Согласовано
Члены родительского комитета:
ЗиминаТ.В.
Нарушева Н.В.
Щекачихина А.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа № 59 г. о. Самара
О.Н. Калачева
Приказ от 01.09.2022г № 27/15-05

Калачева Ольга Николаевна

Подписано цифровой подписью: Калачева Ольга Николаевна
Дата: 2023.03.24 12:34:15 +04'00'

Основное десятидневное меню
(дошкольные группы)
для детей 2-3года
осень-зима-весна 2022 - 2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	155	5,52	5,93	18,63	150	0,56	179 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
	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	25,92	169	0,06	2/6 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.
	Кофейный напиток с молоком	150	3,48	2,71	12,36	91	0,69	395 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.
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,2	51	1,00	399 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.
Итого за завтрак		**430**	**13,13**	**7,37**	**68,11**	**461**	**2,31**	
обед	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	40	0,43	2,55	1,3	25	2,78	19 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
	Суп картофельный с мучными клецками	180	1,58	2,69	9,71	55	4,6	85 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
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	18,15	321 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
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,74	8,76	9,12	158	0,24	59 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
	Напиток из смеси сухофруктов +вит С	150	0	0	13,68	102	50,12	376 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
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1

								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
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	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
Итого за обед		**610**	**25,07**	**22,62**	**88,48**	**589**	**75,97**	
полдник	Печенье промышленного производства	50	5,4	6	45,1	223	0	13 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
	Молоко кипяченое	200	4,6	6,4	9,4	122	0	400 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
Итого за полдник		**250**	**11,8**	**12,4**	**54,5**	**345**	**0**	
ужин	Макароны , запеченные с яйцом	150	7,7	6,91	23,03	185	0	208 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
	Чай с лимоном	180	0,18	0	14,41	59	2,85	393 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
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	0	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
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 Сборник рецептур бл4юд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		**450**	**14,76**	**13,31**	**65,94**	**387**	**2,95**	
Итого за 1 день		**1740**	**70,8**	**55,7**	**293,03**	**1782**	**81,23**	
День 2								
завтрак	Котлеты рыбные	50	8,96	7,3	5,12	123	0,98	54-3р-2020 ФБУН «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора,
	Рис припущенный	100	2,3	3,6	25,2	152	1,96	54-7г-2020 ФБУН «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора,
	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	1,22	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
	Какао с молоком	180	2,58	2,62	19,38	107	0,12	397 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
2 завтрак	груша свежая	100	0,24	0,18	5,70	58	5	368 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
Итого за завтрак		**455**	**20,05**	**16,27**	**102,8**	**609**	**9,28**	
	Салат из моркови с курагой	40	0,58	0,042	5,73	26	1,83	42 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,81	2,5	7,64	61,5	8,04	57 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.
	Каша перловая	100	1,86	1,76	17,46	126	0,01	313 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
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126	0,40	277 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
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	398 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
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 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
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,3	7,5	35	0	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
Итого за обед		**590**	**25,81**	**24,42**	**90,96**	**540**	**103,82**	
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	6,02	8,36	27,7	213	0,12	454 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
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,2	401 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
Итого за полдник		**240**	**11,24**	**12,86**	**34,9**	**308,4**	**1,32**	
	Картофель, тушенный с овощами	180	3,22	4,64	24,85	154	13,23	1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,05	0	14,1	116	0	**384** 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
	Сыр порциями	15	3,48	4,44	0	54	0,11	7 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
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,3	14,5	70	0	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
Итого за ужин		**430**	**9,13**	**9,38**	**53,45**	**394**	**13,34**	
Итого за 2 день		**1715**	**66,23**	**62,93**	**282,11**	**1851**	**127,76**	
День 3								
завтрак	Суфле творожное	120	12,7	11,1	12,7	195	0,29	236 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.
	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	**6** 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
	Кофейный напиток на молоке	200	3,48	2,71	14,36	91	0,69	**395** 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
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,72	0,8	11,3	51	1,00	**399** 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
Итого за завтрак		**445**	**23,53**	**16,41**	**75,28**	**506**	**2,03**	
	Салат из свеклы	40	0,71	3,04	4,18	45	4,75	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

	Рассольник «Ленинградский» на бульоне из птицы со сметаной	150	0,85	2,8	11,2	95	4,6	76Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Мясо птицы, тушенное с овощами	150	11,85	11,7	16,35	214,5	7,95	3/8Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,3	7,5	35	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Компот из св/морож. ягод вишни + с-вит	150	0,29	0,07	21,78	89	52,32	372 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
Итого за обед		**560**	**9,62**	**11,84**	**79,9**	**535**	**91,46**	
полдник	Хлеб с повидлом	30/25	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Молоко кипяченое	200	4,6	6,4	9,4	122	0	400 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
Итого за полдник		**255**	**7,11**	**10,33**	**38,28**	**283**	**0,5**	
	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,18	6,51	23,54	152	1,13	93Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт2011
	Чай с молоком	180	2,67	2,36	14,31	89	0	394Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,3	7,5	35	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 Сборник рецептур бл4юд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		**500**	**17,84**	**15,66**	**59,46**	**349**	**0,7**	
Итого за 3 день		**1760**	**58,1**	**54,24**	**252,92**	**1673**	**94,69**	
День 4								
	Рыба, запеченная в омлете	130	11,11	3,82	2,24	82	0,26	249Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6 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
	Какао с молоком	150	2,58	2,62	19,38	107	0,12	397Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
2 завтрак	банан	130	1,50	0,50	21,00	123	10,0	368Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		**435**	**19,82**	**7,74**	**78,54**	**481**	**10,44**	
	Огурец порционно	40	0,5	0,1	1,5	8	6	54-23-2020 ФБУН «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора,
	Суп картофельный с бобовыми на	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

	мясном бульоне							организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Рагу овощное с мясом	150	0,89	3,97	10,77	105	16,79	331 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
	Напиток из плодов шиповника	150	0,77	4,54	16,34	79	90	398Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 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
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	0	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
Итого за обед		**560**	**28,7**	**29,84**	**84,65**	**430**	**102,02**	
полдник	Чай с молоком	150	2,67	2,36	14,31	89	0	394Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Бутерброд с сыром	50	3,54	6,57	14,78	185	0	85 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
Итого за полдник		**200**	**6,21**	**8,93**	**29,09**	**274**	**0**	
ужин	Каша молочная вязкая из круп (пшеничная, ячневая)	200	7,96	8,41	245,04	289	2,18	172 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
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	0	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
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,05	0	14,1	54	0	**384** 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
Итого за ужин		**400**	**10,39**	**8,71**	**72,8**	**413**	**0,67**	
Итого за 4 день		**1595**	**65,12**	**55,22**	**265,08**	**1598**	**113,13**	
День 5	Запеканка рисовая с творогом и маслом	130	8,2	11,5	42,8	315	1,07	188 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2007.
	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,71	14,36	91	0,69	395 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
2 Завтрак	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 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
Итого за	**Завтрак**	**405**	**22,98**	**23,61**	**125,08**	**648**	**1,92**	
	Икра морковная	40	0,45	2,35	2,96	30	2,76	54 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
	Суп картофельный	150	2,15	2,27	13,71	64	6,6	82Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

	с макаронными изделиями							организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Пюре из мяса птицы	60	17,26	17,38	2,24	198	0,32	311Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	5,98	39,52	217	0,8	168 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
	Напиток лимонный	150	0,27	0	13,13	94	59,12	095 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
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	1 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
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	0	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
Итого за обед		**590**	**33,48**	**29,57**	**103,98**	**760**	**71,59**	
полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,78	185	0	460 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
	Напиток кисломолочный снежок	200	4,86	4,4	19,2	142	1,62	401 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
Итого за полдник		**250**	**8,94**	**10,97**	**46,98**	**327**	**1,62**	
ужин	Каша молочная вязкая (пшенная)	155	4,21	4,07	15,53	150	0,52	177 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
	Чай с сахаром	180	0,05	0	14,1	54	0	392 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
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	0	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
	Мандарин	110	0,56	0,14	15,2	54	26,6	368 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
Итого Ужин		**465**	**7,2**	**4,51**	**59,33**	**328**	**27,12**	
Итого за 5 день		**1710**	**72,6**	**68,66**	**335,37**	**2063**	**102,25**	
2 неделя								
День 1								
Завтрак:	Омлет на натуральном молоке	130	18,1	30,8	2,4	198	0,31	216 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
	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	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

	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,69	395 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
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	6,9	51	1,00	399 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
Итого за завтрак		**435**	**26,28**	**34**	**59,58**	**509**	**2,06**	
Обед:	Салат из свеклы и зеленым горошком	40	0,83	2,08	4,09	33	4,9	34 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
	Суп крестьянский на бульоне из птицы со сметаной	150	3,02	2,02	16,5	115	8,85	39 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
	Плов с мясом птицы	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304 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
	Напиток из изюма и чернослива +С -вит	130	0,27	0	13,13	113	50,12	020 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 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
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27	0	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
Итого за обед		**560**	**27,97**	**24,1**	**89,28**	**639**	**55,98**	
Полдник:	Гренок из пшеничного хлеба	50	2,72	0,48	11,45	61	0	21 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Молоко кипяченое	200	4,6	6,4	9,4	102	0	400 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
Итого за полдник		**250**	**7,32**	**6,8**	**20,85**	**163**	**0**	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	93Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27	0	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
	Чай с сахаром	200	0,05	0	14,1	54	0	392 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
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 Сборник рецептур бл4юд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		**520**	**12,93**	**12,81**	**56,69**	**335**	**1,23**	
Итого за первый день:		**1765**	**74,5**	**77,71**	**226,4**	**1646**	**59,27**	
День 2								
Завтрак:	Тефтели рыбные с крупой в соусе	130	11	3,85	11	101	14,72	12/7 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.
	Соус молочный натуральный	50	3,5	8,7	9,5	90	0	54-5соус-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6 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.
	Какао с молоком	150	3,58	3,19	15,38	107	0,12	397 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
	апельсин	110	0,60	0,14	15,00	66	40,0	368 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
Итого за завтрак		**465**	**24,31**	**16,68**	**86,8**	**533**	**55**	
	Салат из моркови с яблоком	40	0,67	4,52	4,06	15	1,96	40 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
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне, сметаной	180	1,04	2,93	5,09	75	11,07	67 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
	Запеканка картофельная, фаршированная мясом птицы с овощами	130	15,9	17,44	17,12	195	4,48	6/9 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
	Напиток из плодов шиповника	150	0,79	0,25	18,67	79	90,0	398 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
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	70	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
итого за обед		**570**	**23,37**	**25,67**	**71,91**	**521**	**115,69**	
полдник	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	60	4,67	7,44	35,32	125	0,2	462 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
	Напиток кисломолочный «Бифидок»	180	5,22	4,4	7,2	97	1,4	401Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		**240**	**9,89**	**11,84**	**74,2**	**222**	**1,6**	
	Каша вязкая из овсяных хлопьев на молоке	155	3,87	8, 65	13, 98	227	13,94	177Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,05	0	14,1	116	0	**384** 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
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	апельсин	110	0,60	0,14	15,00	66	40,0	368 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
Итого за ужин		**465**	**6,9**	**9,09**	**57,58**	**479**	**53,94**	
Итого за второй день:		**1740**	**64,47**	**63,28**	**380,58**	**1555**	**226,93**	
День 3								

завтрак	Творожно-пшенная запеканка	130	10,2	**7**	14	129	0	54-7т-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,71	14,36	91	0,69	395 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
	банан	110	1,50	0,50	21,00	95	10,0	368Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		**445**	**19,18**	**11,01**	**176,36**	**484**	**10,75**	
обед	Салат из капусты белокочанной с морковью	40	0,7	2,54	4,5	44	16,2	20сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Свекольник на к/б со сметаной	150	1,04	2,0	9,1	65	8,78	58 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
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	80	10,4	10,8	9,6	181	0	54-15м-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Соус молочный натуральный	50	3,5	8,7	9,5	130	0	54-5соус-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 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
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток из смородины с/м	150	0,2	0,08	17,43	82	40	127Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		**540**	**22,25**	**28,33**	**83,13**	**659**	**51,56**	
полдник	Пряник промышленного производства	50	4,3	6	45,1	223	0	3Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Молоко кипяченое	200	4,6	6,4	9,4	102	0	400 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
Итого за полдник		**250**	**8,9**	**12,4**	**54,5**	**325**	**0**	
ужин	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 Сборник рецептур бл4юд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Картофель в молоке	200	4,5	5,84	1,9	198	20	126Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Чай с лимоном	150	0,18	0,02	14,41	41	0	377Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		**480**	**11,56**	**12,26**	**44,81**	**382**	**20,1**	
		1715	**61,89**	**64**	**358,8**	**1850**	**82,41**	

Итого за третий день:								
День 4								
завтрак	Суфле из рыбы	60	8,88	2,58	2,04	60,6	2,26	14/7Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	18,15	321 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
	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6 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
	Сыр порциями	15	3,48	4,3	0	54	0,1	7Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Какао с молоком	180	2,58	2,62	19,38	107	0,12	397Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		**380**	**24,11**	**15,53**	**78,11**	**482**	**8,67**	
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	1,2	6,1	13,5	45	7,2	32 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
	Суп из овощей на бульоне из птицы	180	1,7	2,84	8,5	54	4,84	050Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Макаронник с мясом птицы	150	0,27	0	13,13	175	59,12	095 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
	Напиток из плодов шиповника	150	0,77	4,54	16,34	79	90	398 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
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,30	15,5	40	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		**590**	**9,02**	**8,32**	**59,2**	**480**	**158,35**	
	Булочка молочная	60	7,42	1,58	41,7	192	0,20	79 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
	ряженка	180	6	12	8,2	116	0,54	401 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
Итого за полдник		**240**	**13,42**	**13,58**	**49,9**	**308**	**0,74**	
ужин	Каша молочная кукурузная	155	4,68	4,96	26,35	135	20,15	319 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
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,05	0	14,1	54	0.04	384 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
	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	15,5	70	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Яблоко свежее	100	0,48	0	7,56	62	5	368Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

Итого за ужин		**455**	**7,59**	**5,26**	**63,51**	**321**	**25,19**	
Итого за четвертый день		**1665**	**54.14**	**42,69**	**250,72**	**1591**	**192,95**	
День 5								
завтрак	Каша вязкая из смеси круп	155	7,7	12,94	37,36	191	2,02	174Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Батон пшеничный Масло коровье сладко-сливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Кофейный напиток с молоком	150	3,48	2,71	14,36	91	0,69	397Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	6,9	51	1,00	399Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		**430**	**16,51**	**16,45**	**95,54**	**502**	**6,19**	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,43	2,55	5	45	7,7	25 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
	Суп картофельный с крупой	150	1,18	0,84	10,29	55	7,55	80 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
	Рис припущенный	100	2,3	3,6	25,2	152	1,96	54-7г-2020 ФБУН «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора,
	Тефтели паровые	60	8,2	7,3	5	118	0,09	54-8м-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Напиток из кураги +с -вит	150	0,27	0	13,13	113	50,12	324 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
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	12,8	46	0	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
Итого за обед		**470**	**31,42**	**21,78**	**106,67**	**616**	**75,58**	
полдник	Ватрушка с творогом	70	10,5	6,26	33,3	200	0,5	458 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Молоко	180	5,4	4,4	7,2	102	0	401Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		**260**	**15,9**	**10,66**	**40,5**	**302**	**0,5**	
ужин	Капуста тушеная	150	3,22	5	23,15	154	29,1	336 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
	Яйцо вареное	20	2,25	2,30	0,14	31	0	213 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
	Напиток из клюквы с/м	200	0,05	0	14,1	70	0	127 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
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	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
Итого за ужин		**400**	**7,88**	**7,6**	**50,14**	**325**	**14,2**	
Итого за пятый день		**1560**	**71,71**	**114,9**	**291,85**	**1745**	**96,47**	
Итого за 10 дней		**16945**	**580,58**	**574,59**	**1891,86**	**17354**	**987,02**	
		1694	**58**	**57**	**294**	**1735**	**98**	