



Железняк И.А.

2025 г.

Примерное циклическое меню

для организации питания в

Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном
учреждении

«Детский сад № 32 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по социально-личностному

направлению развития детей»

(источник: Сборника технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий для дошкольных
организаций и детских оздоровительных учреждений» (г. Пермь). Уралский региональный центр питания 2013 год.

Под редакцией А.Я. Перевалова.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Каша жидкая молочная	200	6,42	7,06	26,61	195,56	182/2
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	68	7,20	7,98	26,25	205,48	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	468	16	17	63	467	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1
	100/130						
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99	
ОБЕД							
	25-Маринад овощной	60	0,91	7,06	6,67	93,90	472/1
	25-Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	4,13	5,04	9,84	101,16	144/1
	25-Плов с мясом	180	18,57	12,69	35,47	330,29	375/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	200	0,37	1,57	19,61	94,03	479/6
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	27	27	91	715	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	200	5,80	6,40	9,40	118,40	534/1
	25-Кондитерские изделия	55	4,13	6,49	41,20	239,69	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	10	13	51	358	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	112,113
	25-Тефтели рыбные	70	9,19	5,40	8,55	119,44	355/1
	25-Картофельное пюре	150	3,25	3,67	21,96	133,94	434/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00		25,40	105,60	537/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	17	10	80	477	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2058	73	70	299	2116	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	200	6,85	7,80	19,51	175,64	121/2
	25-Какао с молоком	200	2,10	2,15	8,96	63,57	508,509
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25-. Бутерброд с маслом	31	1,96	4,42	12,95	99,36	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	16	19	42	401	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00		25,40	105,60	537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		25	106	
ОБЕД							
	25-Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,89	4,12	5,08	64,87	58/1
	25-Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	200	8,80	8,87	17,00	183,01	101/2
	25-Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	13,21	7,27	26,12	222,67	284/2
	25-Компот из сухофруктов	200	0,41		6,01	25,66	527/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	658	27	21	74	592	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	153,00	535/1
	180/200						
	25-"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого	60	4,37	3,97	35,28	194,29	558,559
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10	9	57	347	
УЖИН							
	25-Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95		3,85	19,20	121/1
	25-Капуста, тушенная с мясом	150	11,42	12,37	8,69	191,80	371/1
	25-Напиток из шиповника	200	0,61		14,68	61,17	538/1
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	550	17	13	59	420	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2139	71	62	257	1866	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	6,80	7,31	26,04	197,11	50/7
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	68	7,20	7,98	26,25	205,48	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	468	16	17	62	468	
10 ЧАСОВ							
	25-, Кисломолочный напиток 100/130	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99	
ОБЕД							
	25-Салат "Океан" (с кальмарами)	60	1,69	7,39	1,06	77,62	35/7
	25-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,99	4,24	9,86	93,50	133/1
	25-Птица отварная	70	18,27	18,40	0,47	240,61	409/1
	25-Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,22	1,80	31,66	163,61	297/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	200	0,37	1,57	19,61	94,03	479/6
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	33	34	82	765	
ПОЛДНИК							
	25-Компот из ягод замороженных	200	0,36	1,74	11,09	61,45	491/6
	25-Булочка домашняя	60	5,00	8,35	35,63	237,52	583/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5	10	47	299	
УЖИН							
	25-Кукуруза с яйцом	60	2,85	5,92	4,81	83,86	158/6
	25-Рагу из овощей с мясом	200	10,98	13,78	14,06	224,16	201,363
	25-Чай с лимоном	200	0,05		6,20	25,01	501,504
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	610	18	20	57	481	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2193	75	85	263	2113	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,55		3,25	19,20	181/1
	25-Какао с молоком	200	2,10	2,15	8,96	63,57	508,509
	25-Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	19	17	36	372	
10 ЧАСОВ							
	25- Молоко кипяченое 100/130	130	3,77	4,16	6,11	76,96	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	4	6	77	
ОБЕД							
	25-Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	112,113
	25-Суп - уха с рыбой	180	8,45	2,46	12,04	103,99	159/1
	25-Печень говяжья по-строгановски	70	12,73	10,72	4,52	165,53	403,451
	25-Картофельное пюре	150	3,25	3,67	21,96	133,94	434/1
	25-Лимонный напиток	200	0,14		17,45	70,36	699/8
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	29	18	88	629	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	200	5,40	5,00	21,60	153,00	535/1
	25-Кондитерские изделия	55	4,13	6,49	41,20	239,69	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	10	11	63	393	
УЖИН							
	25-Сырники из творога	200	43,03	13,56	37,78	445,21	326/1
	25-Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,10	490/1
	25-Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Чай с молоком	200	0,73	0,80	7,20	38,87	501,506
	ИТОГО ЗА УЖИН	515	45	16	63	574	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2060	107	66	256	2044	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК								
	25-Каша "Дружба"	200	6,71	7,16	28,51	205,29	275/1	
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514	
	25-Бутерброд с маслом и сыром	68	7,20	7,98	26,25	205,48	96,97/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	468	16	17	65	476		
10 ЧАСОВ								
	25- Кисломолочный напиток	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1	
	100/130							
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99		
ОБЕД								
	25.-Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,09	5,04	3,80	64,84	27/1	
	25.-Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,37	3,64	15,22	119,02	149,150	
	25-Гренки из пшеничного хлеба	25	3,57	0,38	23,12	110,17	176/1	
	25-Рыба по-польски	70	13,18	7,34	5,69	141,45	343/1	
	25-Рис отварной с овощами	150	3,85	4,20	36,50	199,10	421/1	
	25-Напиток с витаминами	250					507/6	
	"Витошка" для детей							
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	31	21	100	713		
	ПОЛДНИК							
		25-Молоко кипяченое 180/200	200	5,80	6,40	9,40	118,40	534/1
		25-Сушка на сметане	60	5,61	6,28	38,39	232,56	583/1
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	11	13	48	351	
УЖИН								
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1	
	25-Чай с сахаром	200			6,02	24,07	501,502	
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1	
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	24	13	57	442		
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	2128	85	67	284	2081		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Плов вегетарианский с сухофруктами	150	4,77	4,32	59,95	297,77	277/1
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25--Бутерброд с маслом	51	3,46	5,00	23,23	151,70	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	401	10	11	93	515	
10 ЧАСОВ							
	25-.Молоко кипяченое 100/130	130	3,77	4,16	6,11	76,96	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	4	6	77	
ОБЕД							
	25-Винегрет овощной	60	0,99	6,08	4,86	78,03	82/1
	25-Суп картофельный с клецками с мясом	200	5,03	4,37	16,03	123,57	151/1
	25-Суфле из печени	70	10,77	5,86	12,13	144,36	57/7
	25-Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	6,55	38,95	249,37	243/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	200	0,37	1,57	19,61	94,03	479/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	27	25	102	738	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	200	5,40	5,00	21,60	153,00	535/1
	25-Кондитерские изделия	55	4,13	6,49	41,20	239,69	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	10	11	63	393	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	112,113
	25-.Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	10,20	6,73	10,37	142,85	351/1
	25-Картофель отварной	130	2,66	4,21	21,13	133,00	431/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00		25,40	105,60	537/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	18	12	81	499	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1991	68	63	345	2222	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	200	6,85	7,80	19,51	175,64	121/2
	25-Какао с молоком	200	2,10	2,15	8,96	63,57	508,509
	25-Бутерброд с маслом	31	1,96	4,42	12,95	99,36	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	11	14	41	339	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00		25,40	105,60	537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		25	106	
ОБЕД							
	25-Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95		3,85	19,20	121/1
	25-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,99	4,24	9,86	93,50	133/1
	25-Жаркое по-домашнему	200	15,33	11,65	20,54	248,32	374/1
	25-Компот из сухофруктов	200	0,41		6,01	25,66	527/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25	17	70	531	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	200	5,40	5,00	21,60	153,00	535/1
	25-Бисквитик из моркови	60	5,58	5,76	37,58	224,56	26/7
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	11	11	59	378	
УЖИН							
	25-Вареники ленивые с маслом сливочным	180	30,45	10,62	47,94	409,05	331/1
	25-Напиток из шиповника	200	0,61		14,68	61,17	538/1
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	31	11	72	511	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2091	80	52	268	1864	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	6,80	7,31	26,04	197,11	50/7
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	68	7,20	7,98	26,25	205,48	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	468	16	17	62	468	
10 ЧАСОВ							
	25- Молоко кипяченое 100/130	130	3,77	4,16	6,11	76,96	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	4	6	77	
ОБЕД							
	25-Салат "Рубин" (из свеклы с изюмом и черносливом)	60	0,97	4,47	11,45	89,80	59/1
	25-Суп - уха с рыбой	180	8,45	2,46	12,04	103,99	159/1
	25-Печень говяжья по-строгановски	70	12,73	10,72	4,52	165,53	403,451
	25-Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,22	1,80	31,66	163,61	297/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	200	0,37	1,57	19,61	94,03	479/6
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	31	22	102	724	
ПОЛДНИК							
	25-Компот из ягод замороженных	200	0,36	1,74	11,09	61,45	491/6
	25-Манник со сгущенным молоком	90	7,83	11,75	50,55	339,20	583/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	8	13	62	401	
УЖИН							
	25-Кукуруза с яйцом	60	2,85	5,92	4,81	83,86	158/6
	25-Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	13,68	11,77	8,66	195,13	386/1
	25-Рагу из овощей	150	2,53	2,19	14,67	88,47	201/1
	25-Чай с лимоном	200	0,05		6,20	25,01	501,504
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	530	23	20	57	500	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2128	82	77	288	2170	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,55		3,25	19,20	181/1
	25-Какао с молоком	200	2,10	2,15	8,96	63,57	508,509
	25-Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	19	17	36	372	
10 ЧАСОВ							
	25-, Кисломолочный напиток 100/130	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99	
ОБЕД							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	112,113
	25-. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	4,59	3,51	16,73	116,94	152/1
	25-Гуляш (из птицы)	70	17,73	21,52	2,85	275,94	373/1
	25-Картофельное пюре	150	3,25	3,67	21,96	133,94	434/1
	25-Лимонный напиток	200	0,14		17,45	70,36	699/8
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	31	30	91	752	
	ПОЛДНИК						
25-Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1,00		25,40	105,60	537/1
25-Кондитерские изделия		55	4,13	6,49	41,20	239,69	582/6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	5	6	67	345	
УЖИН							
	25-Запеканка из творога	180	37,67	13,94	25,86	379,52	319/1
	25-Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,10	490/1
	25-Чай с молоком	200	0,73	0,80	7,20	38,87	501,506
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	40	16	51	508	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2060	98	72	259	2077	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	25-Каша "Дружба"	200	6,71	7,16	28,51	205,29	275/1
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	68	7,20	7,98	26,25	205,48	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	468	16	17	65	476	
10 ЧАСОВ							
	25-. Молоко кипяченое 100/130	130	3,77	4,16	6,11	76,96	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	4	6	77	
ОБЕД							
	25-Салат "Полевой"	60	1,08	4,14	6,39	67,00	71/1
	(картофельный с огурцами солеными и :						
	25-Свекольник со сметаной, с мясом	200	4,05	4,26	12,06	102,71	136/1
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Соус сметанный натуральный	30	0,96	5,50	2,24	62,33	452/1
	25-Напиток с витаминами	250					507/6
	"Витошка" для детей						
	25-Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	31	28	69	648	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	200	5,40	5,00	21,60	153,00	535/1
	Баранки	50	4,15	4,00	30,20	173,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	9	52	326	
УЖИН							
	25-Рыба по-польски	70	13,18	7,34	5,69	141,45	343/1
	25-Картофель тушеный	130	2,40	3,73	18,28	116,25	431/1
	25-Чай с сахаром	200			6,02	24,07	501,502
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	525	18	11	52	381	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	2113	78	69	244	1909	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Каша жидкая молочная	200	6,42	7,06	26,61	195,56	182/2
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	68	7,20	7,98	26,25	205,48	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	468	16	17	63	467	
10 ЧАСОВ							
	25-Кисломолочный напиток	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1
	100/130						
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99	
ОБЕД							
	25-Икра кабачковая	50	0,95		3,85	19,20	121/1
	(промышленного производства)						
	25-Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	4,13	5,04	9,84	101,16	144/1
	25-Плов с мясом	180	18,57	12,69	35,47	330,29	375/1
	25-Кисель из ягод свежемороженых	200	0,37	1,57	19,61	94,03	479/6
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	27	20	89	640	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	200	5,80	6,40	9,40	118,40	534/1
	25-Кондитерские изделия	55	4,13	6,49	41,20	239,69	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	10	13	51	358	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	112,113
	25-Суфле рыбное	70	14,08	5,45	2,20	114,07	341/1
	25-Картофельное пюре	150	3,25	3,67	21,96	133,94	434/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00		25,40	105,60	537/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	22	10	74	471	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2048	78	63	290	2036	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	200	6,85	7,80	19,51	175,64	121/2
	25-Какао с молоком	200	2,10	2,15	8,96	63,57	508,509
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25-Бутерброд с маслом	31	1,96	4,42	12,95	99,36	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	16	19	42	401	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00		25,40	105,60	537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		25	106	
ОБЕД							
	25-Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	60	11,44	5,15	3,14	104,60	43/7
	25-Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	200	4,37	4,34	15,41	118,23	101/2
	25-Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	13,21	7,27	26,12	222,67	284/2
	25-Компот из сухофруктов	200	0,41		6,01	25,66	527/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	658	32	17	71	567	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	200	5,40	5,00	21,60	153,00	535/1
	25-Булочка "Татарочка" с курагой	60	6,20	5,60	39,03	231,25	86/7
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	12	11	61	384	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	112,113
	25-Капуста, тушеная с мясом	150	11,42	12,37	8,69	191,80	371/1
	25-Напиток из шиповника	200	0,61		14,68	61,17	538/1
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	550	16	13	58	412	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2139	77	60	256	1870	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	6,80	7,31	26,04	197,11	50/7
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	68	7,20	7,98	26,25	205,48	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	468	16	17	62	468	
10 ЧАСОВ							
	25-Кисломолочный напиток	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1
	100/130						
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99	
ОБЕД							
	25-Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	112,113
	25-Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,22	4,66	12,27	123,78	154,175
	25-Суфле из кур с рисом	74	24,94	29,02	4,01	376,86	414/1
	25-Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,22	1,80	31,66	163,61	297/1
	25-Кисель из ягод	200	0,37	1,57	19,61	94,03	479/6
	свежемороженных						
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	719	42	38	89	864	
ПОЛДНИК							
	25-Компот из ягод замороженных	200	0,36	1,74	11,09	61,45	491/6
	25-Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	9,24	5,11	32,36	212,53	560,626
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10	7	43	274	
УЖИН							
	25-Кукуруза с яйцом	60	2,85	5,92	4,81	83,86	158/6
	25-Рагу из овощей с мясом	200	10,98	13,78	14,06	224,16	201,363
	25-Чай с лимоном	200	0,05		6,20	25,01	501,504
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	610	18	20	57	481	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2187	89	85	266	2187	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,55		3,25	19,20	181/1
	25-Какао с молоком	200	2,10	2,15	8,96	63,57	508,509
	25-Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	19	17	36	372	
10 ЧАСОВ							
	25-, Кисломолочный напиток 100/130	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99	
ОБЕД							
	25 -Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	60	0,93	4,05	9,10	76,50	59,22/1
	25-Суп с лапшой, с мясом птицы	200	6,48	6,05	12,02	128,45	47/2
	25- Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	10,20	6,73	10,37	142,85	351/1
	25-Картофельное пюре	150	3,25	3,67	21,96	133,94	434/1
	25-Лимонный напиток	200	0,14		17,45	70,36	699/8
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26	21	101	696	
ПОЛДНИК							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00		25,40	105,60	537/1
	25-Кондитерские изделия	55	4,13	6,49	41,20	239,69	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	5	6	67	345	
УЖИН							
	25-Пудинг творожный	180	32,28	12,69	41,90	410,88	325/1
	25-Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,10	490/1
	25-Чай с молоком	200	0,73	0,80	7,20	38,87	501,506
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	34	15	67	540	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2070	88	63	284	2053	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	25-Каша "Рябчик"	200	6,88	7,25	25,90	196,41	266/1
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25-Бутерброд с маслом	51	3,46	5,00	23,23	151,70	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	451	12	14	59	414	
10 ЧАСОВ							
	25-Кисломолочный напиток	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1
	100/130						
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99	
ОБЕД							
	25.-Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,09	5,04	3,80	64,84	27/1
	25-Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	4,20	4,33	13,32	109,05	139/1
	25-Суфле из печени	70	10,77	5,86	12,13	144,36	57/7
	25-Рис отварной с овощами	150	3,85	4,20	36,50	199,10	421/1
	25-Напиток с витаминами "Витошка" для детей	250					507/6
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	24	20	96	662	
ПОЛДНИК							
	25-Напиток из шиповника	200	0,61		14,68	61,17	538/1
	25-Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и	60	6,86	6,77	24,36	185,92	561,632
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	7	7	39	247	
УЖИН							
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Чай с сахаром	200			6,02	24,07	501,502
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	24	13	57	442	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	2116	72	58	265	1864	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Каша жидкая молочная	200	6,42	7,06	26,61	195,56	182/2
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	68	7,20	7,98	26,25	205,48	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	468	16	17	63	467	
10 ЧАСОВ							
	25-. Молоко кипяченое 100/130	130	3,77	4,16	6,11	76,96	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	4	6	77	
ОБЕД							
	25-Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95		3,85	19,20	121/1
	25-Свекольник со сметаной, с мясом	200	4,05	4,26	12,06	102,71	136/1
	25-Гуляш	80	19,47	11,43	1,58	187,02	373/1
	25-Рис отварной с овощами	150	3,85	4,20	36,50	199,10	421/1
	25-Кисель из ягод свежемороженых	200	0,37	1,57	19,61	94,03	479/6
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	32	22	93	698	
	ПОЛДНИК						
	25-Кисломолочный напиток 180/200	200	5,40	5,00	21,60	153,00	535/1
	Баранки	50	4,15	4,00	30,20	173,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	9	52	326	
УЖИН							
	25-Сельдь с луком репчатым	70	9,67	9,78	0,90	130,30	359/1
	25-Картофель отварной	130	2,66	4,21	21,13	133,00	431/1
	25-Чай с лимоном	200	0,05		6,20	25,01	501,504
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	16	14	51	396	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2023	77	67	265	1963	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	25-Суп молочный с крупой	200	6,85	7,80	19,51	175,64	121/2
	25-Какао с молоком	200	2,10	2,15	8,96	63,57	508,509
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25- Бутерброд с маслом	31	1,96	4,42	12,95	99,36	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	16	19	42	401	
10 ЧАСОВ	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00		25,40	105,60	537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		25	106	
	ОБЕД	25-Салат "Овощная мозайка"	60	0,94	5,10	4,98	69,45
25-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом		200	3,99	4,24	9,86	93,50	133/1
25-Печень говяжья по-строгановски		70	12,73	10,72	4,52	165,53	403,451
25-Картофельное пюре		150	3,25	3,67	21,96	133,94	434/1
25-Компот из сухофруктов		200	0,41		6,01	25,66	527/1
25-Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
25-Хлеб ржаной		25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	24	24	67	584	
ПОЛДНИК	25-Кисломолочный напиток 180/200	200	5,40	5,00	21,60	153,00	535/1
	25-Крендель сахарный	60	4,79	6,67	34,84	218,63	574/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10	12	56	372	
УЖИН	25-Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	112,113
	25-Капуста, тушенная с мясом	150	11,42	12,37	8,69	191,80	371/1
	25-Напиток из шиповника	200	0,61		14,68	61,17	538/1
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	550	16	13	58	412	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2206	68	68	248	1874	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	6,80	7,31	26,04	197,11	50/7
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25-Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	12	10	56	357	
10 ЧАСОВ							
	25- Молоко кипяченое 100/130	130	3,77	4,16	6,11	76,96	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	4	6	77	
ОБЕД							
	25-Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	60	11,44	5,15	3,14	104,60	43/7
	25.-Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,37	3,64	15,22	119,02	149,150
	25-Гренки из пшеничного хлеба	25	3,57	0,38	23,12	110,17	176/1
	25-Азу	70	11,71	7,75	3,65	131,08	325/6
	25-Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,22	1,80	31,66	163,61	297/1
	25-Кисель из ягод свежемороженых	200	0,37	1,57	19,61	94,03	479/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	40	21	106	771	
ПОЛДНИК							
	25-Компот из ягод замороженных	200	0,36	1,74	11,09	61,45	491/6
	25-Песочник (печенье песочное)	50	5,27	5,38	35,67	212,19	606/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	7	47	274	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	112,113
	25-Тефтели рыбные	70	9,19	5,40	8,55	119,44	355/1
	25-Картофельное пюре	150	3,25	3,67	21,96	133,94	434/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00		25,40	105,60	537/1
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	573/6
	25-Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	620	18	10	90	518	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2170	79	51	305	1996	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,55		3,25	19,20	181/1
	25-Какао с молоком	200	2,10	2,15	8,96	63,57	508,509
	25-Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	573/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	19	17	36	372	
10 ЧАСОВ							
	25-Кисломолочный напиток 100/130	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99	
ОБЕД							
	25-Салат из морской капусты с яйцом	60	1,50	5,01	0,63	53,61	11/1
	25-Суп - уха с рыбой	180	8,45	2,46	12,04	103,99	159/1
	25-Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	13,21	7,27	26,12	222,67	284/2
	25-Компот из плодов консервированных	180	0,22	0,07	12,58	51,83	533/1
	25-Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	623	26	15	71	530	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	200	5,80	6,40	9,40	118,40	534/1
	25-Кондитерские изделия	55	4,13	6,49	41,20	239,69	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	10	13	51	358	
УЖИН							
	25-Запеканка из творога	180	37,67	13,94	25,86	379,52	319/1
	25-Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,10	490/1
	25-Чай с молоком	200	0,73	0,80	7,20	38,87	501,506
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	40	16	51	508	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1943	99	65	223	1867	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	25.-Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,81	9,82	50,73	338,49	302/1
	25-Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,92	10,09	65,67	513,514
	25- Бутерброд с маслом	31	1,96	4,42	12,95	99,36	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	16	16	74	504	
10 ЧАСОВ							
	25.-Кисломолочный напиток 100/130	130	3,51	3,25	14,04	99,45	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	130	4	3	14	99	
ОБЕД							
	25-Салат "Сытный"	60	2,31	4,69	2,44	61,18	54/7
	25-Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	4,20	4,33	13,32	109,05	139/1
	25.-Котлеты, биточки, шницели куриные	70	10,97	15,25	7,30	210,27	417/1
	25-Пюре из гороха с маслом	150	15,02	3,92	36,21	240,16	423/1
	25-Напиток с витаминами	250					507/6
	"Витошка" для детей						
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	37	29	89	765	
ПОЛДНИК							
	25-Напиток из шиповника	200	0,61		14,68	61,17	538/1
	25.-Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (ягодой)	60	5,65	6,58	29,62	200,17	622,623
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	6	7	44	261	
УЖИН							
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Соус сметанный натуральный	30	0,96	5,50	2,24	62,33	452/1
	25-Чай с сахаром	200			6,02	24,07	501,502
	25-Плоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	24	19	57	493	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2121	87	74	278	2122	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	41984	1630	1334	5444	40294	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2099	82	67	272	2015	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	30	54		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 2 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Дели принт, 2005
- 6 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских, садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. А.Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2021 г.
- 7 Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания
- 8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общ. ред. проф. В. Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ", 2004 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Каша жидкая молочная	130	4,18	4,61	17,38	127,69	182/2
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	11	13	45	340	
10 ЧАСОВ							
	25-, Кисломолочный напиток	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	100/130						
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	25-Маринад овощной	40	0,63	5,05	4,47	65,79	472/1
	25-Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180	3,71	4,50	8,77	90,54	144/1
	25-Плов с мясом	130	13,01	8,69	25,96	234,03	375/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,33	1,39	16,08	78,17	479/6
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	20	20	71	543	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
	25-Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	130,74	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	9	31	237	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Тефтели рыбные	60	7,79	4,20	6,90	96,54	355/1
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180					537/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	13	8	44	295	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1664	55	52	201	1491	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	150	5,17	5,86	14,56	131,60	121/2
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25-Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	396	14	17	33	340	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180					537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	180					
ОБЕД							
	25-Салат из свеклы с чесноком и сыром	40	1,34	2,84	3,40	44,42	58/1
	25-Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	180	8,02	8,06	15,29	165,87	101/2
	25-Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	11,47	5,66	22,66	187,44	284/2
	25-Компот из сухофруктов	180	0,34		5,00	21,39	527/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	567	24	17	62	493	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого	50	3,61	3,35	29,19	161,32	558,559
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	8	8	49	299	
УЖИН							
	25-Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57		2,31	11,52	121/1
	25-Капуста, тушенная с мясом	150	11,42	12,37	8,69	191,80	371/1
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	16	13	50	379	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1868	61	54	194	1511	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,44	4,80	17,05	129,07	50/7
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	11	13	44	342	
10 ЧАСОВ							
	25-Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	25-Салат "Океан" (с кальмарами)	40	1,13	4,94	0,72	51,75	35/7
	25-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	3,62	3,79	8,92	84,31	133/1
	25-Птица отварная	55	14,43	14,54	0,34	189,92	409/1
	25-Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,89	1,34	23,52	121,67	297/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,33	1,39	16,08	78,17	479/6
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	26	26	65	600	
ПОЛДНИК							
	25-Компот из ягод замороженных	180	0,32	1,57	9,58	53,71	491/6
	25-Булочка домашняя	50	4,16	6,85	29,72	197,06	583/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4	8	39	251	
УЖИН							
	25-Кукуруза с яйцом	40	1,89	4,26	3,21	58,70	158/6
	25-Ragu из овощей с мясом	150	8,28	10,13	10,55	166,31	201,363
	25-Чай с лимоном	180	0,05		5,16	20,84	501,504
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	505	13	15	46	370	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1794	58	65	205	1639	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,24		2,60	15,36	181/1
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	17	17	24	317	
10 ЧАСОВ							
	25- Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	5	59	
ОБЕД							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Суп - уха с рыбой	180	8,45	2,46	12,04	103,99	159/1
	25-Печень говяжья по-строгановски	60	10,88	9,00	3,85	139,84	403,451
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Лимонный напиток	180	0,13		15,39	62,06	699/8
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	26	15	73	531	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	130,74	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	8	42	268	
УЖИН							
	25-Сырники из творога	150	32,17	10,28	28,41	334,81	326/1
	25-Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,73	490/1
	25-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	25-Чай с молоком	180	0,67	0,74	6,09	33,68	501,506
	ИТОГО ЗА УЖИН	435	34	12	49	440	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1760	87	55	194	1615	

Возрастная категория: Ясли Мбдоу32							
к СанПин 2.3/2.4.3590-2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	25-Каша "Дружба"	130	4,38	4,70	18,70	134,53	275/1
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	11	13	46	347	
10 ЧАСОВ							
	25-.Кисломолочный напиток	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	100/130						
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	25.-Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,74	3,02	2,57	40,47	27/1
	25.-Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	5,86	3,31	13,88	108,80	149,150
	25-Гренки из пшеничного хлеба	15	2,13	0,22	13,78	65,63	176/1
	25-Рыба по-польски	60	11,23	5,86	4,88	117,08	343/1
	25-Рис отварной с овощами	110	2,82	3,45	26,75	149,31	421/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160					537/1
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	25	16	78	559	
	ПОЛДНИК						
25-Молоко кипяченое 180/200		180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
25-Сушка на сметане		50	4,72	5,32	32,35	196,01	583/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	10	11	41	303	
УЖИН							
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Чай с сахаром	180			5,01	20,06	501,502
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	445	24	13	53	424	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1739	73	56	228	1710	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Плов вегетарианский с сухофруктами	130	4,13	3,63	51,86	256,49	277/1
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом	41	2,71	4,71	18,09	125,53	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	351	9	10	79	443	
10 ЧАСОВ							
	25- Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	5	59	
ОБЕД							
	25-Винегрет овощной	40	0,68	4,05	3,26	52,18	82/1
	25-Суп картофельный с клецками с мясом	180	4,62	4,01	14,60	113,18	151/1
	25-Суфле из печени	60	9,18	4,46	10,31	118,02	57/7
	25-Каша гречневая рассыпчатая	110	6,37	4,73	28,64	182,53	243/1
	25-Кисель из ягод свежемороженых	180	0,33	1,39	16,08	78,17	479/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	22	19	81	583	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	130,74	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	8	42	268	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25- Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8,70	5,93	8,92	123,77	351/1
	25-Картофель отварной	120	2,47	3,56	19,65	120,44	431/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160					537/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	14	10	45	325	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1656	55	50	251	1678	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	150	5,17	5,86	14,56	131,60	121/2
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25- Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	356	9	12	33	277	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180					537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	180					
ОБЕД							
	25-Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57		2,31	11,52	121/1
	25-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	3,62	3,79	8,92	84,31	133/1
	25-Жаркое по-домашнему	150	11,45	8,97	15,39	187,97	374/1
	25-Компот из сухофруктов	180	0,34		5,00	21,39	527/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	595	20	13	55	418	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Бисквитик из моркови	50	4,68	4,74	31,32	186,47	26/7
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	10	9	51	324	
УЖИН							
	25-Вареники ленивые с маслом сливочным	150	25,28	9,31	39,39	342,40	331/1
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	26	9	61	432	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1786	64	44	200	1451	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК								
	25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,44	4,80	17,05	129,07	50/7	
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514	
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	11	13	44	342		
10 ЧАСОВ								
	25-.Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	5	59		
ОБЕД								
	25-Салат "Рубин" (из свеклы с изюмом и черносливом)	40	0,65	3,31	7,66	63,01	59/1	
	25-Суп - уха с рыбой	180	8,45	2,46	12,04	103,99	159/1	
	25-Печень говяжья по-строгановски	60	10,88	9,00	3,85	139,84	403,451	
	25-Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,89	1,34	23,52	121,67	297/1	
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,33	1,39	16,08	78,17	479/6	
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6	
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	27	18	79	581		
	ПОЛДНИК							
		25-Компот из ягод замороженных	180	0,32	1,57	9,58	53,71	491/6
25-Манник со сгущенным молоком		75	6,64	9,27	42,38	279,41	583/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	7	11	52	333		
УЖИН								
	25-Кукуруза с яйцом	40	1,89	4,26	3,21	58,70	158/6	
	25-Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	11,67	9,75	7,26	163,52	386/1	
	25.-Рагу из овощей	120	2,01	1,51	11,69	68,33	201/1	
	25-Чай с лимоном	180	0,05		5,16	20,84	501,504	
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6	
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6	
	ИТОГО ЗА УЖИН	435	18	16	43	386		
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1754	66	61	222	1700		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,24		2,60	15,36	181/1
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	17	17	24	317	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25- Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	180	4,14	3,19	14,87	104,79	152/1
	25-Гуляш (из птицы)	55	14,00	16,83	2,27	216,52	373/1
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Лимонный напиток	180	0,13		15,39	62,06	699/8
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	25	24	75	609	
ПОЛДНИК							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180					537/1
	25-Кондитерские изделия	35	2,63	4,13	26,22	152,53	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	215	3	4	26	153	
УЖИН							
	25-Запеканка из творога	130	27,15	9,80	19,21	273,65	319/1
	25-Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,73	490/1
	25-Чай с молоком	180	0,67	0,74	6,09	33,68	501,506
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	29	11	40	379	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1740	76	58	176	1533	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	25-Каша "Дружба"	130	4,38	4,70	18,70	134,53	275/1
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	11	13	46	347	
10 ЧАСОВ							
	25-.Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	5	59	
ОБЕД							
	25-Салат "Полевой"	40	0,73	3,10	4,42	48,33	71/1
	(картофельный с огурцами солеными и :						
	25-Свекольник со сметаной, с мясом	180	3,67	3,80	10,79	92,06	136/1
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Соус сметанный натуральный	25	0,80	4,56	1,84	51,64	452/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160					537/1
	25-Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	585	29	25	58	569	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	Баранки	20	1,66	1,60	12,08	69,36	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	6	32	207	
УЖИН							
	25-Рыба по-польски	60	11,23	5,86	4,88	117,08	343/1
	25-Картофель тушеный	120	2,22	3,40	16,92	107,09	431/1
	25-Чай с сахаром	180			5,01	20,06	501,502
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	15	9	46	330	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1719	65	57	186	1512	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК								
	25-Каша жидкая молочная	130	4,18	4,61	17,38	127,69	182/2	
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514	
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	11	13	45	340		
10 ЧАСОВ								
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77		
ОБЕД								
	25-Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57		2,31	11,52	121/1	
	25-Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180	3,71	4,50	8,77	90,54	144/1	
	25-Плов с мясом	130	13,01	8,69	25,96	234,03	375/1	
	25-Кисель из ягод свежемороженых	180	0,33	1,39	16,08	78,17	479/6	
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6	
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	20	15	68	488		
	ПОЛДНИК							
		25-Молоко кипяченое 180/200	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
	25-Кондитерские изделия	35	2,63	4,13	26,22	152,53	582/6	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	215	8	10	35	259		
УЖИН								
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113	
	25-Суфле рыбное	60	12,00	4,63	1,82	96,96	341/1	
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1	
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160					537/1	
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6	
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	18	8	38	295		
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1639	59	48	197	1459		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	150	5,17	5,86	14,56	131,60	121/2
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25- Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	396	14	17	33	340	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180					537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	180					
ОБЕД							
	25-Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	40	7,55	3,41	2,05	69,05	43/7
	25-Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	180	3,93	3,89	13,72	105,64	101/2
	25-Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	11,47	5,66	22,66	187,44	284/2
	25-Компот из сухофруктов	180	0,34		5,00	21,39	527/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	567	26	13	59	458	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Булочка "Татарочка" с курагой	50	5,12	4,57	32,25	190,51	86/7
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	10	9	52	328	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Капуста, тушенная с мясом	150	11,42	12,37	8,69	191,80	371/1
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	15	13	49	374	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1868	65	52	193	1499	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК								
	25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,44	4,80	17,05	129,07	50/7	
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514	
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	11	13	44	342		
10 ЧАСОВ								
ОБЕД	25-, Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77		
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113	
	25--Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,45	4,19	10,87	111,08	154,175	
	25 -Суфле из кур с рисом	53	17,85	20,74	3,17	270,73	414/1	
	25-Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,89	1,34	23,52	121,67	297/1	
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,33	1,39	16,08	78,17	479/6	
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6	
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	588	32	28	70	662		
	ПОЛДНИК							
	УЖИН	25-Компот из ягод замороженных	180	0,32	1,57	9,58	53,71	491/6
25-Ватрушка с творогом из дрожжевого теста		50	7,90	4,44	27,22	180,48	560,626	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8	6	37	234		
25-Кукуруза с яйцом		40	1,89	4,26	3,21	58,70	158/6	
25-Рагу из овощей с мясом		150	8,28	10,13	10,55	166,31	201,363	
25-Чай с лимоном		180	0,05		5,16	20,84	501,504	
25-Плоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1	
25-Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6	
25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6		
ИТОГО ЗА УЖИН	505	13	15	46	370			
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1782	68	65	208	1685			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,24		2,60	15,36	181/1
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	17	17	24	317	
10 ЧАСОВ							
	25-, Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	25-, Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	40	0,63	3,03	6,28	54,90	59,22/1
	25-Суп с лапшой, с мясом птицы	180	5,96	5,54	11,12	118,32	47/2
	25-, Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8,70	5,93	8,92	123,77	351/1
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Лимонный напиток	180	0,13		15,39	62,06	699/8
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	635	22	18	83	578	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
	25-Кондитерские изделия	35	2,63	4,13	26,22	152,53	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	215	8	10	35	259	
УЖИН							
	25-Пудинг творожный	130	23,28	9,29	30,29	297,87	325/1
	25-Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,73	490/1
	25-Чай с молоком	180	0,67	0,74	6,09	33,68	501,506
	25-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	25	11	51	403	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1755	74	58	204	1633	

Возрастная категория: Ясли МБдоу32								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК								
	25-Каша "Рябчик"	130	4,43	4,76	16,53	126,48	266/1	
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514	
	25--Бутерброд с маслом	41	2,71	4,71	18,09	125,53	99,100/	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	351	9	11	44	313		
10 ЧАСОВ								
	25-, Кисломолочный напиток	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1	
	100/130							
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77		
ОБЕД								
	25.-Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,74	3,02	2,57	40,47	27/1	
	25-Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	3,77	3,88	11,76	97,00	139/1	
	25-Суфле из печени	60	9,18	4,46	10,31	118,02	57/7	
	25-Рис отварной с овощами	110	2,82	3,45	26,75	149,31	421/1	
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160					537/1	
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6	
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	20	15	75	518		
	ПОЛДНИК							
		25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
		25-Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и	50	5,72	5,82	19,39	152,83	561,632
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6	6	32	204		
УЖИН								
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1	
	25-Чай с сахаром	180			5,01	20,06	501,502	
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1	
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6	
	ИТОГО ЗА УЖИН	445	24	13	53	424		
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1731	62	48	214	1535		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Каша жидкая молочная	130	4,18	4,61	17,38	127,69	182/2
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	11	13	45	340	
10 ЧАСОВ							
	25-Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	5	59	
ОБЕД							
	25-Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57		2,31	11,52	121/1
	25-Свекольник со сметаной, с мясом	180	3,67	3,80	10,79	92,06	136/1
	25-Гуляш	60	14,59	8,57	1,20	140,35	373/1
	25-Рис отварной с овощами	110	2,82	3,45	26,75	149,31	421/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,33	1,39	16,08	78,17	479/6
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	595	24	18	72	546	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	Баранки	20	1,66	1,60	12,08	69,36	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	6	32	207	
УЖИН							
	25-Сельдь с луком репчатым	60	8,29	8,10	0,74	108,94	359/1
	25-Картофель отварной	120	2,47	3,56	19,65	120,44	431/1
	25-Чай с лимоном	180	0,05		5,16	20,84	501,504
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	14	12	43	336	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1654	58	52	197	1488	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	130	4,52	5,10	12,78	115,10	121/2
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25- Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	376	13	16	31	323	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180					537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	180					
ОБЕД							
	25-Салат "Овощная мозайка"	40	0,65	3,07	3,40	43,73	79/7
	25-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	3,62	3,79	8,92	84,31	133/1
	25-Печень говяжья по-строгановски	60	10,88	9,00	3,85	139,84	403,451
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Компот из сухофруктов	180	0,34		5,00	21,39	527/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	615	20	19	54	469	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Крендель сахарный	50	3,96	5,75	28,47	181,42	574/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	9	10	48	319	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Капуста, тушенная с мясом	150	11,42	12,37	8,69	191,80	371/1
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	15	13	49	374	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1896	58	58	183	1485	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК								
	25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,44	4,80	17,05	129,07	50/7	
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514	
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1	
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	13	11	36	299		
10 ЧАСОВ								
	25- Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	5	59		
ОБЕД								
	25-Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	40	7,55	3,41	2,05	69,05	43/7	
	25.-Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	5,86	3,31	13,88	108,80	149,150	
	25-Гренки из пшеничного хлеба	15	2,13	0,22	13,78	65,63	176/1	
	25-Азу	60	10,01	6,65	3,15	112,47	325/6	
	25-Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,89	1,34	23,52	121,67	297/1	
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,33	1,39	16,08	78,17	479/6	
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6	
		ИТОГО ЗА ОБЕД	605	31	17	80	595	
ПОЛДНИК								
	25-Компот из ягод замороженных	180	0,32	1,57	9,58	53,71	491/6	
	25-Песочник (печенье песочное)	40	4,17	4,41	28,02	168,37	606/1	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	4	6	38	222		
УЖИН								
	25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113	
	25-Тефтели рыбные	60	7,79	4,20	6,90	96,54	355/1	
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1	
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160					537/1	
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1	
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6	
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/6	
		ИТОГО ЗА УЖИН	505	14	8	53	333	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1800	65	45	212	1509	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,24		2,60	15,36	181/1
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	17	17	24	317	
10 ЧАСОВ							
	25-Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	25-Салат из морской капусты с яйцом	40	0,98	3,67	0,45	38,66	11/1
	25-Суп - уха с рыбой	180	8,45	2,46	12,04	103,99	159/1
	25-Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	11,47	5,66	22,66	187,44	284/2
	25-Компот из плодов консервированных	180	0,22	0,07	12,58	51,83	533/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/6
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	587	25	12	71	495	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
	25-Кондитерские изделия	35	2,63	4,13	26,22	152,53	582/6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	215	8	10	35	259	
УЖИН							
	25-Запеканка из творога	130	27,15	9,80	19,21	273,65	319/1
	25-Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,73	490/1
	25-Чай с молоком	180	0,67	0,74	6,09	33,68	501,506
	25-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	29	11	40	379	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1707	81	53	181	1526	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	25.-Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	7,47	6,07	32,84	215,71	302/1
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25.-Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	336	11	12	52	363	
10 ЧАСОВ							
	25.-Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	25-Салат "Сытный"	40	1,53	3,12	1,65	40,72	54/7
	25-Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	3,77	3,88	11,76	97,00	139/1
	25.-Котлеты, биточки, шницели куриные	60	9,31	12,70	6,20	176,28	417/1
	25-Пюре из гороха с маслом	110	11,01	2,92	26,53	176,40	423/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160					537/1
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/6
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	28	23	62	568	
ПОЛДНИК							
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25.-Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (ягодой)	50	3,51	4,32	24,72	151,82	622,623
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4	4	37	203	
УЖИН							
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Соус сметанный натуральный	25	0,80	4,56	1,84	51,64	452/1
	25-Чай с сахаром	180			5,01	20,06	501,502
	25-Плоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/6
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	24	18	55	476	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1726	70	60	217	1686	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	35038	1319	1093	4061	31348	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1752	66	55	203	1567	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Содержание БЖУ в % от калорийности		17	31	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 2 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильной. - М.:Дели принт, 2005
- 6 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских, садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. А.Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2021 г.
- 7 Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания
- 8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общ. ред. проф. В. Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ", 2004 г.