Согласовано
Члены родительского комитета:
Захарова О.В.
Горовая Е.Г.
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 12:39:22 +04'00'

Основное десятидневное меню
(дошкольные группы)
для детей 3-7 лет
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	200/5	5,52	5,93	29,63	194	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	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.
	Кофейный напиток с молоком	180	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 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		**510**	**14,13**	**15,37**	**92,11**	**505**	**2,31**	
обед	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	50	0,43	2,55	1,3	30	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	220	1,58	2,69	9,71	70	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	150	3,06	4,8	20,43	138	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	75	14,1	3,3	10,1	127	0,32	54-3м-2020 ФБУН «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора,,
	Напиток из смеси сухофруктов +вит С	180	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		**760**	**25,07**	**22,62**	**88,48**	**708**	**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	200	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		**500**	**14,76**	**13,31**	**65,94**	**387**	**2,95**	
Итого за 1 день		**2020**	**70,8**	**55,7**	**293,03**	**1945**	**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 отварной	150	3,64	5,37	36,68	210	1,96	315Сборник 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	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		**505**	**20,05**	**16,27**	**102,8**	**667**	**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	200	1,81	4,91	12,74	102,5	8,04	57 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и

	сметаной							Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Каша перловая	130	3,86	3,76	27,46	159	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	100	13,75	10,8	3,49	166	2,48	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	180	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		**725**	**25,81**	**24,42**	**90,96**	**689**	**103,82**	
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	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		**260**	**11,24**	**12,86**	**34,9**	**308,4**	**1,32**	
	Картофель, тушенный с овощами	200	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		**450**	**9,13**	**9,38**	**53,45**	**394**	**13,34**	
Итого за 2 день		**1940**	**66,23**	**62,93**	**282,11**	**2058**	**127,76**	
День 3								
завтрак	Суфле творожное	150	14,7	12,1	13,7	224	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		**475**	**23,53**	**16,41**	**75,28**	**535**	**2,03**	
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	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	200	1,99	4,5	14,47	120	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	180	16,9	15,6	18,97	257	9,5	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	180	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		**690**	**9,62**	**11,84**	**79,9**	**445**	**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	9,29	6,9	23,65	185	0,6	206Сборник 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**	**382**	**0,7**	
Итого за 3 день		**1690**	**58,1**	**54,24**	**252,92**	**1645**	**94,69**	
День 4								
	Рыба, запеченная в омлете	150	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	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
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		**455**	**19,82**	**7,74**	**78,54**	**481**	**10,44**	
	Огурец порционно	55	0,5	0,1	1,5	8	6	54-23-2020 ФБУН «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора,

	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,05	4,28	14,08	131,3		81Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Овощное рагу с мясом тушеным	200	1,89	5,97	15,77	124	26,79	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	180	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		**685**	**28,7**	**29,84**	**84,65**	**684**	**102,02**	
полдник	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
	Бутерброд с сыром	70	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		**250**	**6,21**	**8,93**	**29,09**	**274**	**0**	
ужин	Каша молочная вязкая из круп (пшеничная, ячневая)	200/5	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	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
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	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		**450**	**10,39**	**8,71**	**72,8**	**413**	**0,67**	
Итого за 4 день		**1840**	**65,12**	**55,22**	**265,08**	**1852**	**113,13**	
День 5	Запеканка рисовая с творогом и маслом	200/ 10	11	14	60,8	414	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	200	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**	**535**	**22,98**	**23,61**	**125,08**	**747**	**1,92**	
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	35	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 с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	82Сборник 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 из мяса птицы	80	17,26	17,38	2,24	234	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	180	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	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		**710**	**33,48**	**29,57**	**103,98**	**833**	**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)	200/5	4,21	4,07	15,53	307	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		**515**	**7,2**	**4,51**	**59,33**	**485**	**27,12**	
Итого за 5 день		**2010**	**72,6**	**68,66**	**335,37**	**2392**	**102,25**	
2 неделя								
День 1								
Завтрак:	Омлет на натуральном молоке	130	18,1	30,8	2,4	268	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**	**579**	**2,06**	
Обед:	Салат из свеклы и зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38	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	200	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	200	19,35	16,19	33,81	359	0,96	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	180	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		**700**	**27,97**	**24,1**	**89,28**	**739**	**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:		**1905**	**74,5**	**77,71**	**226,4**	**1816**	**59,27**	
День 2								
Завтрак:	Тефтели рыбные с крупой в соусе	130	11	3,85	11	121	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	130	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	180	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**	**593**	**55**	
	Салат луковый с томатом	55	0,67	4,52	4,06	60	1,96	89 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	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45	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	180	15,9	17,44	17,12	250	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	180	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		**730**	**23,37**	**25,67**	**71,91**	**606**	**115,69**	
полдник	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	70	4,67	7,44	35,32	146	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		**260**	**9,89**	**11,84**	**74,2**	**243**	**1,6**	
	Каша вязкая из овсяных хлопьев на молоке	200/5	3,87	8, 65	13, 98	307	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	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
	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		**535**	**6,9**	**9,09**	**57,58**	**559**	**53,94**	
Итого за второй день:		**1990**	**64,47**	**63,28**	**380,58**	**2001**	**226,93**	
День 3								

завтрак	Творожно-пшенная запеканка	150	10,2	**7**	14	159	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		**465**	**19,18**	**11,01**	**176,36**	**514**	**10,75**	
обед	Салат из капусты белокочанной с морковью	50	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	200	2,04	5,0	14,10	110	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»	100	10,4	10,8	9,6	181	0	54-15м-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Соус молочный натуральный	80	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	180	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		**680**	**22,25**	**28,33**	**83,13**	**690**	**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	180	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		**510**	**11,56**	**12,26**	**44,81**	**382**	**20,1**	
		1905	**61,89**	**64**	**358,8**	**1911**	**82,41**	

Итого за третий день:								
День 4								
завтрак	Суфле из рыбы	80	10,36	3,01	2,38	71	2,26	147Сборник 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	150	3,06	4,8	20,43	139	6,13	321Сборник 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		**450**	**24,11**	**15,53**	**78,11**	**540**	**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	200	1,7	2,84	8,5	66	6,84	050Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Макаронник с мясом птицы	180	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	180	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		**670**	**9,02**	**8,32**	**59,2**	**492**	**158,35**	
	Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211	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		**260**	**13,42**	**13,58**	**49,9**	**327**	**0,74**	
ужин	Каша молочная кукурузная	200/5	4,68	4,96	26,35	168	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	200	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		**525**	**7,59**	**5,26**	**63,51**	**354**	**25,19**	
Итого за четвертый день		**1905**	**54.14**	**42,69**	**250,72**	**1794**	**192,95**	
День 5								
завтрак	Каша вязкая из смеси круп	200/5	7,7	12,94	37,36	297	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	180	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		**510**	**16,51**	**16,45**	**95,54**	**608**	**6,19**	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,43	2,55	1,3	30	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 крупой	200	2,18	2,84	14,29	71	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
	пюре из гороха	150	12,58	4,94	39,07	251	0,01	198Сборник 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 паровые	60	8,2	7,3	5	118,5	0,09	54-8м-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Напиток из кураги +с -вит	180	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		**710**	**31,42**	**21,78**	**106,67**	**810**	**75,58**	
полдник	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	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**	**332**	**0,5**	
ужин	Капуста тушеная	200	3,22	5	27,15	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		**450**	**7,88**	**12,6**	**50,14**	**301**	**14,2**	
Итого за пятый день		**1930**	**71,71**	**114,9**	**291,85**	**2051**	**96,47**	
Итого за 10 дней		**19135**	**720,58**	**615,59**	**2944,86**	**19438**	**1177,09**	
		1913	**72**	**61**	**294**	**1943**	**117**	