

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 19 "Золотой петушок" ст. Незлобной

Рыжкина И.В.
2025г.



Двухнедельное (10-дневное) меню на весенне-летний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9 и 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р*	Fe		
Неделя 1																	
1 день																	
Завтрак:	Яйцо вареное	С	40/1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209	
		Я	40/1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005	
	Макаронные изделия, от варные с овощами	С	130	4,79	5,78	23,34	171,90	0,05	0,02	0,67	2,29	15,73	19,65	32,21	1,11	№ 433	
		Я	110	4,05	4,89	19,76	145,40	0,04	0,02	2,46	1,93	13,31	16,60	27,25	0,94	А.Я.Перевалов 2012	
	Изделие хлебобулочное «Ладушка» (йодированное) / масло сладко- сливочное Крест ьянское (порциями) 72,5%	С	25/7	2,10	5,10	14,38	112,97	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005	
		Я	25/5	2,10	5,10	14,38	112,97	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31		
	Чай с сахаром	С	200/11	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392	
		Я	180/10	0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад		С	413	12,09	15,48	53,02	407,87	0,12	0,22	1,16	2,32	55,11	27,73	135,07	2,84	
	Итого: ясли		Я	372	11,34	14,59	47,94	375,37	0,10	0,22	2,93	1,96	49,96	22,85	128,38	2,53	
2-завтрак:	Плоды свеж ие (яблоки) или	С	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338	
		Я	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005	
	сок фруктовый (яблочный)	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389	
		Я	200/1шт.	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005	
Обед	Суп крест ьянский с крупой пшеничной	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,03	21,16	20,72	164,00	0,78	№ 98 М.П.Могильный 2005	
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,52	15,87	15,54	123,00	0,58		
	Бигос (мясо от варной говядины, т ушенное с капуст ой)	С	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	№ 594 -3 А.И.Здобнов 2005	
		Я	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12		
	Компот из свеж их плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	М.П.Могильный 2012	
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,06	0,02	0,56	0,00	8,05	11,55	30,47	0,70	№ 122	
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	А.Я.Перевалов 2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123	
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	Итого: сад		С	602	21,60	32,20	63,81	633,58	2,17	0,27	4,83	28,46	114,03	88,38	407,91	5,44	
	Итого: ясли		Я	500	19,52	30,91	49,04	553,77	1,78	0,24	4,30	26,51	99,61	74,42	342,78	4,60	
Полдник	Суп молочный с крупой гречневой	С	180/2	3,40	3,80	16,60	92,10	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	№ 121	
		Я	150/1,5	2,60	2,90	12,40	85,70	0,01	0,02	0,42	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04	М.П.Могильный 2005	
	Чай с молоком 2,5%	С	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 394	
		Я	135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад		С	391	6,37	6,40	32,52	190,90	0,01	0,02	0,63	0,11	132,30	19,20	126,40	0,58	
	Итого: ясли		Я	340	5,27	5,24	26,73	174,70	0,01	0,02	0,53	0,10	111,00	16,10	105,92	0,49	
Всего за день: сад		С	1406	40,06	54,08	149,35	1232,35	2,29	0,51	6,62	30,89	301,44	135,31	669,38	8,86		
Всего за день: ясли		Я	1212	36,13	50,74	123,71	1103,84	1,89	0,48	7,76	28,57	260,57	113,37	577,08	7,62		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
2 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С	180/4,5	4,15	5,48	23,71	160,80	0,12	0,05	0,27	0,00	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 182 М.П.Могильный 2005
		Я	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82	
	Хлеб пшеничный/ масло сладко-сливочное Крестьянское (порциями 72,5%)	С	20/7	1,57	4,26	9,89	93,20	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3 М.П.Могильный 2005
		Я	15/5	2,63	3,82	8,09	68,25	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	
	Кофейный напиток с молоком ж.2,5%(1вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395 М.П.Могильный 2012
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	
		Итого: сад	С	415	8,84	12,40	47,77	347,30	1,21	0,10	0,82	0,06	208,63	58,06	309,85	2,13
Итого: ясли		Я	355	8,90	10,78	40,60	286,15	1,07	0,08	0,93	0,04	173,09	48,34	258,48	1,75	
2-завтрак:	Плоды свеж ие (яблоки) или	С	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005
		Я	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	сок фруктовый (яблочный)	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
		Я	200/1шт.	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	
Обед	Овощи отварные с маслом растительным (морковь)	С	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	8,90	0,45	12,50	№ 120 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	5,34	0,27	7,50	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,75	0,00	1,04	0,08	2,58	36,24	97,68	20,00	№ 103 М.П.Могильный 2005
		Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,56	0,00	0,78	0,06	1,94	27,18	73,26	15,00	
	Голубцы ленивые с соусом сметанно-томатный	С	150	10,61	6,81	15,04	164,00	0,40	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32	№ 298 М.П.Могильный 2012
		Я	130	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01	
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522 А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С	657	19,29	9,94	90,90	529,20	3,16	0,23	3,74	0,08	65,43	124,43	352,29	38,58	
	Итого: ясли	Я	520	15,46	8,04	72,11	421,70	2,54	0,19	3,01	0,06	51,40	97,77	283,78	27,38	
Полдник	Вареники ленивые с сахаром	С	120/10	21,21	16,93	21,08	324,70	0,03	0,03	0,77	0,00	120,11	31,20	272,40	12,03	№ 217/218 М.П.Могильный 2005
		Я	100/10	16,88	13,48	16,92	258,82	0,02	0,02	0,64	0,00	90,01	26,00	227,00	4,17	
	Кефир или ряженка ж.2,5%	С	180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	№ 386 М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	
		Итого: сад	С	330	26,21	20,86	28,43	409,76	0,10	0,34	0,95	1,26	336,11	56,40	434,40	12,21
Итого: ясли	Я	280	21,08	16,76	23,05	329,71	0,08	0,28	0,79	1,05	270,01	47,00	362,00	4,32		
	Всего за день: сад	С	1402	54,34	43,20	167,10	1286,26	4,47	0,67	5,51	1,40	610,17	238,89	1096,54	52,92	
	Всего за день: ясли	Я	1155	45,44	35,58	135,76	1037,56	3,69	0,55	4,73	1,15	494,50	193,11	904,26	33,45	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
3 день																	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	С	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121 М.П.Могильный 2005	
		Я	150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15		
	Бутерброд с повидлом (масло сливочное крестьянское 72,5%)	С	20/15/5	1,58	2,51	17,54	99,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2 М.П.Могильный 2005	
		Я	15/10/5	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40		
	Чай с молоком ж.2,5%	С	200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394 М.П.Могильный 2012	
		Я	180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37		
	Итого: сад		С	415	8,88	9,68	48,60	317,23	0,17	0,37	0,68	2,08	252,54	39,89	264,69	1,15	
	Итого: ясли		Я	355	7,41	7,94	39,48	259,21	0,14	0,51	0,54	1,83	222,07	34,02	224,53	0,92	
2- завтрак	Молоко кипяченое ж.2,5%	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385 М.П.Могильный 2005	
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16		
обед	Суп картофельный с крупой гречневой	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101 М.П.Могильный 2005	
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02		
	Плов из птицы	С	150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	2,02	38,40	30,00	150,00	2,75	№ 291 М.П.Могильный 2005	
		Я	150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	2,02	38,40	30,00	150,00	2,75		
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521 М.П.Могильный 2012	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33		
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
Итого: сад		С	657	21,71	17,17	82,42	573,02	2,17	0,26	7,64	10,44	101,32	90,23	407,26	6,75		
Итого: ясли		Я	540	20,01	15,92	70,11	504,96	1,79	0,23	7,19	8,48	86,74	76,50	346,50	5,87		
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	С	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46	№ 557 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46		
	Чай с лимоном	С	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393 М.П.Могильный 2012	
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72		
	Итого: сад		С	260	3,76	4,26	33,20	185,62	0,06	0,05	0,75	0,19	13,30	0,72	35,10	1,26	
	Итого: ясли		Я	210	3,70	4,25	29,00	169,12	0,06	0,05	0,75	0,19	13,76	0,72	35,10	1,18	
Всего за день: сад		С	1332	34,35	31,11	164,22	1075,87	2,40	0,68	9,07	12,71	367,16	130,84	707,05	9,16		
Всего за день: ясли		Я	1105	31,12	28,11	138,59	933,29	1,99	0,79	8,48	10,50	322,57	111,24	606,13	7,97		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
4 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	180/4,5	6,68	6,53	32,75	219,36	0,12	0,05	0,27	0,00	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 279
		Я	150/3,75	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный/ масло сладко-сливочное Крестьянское (порциями 72,5%)	С	20/7	1,66	5,10	9,87	93,20	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,25	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	
	Какао с молоком ж.2,5% (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	407	12,54	15,26	49,90	431,23	0,15	0,07	0,76	0,00	140,16	54,32	264,56	2,00	
Итого: ясли	Я	350	11,37	12,41	50,42	358,05	0,12	0,05	0,89	0,00	124,35	45,55	226,65	1,67		
2-завтрак:	Плоды свеж ие (яблоки) или	С	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	сок фруктовый (яблочный)	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200/1шт.	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	№ 102
		Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,05	0,04	0,61	7,20	33,12	21,24	132,50	0,05	М.П.Могильный 2005
	Гренки из пшеничного хлеба	С	30	3,74	0,48	22,82	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	0,95	№ 115
		Я	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,51	0,00	7,25	10,40	27,41	0,63	М.П.Могильный 2012
	Тефтели рыбные	С	70	6,19	1,44	6,43	63,38	0,06	0,13	5,60	0,22	19,36	21,35	150,00	0,50	№ 239
		Я	50	4,42	1,03	4,59	45,27	0,04	0,09	4,00	0,16	13,83	15,25	107,14	0,36	М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный ж.15% с томатом	С	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	№ 331
		Я	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	М.П.Могильный 2005
	Каша рассыпчатая ячневая	С	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 302
		Я	110/4	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35	М.П.Могильный 2005
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	662	11,65	7,34	78,92	707,37	2,10	0,15	8,02	18,06	63,55	62,55	209,84	4,94	
	Итого: ясли	Я	540	9,65	6,41	64,97	553,69	1,74	0,13	7,65	18,05	53,10	52,31	174,96	4,18	
Полдник	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	М.П.Могильный 2012
	Кондитерские изделия (печенье или пряники)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 602, 603, 604
		Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
		Я	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
Итого: сад	С	375	5,43	12,27	52,88	343,95	0,11	0,10	0,96	6,87	55,07	19,46	56,54	1,97		
Итого: ясли	Я	285	3,61	9,35	36,29	243,80	0,09	0,07	0,67	5,81	43,57	13,55	39,41	1,41		
	Всего за день: сад	С	1444	29,62	34,87	181,70	1482,55	2,35	0,32	9,74	24,94	258,78	136,33	530,94	8,91	
	Всего за день: ясли	Я	1175	24,63	28,17	151,68	1155,54	1,94	0,25	9,21	23,86	221,02	111,41	441,02	7,26	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
5 день																
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	С	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121
		Я	150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный/ масло сладко-сливочное Крестьянское (порциями 72,5%)	С	20/7	1,66	5,10	9,87	93,20	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,25	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393
		Я	180/10/7	0,07	0,01	7,10	41,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	407	6,12	9,69	36,31	257,86	0,13	0,22	0,58	0,78	130,79	23,97	172,84	1,40	
Итого: ясли	Я	350	5,81	7,60	27,03	208,55	0,10	0,38	0,45	0,68	113,73	19,63	142,22	1,18		
2-завтрак:	Плоды свеж ие (яблоки) или	С	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	сок фруктовый (яблочный)	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200/1шт.	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
обед	Борщ из свежей капусты	С	200	1,45	3,93	10,20	82,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 57
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	М.П.Могильный 2012
	Пампушки с чесноком	С	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	№ 184
		Я	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	А.И.Здобнов 2005
	Зразы рыбные рубленные	С	70/5	9,41	4,66	10,54	121,34	0,07	0,09	1,10	1,60	44,21	26,25	145,72	0,97	№ 237
		Я	50/5	6,72	3,33	7,53	86,67	0,05	0,06	0,79	1,14	31,58	18,78	104,09	0,69	М.П.Могильный 2005
	Пюре картофельное	С	130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,05	0,34	0,42	1,90	15,60	13,00	26,86	0,33	№ 312/125
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	11,00	22,70	0,28	М.П.Могильный 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,02	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	707	16,52	9,42	78,66	587,79	2,09	0,49	2,20	3,50	93,66	92,94	330,34	5,66	
	Итого: ясли	Я	550	12,13	7,29	60,83	459,90	1,71	0,38	1,59	2,74	70,33	71,93	251,14	4,44	
Полдник	Шанежка наливная	С	60	4,69	4,14	30,28	177,19	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58	№ 564
		Я	60	4,69	4,14	30,28	177,19	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58	А.Я.Перевалов 2012
	Молоко кипяченое ж.2,5%	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	С	260	10,80	9,58	40,39	290,49	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,20	0,79	
	Итого: ясли	Я	210	9,27	8,22	37,86	262,19	0,14	0,30	1,19	2,11	210,33	22,10	197,80	0,74	
Всего за день: сад		С	1374	33,44	28,69	155,36	1136,14	2,38	1,09	4,02	7,07	497,98	141,37	748,38	7,85	
Всего за день: ясли		Я	1110	27,21	23,11	125,72	930,64	1,95	1,06	3,23	5,53	394,39	113,66	591,16	6,36	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
Неделя 2																
6 День																
Завтрак	Яйцо вареное	С	40/1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209
		Я	40/1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005
	Свекла, тушенная в соусе	С	130	2,10	1,68	13,52	77,61	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 140
		Я	110	1,78	1,42	11,44	65,67	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	М.П.Могильный 2005
	Изделие хлебобулочное «Ладушка» (йодированное) / масло сладко- сливочное Крест ьянское (порциями) 72,5%	С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005
		Я	25/5	1,23	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	402	8,93	11,40	34,79	276,81	0,13	0,26	0,88	6,87	71,20	15,01	125,36	2,46	
	Итого: ясли	Я	360	8,17	9,82	29,04	236,67	0,11	0,25	0,80	5,81	63,57	12,11	120,23	2,21	
2-завтрак:	Плоды свеж ие (яблоки) или	С	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	сок фруктовый (яблочный)	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200/1шт.	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
обед	Суп картофельный с клецками	С	200	1,67	2,69	9,71	69,80	0,24	0,72	1,80	8,40	34,40	26,40	136,00	1,44	№ 108
		Я	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,18	0,54	1,35	6,30	25,80	19,80	102,00	1,08	М.П.Могильный 2005
	Жаркое из кур (вариант 2)	С	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	№ 10.22 Цитадель-трейд 2005
		Я	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,06	0,02	0,56	0,00	8,05	11,55	30,47	0,70	№ 122
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
Итого: сад	С	652	12,31	5,34	66,90	433,05	2,60	0,06	1,64	6,18	33,47	58,45	170,23	18,00		
Итого: ясли	Я	530	10,70	5,14	53,18	352,80	2,23	0,04	1,35	6,17	25,02	50,01	145,30	17,39		
Полдник	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	С	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00	0,04	0,02	0,83	0,00	9,90	24,70	37,50	0,82	№ 182
		Я	130/3,25	3,00	3,96	17,13	116,13	0,03	0,02	0,72	0,00	8,58	21,41	32,50	0,71	М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком ж.2,5% (1 вариант)	С	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 395
		Я	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,78	0,00	0,12	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	330	6,27	6,96	32,51	217,90	0,98	0,02	0,97	0,00	119,70	40,90	145,50	1,36	
Итого: ясли	Я	280	5,34	5,96	27,76	186,13	0,82	0,02	0,84	0,00	100,08	34,91	122,50	1,16		
	Всего за день: сад	С	1384	27,51	23,70	134,20	927,76	3,71	0,34	3,49	13,06	224,37	114,36	441,09	21,82	
	Всего за день: ясли	Я	1170	24,21	20,92	109,98	775,60	3,16	0,31	2,98	11,98	188,67	97,03	388,03	20,76	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
7 день																
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121
		Я	150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный/полутвердый сыр «Российский» (порциями ж.50%)	С	20/15	3,68	5,35	11,33	101,60	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3 М.П.Могильный 2005
		Я	15/10	2,63	3,82	8,09	71,65	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	
	Какао с молоком ж.2,5%(1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397 М.П.Могильный 2012
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	
		Итого: сад	С	415	12,21	13,55	33,75	339,43	0,14	0,24	0,79	0,74	315,86	45,71	338,13	1,33
	Итого: ясли	Я	355	9,91	10,82	36,53	277,95	0,11	0,40	0,63	0,62	266,41	38,62	282,05	1,08	
2- завтрак	Молоко кипяченое ж.2,5%	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385 М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	
обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	С	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101 М.П.Могильный 2005
		Я	150	1,18	1,64	8,75	54,45	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	
	Тефтели 2-ой вариант/соус сметанный с томатом	С	70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,07	0,12	2,80	0,00	15,75	22,75	113,75	1,05	№ 279 М.П.Могильный 2005
		Я	50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,05	0,09	2,00	0,00	11,25	16,25	81,25	0,75	
	Макаронные изделия отварные	С	130	4,76	3,65	22,85	143,40	0,12	0,07	1,48	0,00	27,70	33,00	121,33	2,77	№ 203 М.П.Могильный 2005
		Я	110	4,03	3,09	19,33	121,30	0,10	0,06	1,25	0,00	23,50	27,90	102,70	2,35	
	Компот из свеж их плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521 М.П.Могильный 2012
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С	737	23,73	4,66	71,10	650,95	2,14	0,14	2,38	2,34	64,22	66,83	214,59	5,41	
	Итого: ясли	Я	580	18,03	3,90	57,54	500,91	1,76	0,11	1,94	1,90	52,04	54,60	176,20	4,45	
Полдник	Запеканка из творога ж.5%	С	120	21,05	14,46	20,58	296,48	0,06	0,04	0,61	0,36	182,40	27,60	168,00	1,04	№ 223 М.П.Могильный 2005
		Я	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,03	0,51	0,30	152,00	23,00	140,00	0,87	
	Соус молочный сладкий	С	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 327 М.П.Могильный 2005
		Я	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393 М.П.Могильный 2012
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	
		Итого: сад	С	350	21,76	15,84	35,86	372,43	0,07	0,07	0,65	0,56	206,61	30,24	182,69	1,89
	Итого: ясли	Я	280	18,19	13,42	28,23	306,45	0,06	0,06	0,55	0,50	176,67	25,64	154,69	1,64	
	Всего за день: сад	С	1502	57,70	34,05	140,71	1362,81	2,35	0,45	3,82	3,64	586,69	142,78	735,41	8,63	
	Всего за день: ясли	Я	1215	46,13	28,14	122,30	1085,31	1,93	0,57	3,12	3,02	495,12	118,86	612,94	7,17	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
8 день																	
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	180/4,5	1,96	4,58	20,27	130,70	0,01	0,03	0,59	0,13	27,00	3,60	22,08	0,05	№ 182 М.П.Могильный 2005	
		Я	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04		
	Хлеб пшеничный/ масло сладко-сливочное Крестьянское (порциями 72,5%)	С	20/7	1,66	5,10	9,87	93,20	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005	
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,25	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31		
	Чай с молоком ж.2,5%	С	200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394 М.П.Могильный 2012	
		Я	180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37		
		Итого: сад	С	407	6,59	12,28	46,06	322,70	0,08	0,21	1,05	1,46	159,78	25,68	134,50	0,88	
	Итого: ясли	Я	350	6,44	9,94	38,54	266,25	0,07	0,17	0,85	1,31	141,05	21,55	116,45	0,72		
2-завтрак:	Плоды свеж ие (яблоки) или	С	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005	
		Я	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
	сок фруктовый (яблочный)	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005	
		Я	200/1шт.	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		
Обед	Суп-лапша домашняя	С	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,04	0,01	0,33	0,40	15,76	8,36	23,44	0,47	№ 218 А.И.Здобнов 2005	
		Я	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,25	0,30	11,82	6,27	17,58	0,35		
	Котлета рубленная из бройлер-цыплят	С	70/5	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	13,10	12,25	49,00	0,96	№ 295 М.П.Могильный 2005	
		Я	50/5	7,66	6,91	7,77	124,16	0,03	0,05	1,85	0,25	9,33	8,75	35,00	0,70		
	Капуста тушеная	С	130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,00	0,13	0,00	105,70	15,60	104,00	0,52	№ 321 М.П.Могильный 2005	
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,11	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44		
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10		
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
		Итого: сад	С	657	21,16	18,69	92,93	622,66	2,10	0,14	4,05	0,75	173,01	96,50	351,60	6,71	
		Итого: ясли	Я	520	15,93	14,11	73,45	483,10	1,71	0,11	2,98	0,55	140,80	76,97	282,33	5,36	
	Полдник	Булочка «Домашняя»	С	60	3,64	6,26	26,96	179,00	0,04	0,02	0,91	0,65	116,88	45,35	21,40	1,85	№1058 А.И.Здобнова
Я			130	3,64	6,26	26,96	179,00	0,04	0,02	0,91	0,56	101,30	39,30	21,40	1,60		
Чай с сахаром		С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 М.П.Могильный 2012	
		Я	150/7	0,06	0,02	9,99	28,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28		
Итого: сад		С	260	3,71	6,28	38,06	223,40	0,04	0,02	0,93	0,68	127,98	46,75	24,18	2,16		
Итого: ясли		Я	210	3,70	6,28	36,95	207,00	0,04	0,02	0,93	0,59	111,30	40,60	23,90	1,88		
Всего за день: сад		С	1324	31,46	37,25	177,05	1168,76	2,22	0,37	6,03	2,90	460,77	168,93	510,28	9,75		
Всего за день: ясли	Я	1080	26,07	30,33	148,94	956,35	1,82	0,30	4,76	2,45	393,15	139,12	422,68	7,96			

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
9 день																
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С	180/2	5,17	4,69	16,95	130,70	0,05	0,13	0,57	4,68	109,44	18,00	86,40	0,40	№ 120 М.П.Могильный 2005
		Я	150/1,5	4,31	3,91	14,13	108,90	0,05	0,11	0,48	3,90	91,20	15,00	72,00	0,33	
	Хлеб пшеничный/ масло сладко-сливочное	С	20/7	1,66	5,10	9,87	93,20	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005
	Крестьянское (порциями 72,5%)	Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,25	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	
	Кофейный напиток с молоком ж.2,5% (1 вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395 М.П.Могильный 2012
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	
	Итого: сад	С	407	9,95	12,45	40,99	317,20	1,13	0,15	1,06	4,68	237,72	42,68	226,04	1,42	
Итого: ясли	Я	350	9,25	10,08	34,19	261,05	1,01	0,12	0,87	3,90	205,65	35,85	194,55	1,18		
2-завтрак:	Плоды свеж ие (яблоки) или	С	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005
		Я	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	сок фруктовый (яблочный)	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
		Я	200/1шт.	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	
обед	Свекольник	С	200	1,74	3,53	9,67	92,62	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 145 А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	1,31	2,65	7,25	69,46	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	
	Котлеты или биточки рыбные соус сметанный 15%	С	70/30	8,87	2,85	6,22	86,33	0,08	0,06	0,33	0,09	28,00	25,36	149,64	1,25	№ 234 М.П.Могильный 2005
		Я	50/30	6,34	2,04	4,44	61,66	0,06	0,04	0,24	0,06	20,00	18,11	106,88	189,00	
	Каша рассыпчатая пшеничная	С	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 302 М.П.Могильный 2005
		Я	110/4	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35	
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383 М.П.Могильный 2012
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	
	Хлеб пшеничный	С	25	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	20	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С	722	21,35	12,18	90,24	568,90	2,20	0,23	3,07	17,03	121,40	98,66	417,53	6,53	
	Итого: ясли	Я	570	16,77	9,60	74,55	461,02	1,82	0,19	2,61	15,31	100,10	80,98	336,80	193,55	
	Полдник	Омлет натуральный	С	80/5	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,31	0,15	0,21	100,54	16,90	138,60	2,55
Я			60/3	5,73	11,04	1,10	127,00	0,04	0,24	0,12	0,18	85,07	14,30	105,10	2,16	
Кондитерские изделия (пряники или печенье)		С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012
		Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31	
Кефир или ряженка ж.2,5%		С	180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	№ 386 М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	
Хлеб пшеничный		С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	
Итого: сад		С	305	15,91	20,45	38,56	402,41	0,17	0,66	0,88	1,47	328,69	53,23	331,86	3,66	
Итого: ясли	Я	235	11,81	15,87	23,31	283,89	0,14	0,52	0,59	1,23	271,72	41,69	257,91	2,82		
Всего за день: сад	С	1434	47,21	45,08	169,79	1288,51	3,51	1,03	5,01	23,18	687,81	194,57	975,43	11,61		
Всего за день: ясли	Я	1155	37,83	35,55	132,05	1005,96	2,96	0,83	4,07	20,44	577,47	158,52	789,26	197,55		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
10 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	С	180/4,5	2,88	4,58	19,32	129,60	0,05	0,03	0,99	0,82	113,80	10,80	45,00	0,40	№ 181
		Я	150/3,75	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с повидлом (масло сливочное крестьянское 72,5%)	С	20/15/5	1,58	2,51	17,54	99,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2 М.П.Могильный 2005
		Я	15/10/5	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	
	Чай с молоком ж.2,5%	С	200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394 М.П.Могильный 2012
		Я	180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	
	Итого: сад	С	415	7,43	9,69	52,78	327,67	0,12	0,21	1,43	2,22	247,23	33,40	156,49	1,37	
Итого: ясли	Я	355	6,20	7,95	42,96	267,91	0,10	0,17	1,17	1,93	213,65	28,04	134,36	1,10		
2-завтрак:	Плоды свеж ие (яблоки) или	С	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005
		Я	100/1шт.	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	сок фруктовый (яблочный)	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
		Я	200/1шт.	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	
обед	Борщ с капустой и картофелем	С	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 57 М.П.Могильный 2012
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	
	Пампушки с чесноком	С	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	№ 184 А.И.Здобнов 2005
		Я	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	С	70/70	13,35	7,19	6,01	142,15	0,12	0,30	12,04	12,03	50,66	0,00	0,00	1,44	№ 363 А.Я.Перевалов 2012
		Я	50/50	9,53	5,13	4,29	101,53	0,11	0,27	1,85	10,83	45,60	0,00	0,00	1,30	
	Компот из свеж их плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521 М.П.Могильный 2012
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	
	Хлеб пшеничный	С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	2,91	0,06	0,39	0,00	20,93	26,09	87,69	2,16	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С	682	18,94	8,84	52,82	446,60	2,13	0,37	12,94	14,41	86,94	29,03	92,12	3,84	
	Итого: ясли	Я	550	14,21	6,62	43,52	347,49	4,66	0,37	2,77	12,77	92,53	44,69	151,35	5,12	
Полдник	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137 М.П.Могильный 2012
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393 М.П.Могильный 2012
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	
	Хлеб пшеничный	С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,14	0,13	1,07	10,41	62,73	20,30	59,85	2,90	
	Итого: сад	С	345	3,62	9,37	33,22	231,70	0,09	0,08	0,71	6,94	41,82	13,53	39,90	1,93	
Итого: ясли	Я	270	2,88	7,91	24,70	182,05	0,19	0,19	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24		
Всего за день: сад		С	1442	29,99	27,90	138,82	1005,97	2,34	0,66	15,08	23,57	375,99	75,96	288,51	7,14	
Всего за день: ясли		Я	1175	23,29	22,48	111,18	797,45	4,95	0,73	5,34	30,99	401,69	98,88	364,66	10,46	
Итого за весь период:		С		385,68	359,94	1578,30	11966,98									
Итого за весь период: ясли		Я		322,05	303,13	1299,91	9781,54									
Среднее значение за весь период	С		38,57	35,99	157,83	1196,70										
	Я		32,20	30,31	129,99	978,15										
% выполнения от калорийности	С		94,07	87,79	384,95	2918,78										
	Я		78,55	73,93	317,05	2385,74										

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Сборник ставропольских фирменных блюд

Технолог МКУ "Ресурсный центр"

