ЗАВТРАК** | Каша гречневая молочная | 180150 | 5,844,38 | 6,074,56 | 32,2924,22 | 207,5158,63 | 168 [1] |
| Бутерброд с маслом | 30/1025/5 | 2,4/2.811,8/2.05 | 7,5/3.975,6/3.87 | 14,6/16.9810,9/12.13 | 136/114.6102/91.35 | 1 [1] |
| Чай с сахаром | 200170 | 4,084,08 | 3,543,54 | 17,5817,58 | 118,9118,9 | 397 [2] |
| **Итого за** **завтрак** |  | **420****350** | **15,13****12,31** | **21,08****17,57** | **81,45****64,83** | **577,00****470,88** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный  | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | **399[2]** |
| **ОБЕД** | Щи из свежей капусты с цыпленком | 200150 | 1,741,25 | 4,883,52 | 9,216,11 | 8542 | 67 [2] |
| Макароны отварные | 130100 | 5,763,84 | 0,820.55 | 32,5221,68 | 155,1103,4 | 204 [4] |
| Тефтели | 7050 | 107 | 86 | 54 | 172129,64 | 174 [3] |
| Соус томатный | 4030 | 0,460,34 | 1,681,26 | 3,202,40 | 29,822,35 | 348[2] |
| Хлеб пшеничный | 4030 | 4,21,8 | 0,70,3 | 31,0313,29 | 132,356,7 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180150 | 0,40,3 | 0,000,00 | 24,2120,17 | 99,983,25 | 376 [1] |
| **Итого за** **обед** |  | **660****510** | **50,6****34,1** | **36,3****26,03** | **96,63****59,56** | **1 046,94****679,88** |  |
| **ПОЛДНИК** | Чай с сахаром | 200170 | 0,130,1 | 0,000,00 | 28,421,3 | 113,8785,4 | 383 [1] |
| Печенье | 50/30 | 3,35/2,25 | 4,88/2,92 | 29,8/22,35 | 166,8/125,14 | В/С |
| **Итого за полдник** |  | **250****200** | **6,28****4,44** | **7,73****5,46** | **61,79****44,87** | **341,67****246,20** |  |
| **Итого за день** |  | **1 430****1 160** | **72,44****51,25** | **65,51****49,46** | **249,67****179,06** | **2 009,61****1 440,96** |  |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя вторая****День 2** |
| **ЗАВТРАК** | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 180150 | 6,664,99 | 11,008,25 | 22,6416,98 | 216,44162,33 | 67 [4] |
| Батон Сыр | 30/1025/10 | 3/3,482,2/2.32 | 1,2/4,430,9/2.95 | 20/015/0 | 100/5454/36 | В/С7 [2] |
| Чай с сахаром | 200170 | 0,130,1 | 0,020,02 | 11,338,5 | 45,5534,17 | 393 [2] |
| **Итого за завтрак** |  | **420****355** | **13,27****9,51** | **16,65****12,12** | **43,31****40,48** | **415,99****448,83** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный  | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | **399[2]** |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200150 | 6,755,06 | 6,665,00 | 15,8212,02 | 150,84113,13 | 39 [3] |
| Голубцы ленивые   | 200130 | 15,6611.31 | 14,4910,46 | 14,699,17 | 244,35176,37 | 298 [2] |
| Хлеб пшеничный | 4030 | 4,21,8 | 0,70,3 | 31,0313,29 | 132,384,7 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180150 | 0,40,3 | 0,000,00 | 24,2120,17 | 99,983,25 | 376 [1] |
| **Итого за** **обед** |  | **620****460** | **28,84****19,68** | **78,33****56,50** | **156,32****106,57** | **707,79****552,50** |  |
| **ПОЛДНИК** | Кофейный напиток с молоком | 200200 | 3,13,1 | 3,13,1 | 17,117,1 | 103,5103,5 | 395 [1] |
|  | Пирожок с повидлом | 7050 | 3,352,25 | 4,982,92 | 29,822,35 | 166,8125,14 | В/С |
| **Итого за полдник** |  | **270****250** | **6,45****5,35** | **9,83****6,02** | **46,9****19,49** | **270,3****228,64** |  |
| **Итого за день** |  | **1 410****1 165** | **49,06****35,04** | **121,46****74,64** | **256,54****176,55** | **1436,28****1 272,17** |  |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя вторая** **День 3** |
| **ЗАВТРАК****Запеканка****150/200** | Запеканка творожная | 150100 | 6,554,36 | 11,267,51 | 48,5232,35 | 322,2214,8 | 469 [4] |
| Кисель из повидла | 5050 | 0,03 | 0 | 7,1 | 28,46 | 23[1] |
| Чай с сахаром | 200200 | 0,130,1 | 0,020,02 | 11,338,5 | 45,5534,17 | 393 [2] |
| **Итого за** **завтрак** |  | **400****350** | **25,46****23,73** | **20,61****19,7** | **45,01****41,87** | **468,15****431,85** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный  | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | **399[2]** |
| **ОБЕД** | Суп -уха  |  200150 | 5,33,81 | 6,54,68 | 28,323,21 | 150,3101,52 | 41 [3] |
| Плов из птицы | 200130 | 58.1/49.4 | 48.8/34 | 102.6/71.37 | 1083/754 | 304 [1] |
| Хлеб пшеничный | 4030 | 4,21,8 | 0,70,3 | 31,0313,29 | 132,356,7 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180150 | 0,40,3 | 0,000,00 | 24,2120,17 | 99,983,25 | 376 [1] |
| **Итого за** **обед** |  | **620****460** | **30,61****17,03** | **21,7****15,45** | **98,45****63,99** | **622,95****508,11** |  |
| **ПОЛДНИК** | Молоко  | 200160 | 5,85,8 | 55 | 9,69,6 | 108108 | 255 [3] |
| Бутерброд с джемом  | 40/1530/12 | 3,392,59 | 0,350,27 | 29,9526,11 | 134,2102,48 | 2 [7] |
| **Итого за полдник** |  | **255****202** | **9,19****8,39** | **5,35****5,27** | **39,55****35,71** | **242,2****210,48** |  |
| **Итого за** **день** |  | **1 375****1 112** | **65,76****49,65** | **47,66****40,42** | **193,02****151,58** | **1 375,5****1 192,64** |  |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя вторая****День 4** |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая молочная  | 180150 | 2.942,17 | 3,873,71 | 34,7926,09 | 201,25152,94 | 168 [1] |
| Батон Сыр | 30/10/25/10/ | 3/3.482,2/2.32 | 1,2/4.430,9/2.95 | 20/015/0 | 100/5454/36 | В/С7 [2] |
| Чай с сахаром | 200170 | 0,130,1 | 0,020,02 | 11,338,5 | 45,5534,17 | 393 [2] |
| **Итого за** **завтрак** |  | **420****355** | **13,5****10,77** | **13,04****11,10** | **72,37****58,67** | **474,15****326,20** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный  | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | 399[2] |
| **ОБЕД** | Свекольник с мясом и со сметаной | 200150 | 4,225,26 | 6,54,22 | 13,7711,03 | 145116,11 | 34 [3] |
| Пюре картофельное  | 150120 | 4,082,95 | 64,0246,24 | 24,6217,78 | 183132,16 | 321 [2] |
| Рыба, тушенная с овощами | 7050 | 13,419,57 | 6,954,96 | 60,6443,31 | 141,75101,26 | 144 [3] |
| Хлеб ржаной | 4030 | 4,21,8 | 0,70,3 | 31,0313,29 | 132,356,7 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180150 | 0,20,15 | 0,080,06 | 17,4213,06 | 69,6452,08 | 123 [4] |
| **Итого за** **обед** |  | **640****500** | **22,61****17,5** | **78,89****56,41** | **92,01****59,04** | **664,32****484,81** |  |
| **ПОЛДНИК** | Кефир  | 200180 | 5,225,22 | 4,54,5 | 7,27,2 | 95,495,4 | 401 [1] |
| Вафля  | 5030 | 1,460,89 | 1,670,10 | 38,7523,25 | 177,09106,25 | 152 [4] |
| **Итого за** **полдник** |  | **250****210** | **6,68****6,11** | **6,17****4,6** | **45,95****30,45** | **272,49****201,65** |  |
| **Итого за день** |  | **1 410****1 165** | **43,29****34,88** | **98,10****72,11** | **220,34****158,17** | **1 453,16****1 054,86** |  |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** |  | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **Неделя 2** **День 5** |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная вязкая молочная с маслом и сахаром | 180150 | 6,214,66 | 7,475,6 | 25,09 18,82 | 192144 | 88 [2] |
| Бутерброд с маслом | 30/10 25/5 | 2,4/2,811,8/2,05 | 7,5/3.975,6/3.87 | 14,6/16.9810,9/12.13 | 136/114.6102/91.35 | 1 [1] |
| Чай с сахаром | 200170 | 0,060,05 | 0,020,02 | 10,517,88 | 42,131,58 | 395 [1] |
| **Итого за** **завтрак** |  | **420****350** | **14,82****11,56** | **24,62****20,12** | **44,44****32,81** | **456,76****357,74** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный  | **100****100** | **0,5****0,5** | **0,0****0,0** | **10,01****10,01** | **42,2****42,2** | 399[2] |
|  | Рассольник ленинградский | 200150 | 1,591,19 | 4,083.06 | 13.5310,15 | 97,473,05 | 76[2] |
| Гречка | 130100 | 7,415,70 | 6.264,82 | 35,6927,45 | 234,44180,34 | 65 [4] |
| Гуляш из цыплят  | 7050 | 14,599,68 | 12,088,04 | 4,863,91 | 165,8139,74 | 437 [9] |
| Хлеб ржаной | 4030 | 4,21,8 | 0,70,3 | 31,0313,29 | 132,356,7 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов  | 180150 | 0,20,15 | 0,080,06 | 17,4213,06 | 69,6452,08 | 123 [4] |
| **Итого за** **обед** |  | **620****480** | **32,0****20,98** | **23,01****15,89** | **102,75****64,12** | **708,53****489,08** |  |
| **ПОЛДНИК** | Какао с молоком | 180150 | 4,084,08 | 3,543,54 | 17,5817,58 | 118,9118,9 | 397 [2] |
| Ватрушка | 7050 | 9,436,28 | 9,816,94 | 29,7925,86 | 258,57172,38 | 136 [4] |
| **Итого за** **полдник** |  | **250****200** | **13,51****10,36** | **13,35****10,48** | **47,37****43,44** | **377,47****291,28** |  |
| **Итого за весь день** |  | **1 390****1 130** | **60,73****43,30** | **61,38****46,89** | **204,36****150,17** | **1 586,76****1 182,10** |  |
|  |
| Среднее значение за период |  | **14 215****11 567** | **57,28****41,31** | **76,90****56,59** | **237,99****171,83** | **1 632,20****1 230,46** |  |

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
4. Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007**. Методические указания города Москвы.** Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие.
5. Могильный М.П. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях"
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г. или 2011 г.
7. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред. М.П.Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
8. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред. М.П.Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007 г.
9. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г.
10. Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ. Воронеж 2010.
11. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2005 г.
12. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Перевалова, 7-е издание- Уральский региональный центр питания 2013 г.
13. Л.Е.Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях( Рецептура из справочника МФССЭБН).Москва 2006 г. -183 с.