

"Утверждаю"
Заведующий МКДОУ
"Детский сад № 22 «Радуга»
ст. Лысогорской"
Карасва Е.В.
2025г

Двухнедельное (10-дневное) меню на осенне - зимний 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:	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных	С	180	4,15	5,48	23,71	160,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	29,64	0,00	0,98	№ 182 Могильный 2005
		Я	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	24,70	0,00	0,82	
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,220	№ 122 А.А.Перевалов 2012
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	
	Масло сладко -сливочное "Крестьянское" 72,5%(попшьями)	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,010	№ 119 М.П.Могильный 2012
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,010	
	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	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	
	Итого: сад	С	412	5,80	10,74	44,75	298,40	0,00	0,00	0,02	0,03	27,82	31,04	2,78	1,52	
	Итого: ясли	Я	350	4,70	8,34	37,20	242,25	0,00	0,00	0,02	0,03	23,50	26,00	2,50	1,28	
2-завтрак:	Яблоки свежие	Я	1/100	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
Обед	Борщ из свежей капусты	С	200	1,45	3,93	10,20	82,00	0,00	0,00	0,00	8,23	35,51	21,00	0,00	0,96	№ 140 Сборник технологических рецептов блюд и кулинарных изделий для ДО и детских образовательных учреждений
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,00	0,00	0,00	6,17	26,63	15,75	0,00	0,72	
	Жаркое по-домашнему	С	150	18,35	4,70	16,32	180,88	0,00	0,00	0,00	6,41	21,18	44,29	0,00	2,69	№ 276 М.П.Могильный 2012
		Я	150	18,35	4,70	16,32	180,88	0,00	0,00	0,00	6,41	21,18	44,29	0,00	2,69	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	С	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,00	0,00	0,00	0,81	3,75	3,99	0,00	0,10	№ 120 А.А.Перевалов 2012
		Я	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,00	0,00	0,00	0,81	3,75	3,99	0,00	0,10	
	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	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,44	№ 122 А.А.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33	
	Хлеб ржано- пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124 А.А.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	
	Итого: сад	С	437,00	25,95	9,67	75,52	490,43	0,01	0,01	0,00	17,79	101,79	72,52	0,00	6,03	
	Итого: ясли	Я	390,00	24,30	8,49	62,93	423,19	1,61	0,01	0,00	15,29	84,90	66,73	0,00	5,16	
Полдник	Ватрушка с творогом 5%	С	60	3,73	2,00	23,44	126,51	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	18,51	0,00	0,45	№ 555 А.А.Перевалов 2012
		Я	60	3,73	2,00	23,44	126,51	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	18,51	0,00	0,45	
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,00	1,43	137,00	19,20	0,00	0,43	№ 397 М.П.Могильный 2012
Я		150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,00	1,20	114,70	16,70	0,00	0,41		
Прием пищи	Итого: сад	С	240,00	7,40	5,19	39,26	233,51	0,00	0,00	0,00	1,43	144,36	37,71	0,00	0,88	
	Итого: ясли	Я	210,00	6,88	4,72	36,40	215,51	0,00	0,00	0,00	1,20	122,06	35,21	0,00	0,86	
	Всего за день: сад	С	1089,00	39,15	25,60	159,53	1022,34	0,01	0,01	0,02	19,25	273,97	141,27	2,78	8,43	
	Всего за день: ясли	Я	1050,00	37,93	23,13	158,92	992,19	0,04	0,03	0,32	29,02	263,35	142,73	13,50	10,37	

2 день	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеница	с	180	4,15	5,48	23,71	160,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	29,64	0,00	0,98	№ 182
		я	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	24,70	0,00	0,82	М.П.Могильный 2005
	Масло сладко -сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	С	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,010	№ 119 М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,220	№ 122
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	А.Я.Перевалов 2012
	Сыр полутвердый "Российский" 50% (порциями)	С	10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	№ 7 М.П.Могильный 2005
		Я	10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Кофейный напиток с молоком 2,5% (1вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	0,00	0,00	0,00	1,31	125,70	14,00	0,00	0,13	№ 395
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,00	0,00	0,00	1,70	113,10	12,60	0,00	0,12	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	415	11,23	14,96	47,79	370,7	0	0	0	1,31	142,18	43,64	0	1,34	
	Итого: если	Я	355	9,81	10,11	39,89	289,75	0	0	0	1,7	126	37,3	0	1,105	
2-завтрак:	Яблоки свежие															№ 338
		Я	1/100	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
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	С	172/28	4,16	5,02	23,20	154,80	0,00	0,00	0,00	9,20	23,20	29,11	0,00	1,17	№ 104
		Я	129/21	3,10	3,80	17,40	116,10	0,00	0,00	0,00	7,90	17,40	21,83	0,00	0,88	М.П.Могильный 2005
	Капуста тушеная	С	130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,00	0,00	22,31	27,02	26,85	0,00	1,05	№ 336
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,00	18,88	60,98	22,72	0,00	0,89	М.П.Могильный 2012
	Котлета домашняя	с	70	8,75	17,15	13,30	143,20	0,40	0,17	1,70	0,08	12,36	20,30	79,00	1,04	№ 271
		я	50	6,25	12,25	9,50	173,70	0,33	0,14	1,46	0,06	8,83	14,50	68,50	0,74	М.П.Могильный 2005
	Компот из лимонов	С	180	0,41	0,09	30,59	124,74	0,00	0,00	0,00	11,61	7,06	5,85	0,00	0,22	№ 859 А.И.Здобнов
		Я	150	0,33	0,07	25,49	103,95	0,00	0,00	0,00	9,67	5,88	4,87	0,00	0,18	,В.А.Цыганенко
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,44	№ 122
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано- пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	657	21,48	27,23	114,94	689,111	0,4	0,17	1,7	43,2	97,62	82,11	79	5,36	
	Итого: если	Я	520	16,21	20,28	90,42	607,46	1,93	0,14	1,46	36,51	115,29	63,92	68,5	4,01	
Полдник	Лапшевник с творогом 5 %	С	100	8,87	7,77	20,80	188,67	0,00	0,00	0,00	0,09	66,60	18,87	0,00	0,85	№ 212
		Я	100	8,87	7,77	20,80	188,67	0,00	0,00	0,00	0,09	66,60	18,87	0,00	0,85	М.П.Могильный 2012
	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Кефир 2,5% или ряженка 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
		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	М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	С	310	14,45	13,06	32,13	304,18	0,08	0,33	0,22	1,45	301,41	46,71	176,69	1,08	
	Итого: если	Я	280	13,65	12,41	30,91	290,01	0,07	0,28	0,19	1,24	265,41	42,51	149,69	1,05	
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1382	47,16	55,25	194,86	1363,991	0,48	0,5	1,92	45,96	541,21	172,46	255,69	7,78	
	Всего за день: если	Я	1255	39,67	42,8	161,22	1187,22	2	0,42	1,65	39,45	506,7	143,73	218,19	6,165	

3 день	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,00	0,00	0,00	0,82	142,93	20,75	0,00	0,22	№ 121
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,00	0,00	0,00	0,68	119,11	17,29	0,00	0,18	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с повидлом	С	20/15/5	2,62	3,42	29,53	159,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2
		Я	15/1 0 / 5	1,96	2,56	22,14	119,45	0,02	0,01	0,23	0,07	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильный 2005
	Чай с молоком 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
		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	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	420	9,92	10,59	60,59	377,23	0,07	0,18	0,44	2,22	276,36	43,35	111,49	1,19	
	Итого: ясли	Я	360	8,24	8,71	49,09	307,75	0,06	0,15	0,34	1,95	237,96	36,33	96,86	0,95	
2-завтрак:	Яблоки свежие															№ 338
		Я	1/100	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
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
		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	А.И.Здобнов 2005
	Птица тушеная в соусе с овощами	С	150	7,51	4,81	13,88	129,10	0,08	0,09	2,04	6,15	35,28	31,69	95,33	1,30	№ 302
		Я	150	7,51	4,81	13,88	129,10	0,08	0,09	2,04	6,15	35,28	31,69	95,33	1,30	М.П.Могильный 2012
	Кисель из повидла	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,07	9,45	1,21	5,00	0,50	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,06	7,87	1,01	4,20	0,21	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,44	№ 122
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано- пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	607	14,84	9,62	79,04	460,101	0,12	0,1	2,388	6,62	88,47	41,26	123,77	4,15	
	Итого: ясли	Я	510	13,156	8,45	65,39	388,6	1,71	0,1	2,305	6,51	77,17	38,965	117,11	3,18	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	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
		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	А.Я.Перевалов 2012
	Чай с лимоном	С	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,00	0,00	3,14	14,20	2,40	0,00	0,30	№ 393
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	1,42	9,40	1,30	0,00	0,21	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	260	3,76	4,26	33,20	185,62	0,06	0,04	0,75	3,23	22,10	3,12	35,10	0,76	
	Итого: ясли	Я	210	3,70	4,25	29,00	169,12	0,06	0,05	0,75	1,51	17,30	2,02	35,10	0,67	
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1287	28,52	24,47	172,83	1022,951	0,25	0,32	3,578	12,07	386,93	87,73	270,36	6,1	
	Всего за день: ясли	Я	1180	25,096	21,41	143,48	865,47	1,83	0,3	3,395	9,97	332,43	77,315	249,07	4,8	

4 день	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	С	180	6,68	6,53	32,75	219,36	0,00	0,00	0,00	1,24	128,26	26,76	0,00	1,79	№ 279
		Я	150	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	1,03	106,88	22,30	0,00	1,49	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,220	№ 122
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	А.Я.Перевалов 2012
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,00	0,00	0,00	1,60	152,93	22,27	0,00	0,55	№ 397
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,00	1,43	137,00	19,20	0,00	0,43	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	400	12,4	10,32	59,87	385,03	0	0	0	2,84	285,19	49,03	0	2,56	
	Итого: ясли	Я	345	10,38	8,75	50,49	325,05	0,1	0,04	0,5	2,46	246,88	41,5	0	2,085	
2-завтрак:	Яблоки свежие															№ 338
		Я	1/100	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
Обед	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
		С	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,00	0,00	0,00	4,65	30,46	28,24	0,00	1,62	№ 102
	Суп картофельный с горохом	Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,00	0,00	0,00	3,48	22,84	21,18	0,00	1,21	М.П.Могильный 2005
	Каша рассычатая гречневая	С	130	7,46	5,28	33,49	211,25	0,00	0,00	0,00	0,00	12,85	117,72	0,00	3,95	№ 102
		Я	110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,00	0,00	0,00	0,00	10,87	99,61	0,00	3,34	М.П.Могильный
	Зразы рыбные рубленые	С	70	9,41	4,66	10,54	121,34	0,00	0,00	0,00	1,60	41,21	26,25	0,00	0,97	№ 237
		Я	50	6,72	3,33	7,53	86,67	0,00	0,00	0,00	11,14	31,58	18,78	0,00	0,69	М.П.Могильный 2005
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	С	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	0,00	0,00	7,50	4,20	5,34	0,00	0,27	№ 120
		Я	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	0,00	0,00	7,50	4,20	5,34	0,00	0,27	А.Я.Перевалов 2012
	Компот из свежих плодов (сливы)	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 ржано- пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	547	20,74	10,1	76,15	476,151	0,089	0,039	0,76	16,09	120,1	78,67	41,11	5,65	
	Итого: ясли	Я	430	15,17	7,44	57,12	354,47	1,657	0,027	0,51	24,02	93,21	58,4	27,41	4,12	
	Омлет натуральный	С	60	5,73	11,04	1,10	127,00	0,00	0,00	0,00	0,10	46,40	7,80	0,00	1,18	№ 210
		Я	60	5,73	11,04	1,10	127,00	0,00	0,00	0,00	0,10	46,40	7,80	0,00	1,18	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	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	№ 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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	1,30	0,00	0,28	№ 392
		Я	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,90	0,00	0,19	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	260	6,55	11,14	16,01	190,50	0,02	0,01	0,16	0,13	58,70	12,40	8,70	1,66	
	Итого: ясли	Я	227	6,53	11,13	13,01	178,50	0,02	0,01	0,16	0,12	56,70	12,00	8,70	1,57	
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1207	39,69	31,562	152,03	1051,681	0,105	0,049	0,92	19,063	463,99	140,1	49,81	9,87	
	Всего за день: ясли	Я	1102	32,08	27,32	120,62	858,02	1,773	0,077	1,17	26,6	396,79	111,9	36,11	7,775	

5 день	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	С	180	2,88	4,58	19,32	129,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,08	0,00	0,29	№ 181
		Я	150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	4,20	0,00	0,24	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,220	№ 122
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	А.Я.Перевалов 2012
	Масло сладко -сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,010	№ 119
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,010	М.П.Могильный 2012
	Чай с лимоном	С	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,00	0,00	3,14	14,20	2,40	0,00	0,30	№ 393
		Я	180/10/7	10,12	0,02	7,10	41,00	0,00	0,00	0,00	2,83	12,80	2,20	0,00	0,32	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	405	4,59	9,84	40,56	268,30	0,00	0,00	0,00	3,14	26,84	7,48	0,00	0,82	
	Итого: ясли	Я	350	13,70	7,59	30,65	217,25	0,00	0,00	0,00	2,83	22,90	6,40	0,00	0,74	
2-завтрак:	Яблоки свежие															№ 338
		Я	1/100	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
	Борщ с капустой и картофелем	С	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,00	0,00	0,00	8,23	35,51	21,00	0,00	0,96	№ 57
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,00	0,00	0,00	6,17	26,63	15,75	0,00	0,72	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
	Рыба тушеная в томате с овощами	С	70/70	13,35	7,19	6,01	142,15	0,00	0,00	0,00	2,88	36,14	45,15	0,00	0,63	№ 354
		Я	50/50	9,53	5,13	4,29	101,53	0,00	0,00	0,00	0,05	25,81	32,25	0,00	0,45	А.Я.Перевалов 2012
	Пюре картофельное	С	90	1,76	3,39	13,82	92,57	0,00	0,00	0,00	12,60	9,60	17,66	0,00	0,78	№ 312
		Я	80	1,56	3,02	12,28	82,28	0,00	0,00	0,00	11,28	8,53	15,69	0,00	0,69	М.П.Могильный 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,00	0,14	50,70	5,40	0,00	1,42	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,00	0,11	42,27	4,50	0,00	1,18	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17	№ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	682	21,84	15,87	86,38	573,47	0,03	0,01	0,32	23,89	159,29	91,01	16,26	5,56	
	Итого: ясли	Я	520	16,94	12,74	80,74	500,39	1,68	0,04	0,78	27,65	142,10	82,29	35,96	6,59	
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 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	10,8	9,58	40,39	290,49	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,2	0,79	
	Итого: ясли	Я	210	9,27	8,22	37,86	262,19	0,14	0,3	1,19	2,11	210,33	22,1	197,8	0,74	
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1347	37,23	35,29	167,33	1132,261	0,19	0,39	1,56	29,82	459,66	122,95	261,46	7,165	
	Всего за день: ясли	Я	1180	40,31	28,95	159,05	1023,83	1,846	0,36	2,27	42,59	391,33	119,79	244,76	10,265	

Неделя 2 6 День	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,05	0,60	0,82	142,93	20,75	0,00	0,22	№ 121 Могильный 2005
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,00	0,00	0,00	0,68	119,11	17,29	0,00	0,18	
	Бутерброд с повидлом	С	20/15/5	2,62	3,42	29,53	159,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2 М.П.Могильный 2005
		Я	15/1 0 / 5	1,96	2,56	22,14	119,45	0,02	0,01	0,23	0,07	4,95	5,14	13,36	0,40	
	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	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	
	Итого: сад	С	420	7,02	8,01	55,77	322,83	0,13	0,07	0,94	0,92	160,96	29,35	21,49	1,09	
	Итого: ясли	Я	360	5,63	6,39	44,75	258,75	0,02	0,01	0,25	0,78	134,06	23,73	15,86	0,86	
2-завтрак:	Яблоки свежие															№ 338 М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	С	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,00	0,00	0,00	0,81	3,75	3,99	0,00	0,10	№ 120 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,00	0,00	0,00	0,81	3,75	3,99	0,00	0,10	
	Суп картофельный с рыбными консервами	С	200	6,87	6,72	11,46	133,80	0,00	0,00	0,00	7,29	36,24	37,88	0,00	1,01	№ 87 М.П.Могильный 2012
		Я	150	5,16	5,04	8,59	100,35	0,00	0,00	0,00	5,46	27,18	28,41	0,00	0,76	
	Биточки рубленные из птицы	С	70	12,49	2,57	6,18	98,00	0,05	0,03	4,82	0,00	8,28	17,15	90,88	0,95	№ 306 М.П.Могильный 2012
		Я	50	8,93	1,84	4,41	70,00	0,03	0,02	3,44	0,00	5,92	12,25	64,92	0,63	
	Макаронные изделия отварные с маслом	С	120	4,32	3,36	21,12	132,36	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 203 М.П.Могильный 2005
		Я	100	3,60	2,80	17,60	110,30	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,44	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33	
	Хлеб ржано- пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	
	Итого: сад	С	677	29,83	13,69	87,76	591,711	0,109	0,039	4,82	10,44	89,62	62,26	90,88	4,34	
	Итого: ясли	Я	540	22,55	10,52	69,56	461,46	1,677	0,027	3,44	8,17	70,19	47,35	64,92	3,14	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье или пряники)	С	50	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	№ 280 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,18	0,00	0,63	
	Кофейный напиток с молоком 2,5% (1вариант)	С	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,00	0,00	0,00	1,17	113,10	12,60	0,00	0,12	№ 395 М.П.Могильный 2012
		Я	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,00	0,00	0,00	0,98	94,30	10,50	0,00	0,10	
	Итого: сад	С	230	5,21	6,21	28,85	191,9	0,04	0,023	0,83	1,85	207,9	21,6	37,5	0,45	
	Итого: ясли	Я	180	4,59	4,94	32,95	195,1	0	0	0	0,98	103	16,68	0	0,73	
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1327	42,06	27,91	172,38	1106,44	0,28	0,13	6,59	13,21	458,48	113,21	149,87	5,88	
	Всего за день: ясли	Я	1180	32,77	21,85	147,26	915,31	1,70	0,04	3,69	9,93	307,25	87,76	80,78	4,73	

Неделя 2	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
7 День				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,00	0,00	0,00	0,82	142,93	20,45	0,00	0,22	№ 121
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,220	№ 122
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	А.Я.Перевалов 2012
	Масло сладко -сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)															№ 119
		С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,010	М.П.Могильный 2012
	Сыр полутвердый "Российский" 50% (порциями)	С	10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	№ 7 М.П.Могильный 2005
		Я	10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,00	0,00	0,00	1,60	152,93	22,27	0,00	0,55	№ 397
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,00	1,43	137,00	19,20	0,00	0,43	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	417	12,51	16,47	42,36	367,63	0	0	0	2,42	300,7	42,72	0	1	
	Итого: ясли	Я	355	10,82	10,15	35,82	278,15	0,1	0,19	0,24	2,11	259,11	36,49	153,2	0,775	
Обед	Икра свекольная	С	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	3,37	19,12	14,82	0,00	0,88	№ 75
		Я	30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,00	0,00	0,00	2,02	11,47	8,89	0,00	0,53	М.П.Могильный 2005
	Суп картофельный с макаронными изделиями	С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	0,06	1,14	6,60	19,68	21,60	164,00	0,86	№ 103
		Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,07	0,05	0,90	4,95	14,76	16,20	123,00	0,65	М.П.Могильный 2005
	Тфтели 2-ой вариант	С	70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,00	0,00	0,00	0,32	22,62	17,18	0,00	0,71	№ 279
		Я	50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,00	0,00	0,00	0,23	18,10	13,75	0,00	0,57	М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный с томатом	С	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12	№ 331
		Я	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12	М.П.Могильный 2005
	Пюре картофельное	С	130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,00	0,00	0,00	15,74	32,04	24,05	0,00	0,87	№ 312
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,00	0,00	0,00	13,32	27,11	20,35	0,00	0,71	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов (сливы)	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,44	№ 122
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано- пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	737	23,32	30,19	102,72	773,331	0,107	0,077	1,49	28,77	143,58	83,83	164	5,72	
	Итого: ясли	Я	580	17,91	22,41	81,48	597,17	1,677	0,052	0,9	22,82	113,55	64,83	123	4,234	
Полдник	Запеканка из творога 5%	С	120	21,05	14,46	20,58	296,48	0,00	0,00	0,00	0,29	176,76	26,64	0,00	0,80	№ 223
		Я	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,00	0,00	0,00	0,24	147,30	22,20	0,00	0,67	М.П.Могильный 2005
	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Чай с лимоном	С	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,00	0,00	3,14	14,20	2,40	0,00	0,30	№ 393
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	1,42	9,40	1,30	0,00	0,21	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	350	221,63	215,82	224,56	526,93	200,01	200,02	200,04	200,39	395,57	229,28	214,69	200,854	
	Итого: ясли	Я	280	18,19	13,42	28,23	306,45	0,01	0,03	0,04	1,76	175,51	26,14	14,69	0,93	
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1504	257,46	262,48	369,64	1667,891	200,12	200,1	201,53	231,58	839,85	355,83	378,69	207,574	
	Всего за день: ясли	Я	1215	46,92	45,98	145,53	1181,77	1,787	0,272	1,18	26,69	548,17	127,46	290,89	5,939	

Неделя 2	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
8 День				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	С	180	1,96	4,58	20,27	130,70	0,00	0,00	0,00	0,00	4,43	13,80	0,00	0,29	№ 182
		Я	150	1,64	3,82	16,90	109,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	11,50	0,00	0,24	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,220	№ 122
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	А.Я.Перевалов 2012
	Масло сладко -сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,010	№ 119
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,010	М.П.Могильный 2012
	Чай с молоком 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
		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	М.П.Могильный 2012
Обед	Итого: сад	С	407	6,51	12,42	46,13	322,7	0,04	0,16	0,12	1,33	135,77	29,2	92,78	0,928	
	Итого: ясли	Я	350	5,49	9,91	38,68	266,25	0,04	0,14	0,11	1,2	121,2	25,4	83,5	0,785	
	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
		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	А.И.Здобнов 2005
	Котлета рубленная из бройлер-цыплят	С	70	10,73	9,67	10,88	173,83	0,00	0,00	0,00	0,35	12,25	16,33	0,00	1,00	№ 295
		Я	50	7,66	6,91	7,77	124,16	0,00	0,00	0,00	0,51	8,75	11,66	0,00	1,11	М.П.Могильный 2005
	Капуста тушеная	С	130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,00	0,00	22,31	27,02	26,85	0,00	1,05	№ 336
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,00	18,88	60,98	22,72	0,00	0,89	М.П.Могильный 2012
	Компот из лимонов	С	180	0,41	0,09	30,59	124,74	0,00	0,00	0,00	11,61	7,06	5,85	0,00	0,22	№ 859 А.И.Здобнов
		Я	150	0,33	0,07	25,49	103,95	0,00	0,00	0,00	9,67	5,88	4,87	0,00	0,18	,В.А.Цыганенко
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,44	№ 122
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано- пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	657	21,07	18,78	98,86	646,741	0,04	0,01	0,33	34,67	90,07	57,39	23,44	4,62	
	Итого: ясли	Я	520	15,84	14,18	78,44	503,17	1,63	0,01	0,25	29,36	109,63	45,52	17,58	3,85	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем и луком	С	60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,06	0,06	0,51	13,70	16,80	22,30	22,50	0,81	№ 406
		Я	60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,06	0,06	0,51	13,70	16,80	22,30	22,50	0,81	М.П.Могильный 2005
	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
	Молоко кипяченое 2,5%	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	№ 385
		С	260	3,98	4,72	34,85	197,40	0,06	0,06	0,53	13,73	27,90	23,70	25,28	1,12	М.П.Могильный 2005
	Итого: ясли	Я	210	8,49	8,78	31,33	238,00	0,12	0,30	0,67	15,75	206,40	44,40	164,70	0,97	
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1324	31,56	35,922	179,84	1166,841	0,141	0,231	0,98	49,733	253,74	110,29	141,5	6,668	
	Всего за день: ясли	Я	1080	29,82	32,87	148,45	1007,42	1,79	0,45	1,03	46,31	437,23	115,32	265,78	5,605	

Неделя 2	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
9 День				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С	180	5,17	4,69	16,95	130,70	0,05	0,13	0,57	82,00	145,45	21,72	0,00	0,46	№ 120 М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,00	0,00	0,00	0,68	121,21	18,11	0,00	0,38	
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,220	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	
	Масло сладко -сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,010	№ 119 М.П.Могильный 2012
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,010	
	Кофейный напиток с молоком 2,5% (1вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	0,00	0,00	0,00	1,31	125,70	14,00	0,00	0,13	№ 395 М.П.Могильный 2012
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,00	0,00	0,00	1,17	113,10	12,60	0,00	0,12	
	Итого: сад	С	407	9,87	12,59	41,06	317,2	0,054	0,13	0,57	83,31	275,99	35,72	0	0,82	
	Итого: ясли	Я	350	8,3	10,05	34,33	261,05	0	0	0	1,85	237,91	30,71	0	0,675	
Обед	Борщ Ставропольский	С	200	1,45	3,93	10,20	82,00	0,00	0,00	0,00	8,23	35,51	21,00	0,00	0,96	№ 57 Сборник Ставр.фирм.блюд
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,00	0,00	0,00	6,17	26,63	15,75	0,00	0,72	
	Плов из птицы	с	150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,00	0,00	0,00	0,38	31,59	32,62	0,00	1,47	№ 291 М.П.Могильный 2005
		я	150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,00	0,00	0,00	0,38	31,59	32,62	0,00	1,47	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	С	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,00	0,00	0,00	0,81	3,75	3,99	0,00	0,10	№ 120 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,00	0,00	0,00	0,81	3,75	3,99	0,00	0,10	
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,00	0,14	50,70	5,40	0,00	1,42	№ 522 А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,00	0,11	42,27	4,50	0,00	1,18	
	Хлеб пшеничный	С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,08	6,00	0,00	0,00	0,33	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,220	
	Хлеб ржано- пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	
	Итого: сад	С	627	21,08	16,6	91,36	596,501	0	0	0	9,6425	147,53	63,01	0	5,72	
	Итого: ясли	Я	530	19,42	15,46	76,72	521,58	1,6	0	0	7,47	124,44	56,86	0	4,68	
Полдник	Омлет натуральный	С	60	5,73	11,04	1,10	127,00	0,00	0,00	0,00	0,10	46,40	7,80	0,00	1,18	№ 210 М.П.Могильный 2005
		Я	60	5,73	11,04	1,10	127,00	0,00	0,00	0,00	0,10	46,40	7,80	0,00	1,18	
	Кефир 2,5% или ряженка 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	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	№ 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	250	11,49	15,05	13,37	235,56	0,086	0,32	0,34	1,36	264,7	36,3	170,7	1,56	
	Итого: ясли	Я	220	10,69	14,4	12,15	221,39	0,076	0,27	0,31	1,15	228,7	32,1	143,7	1,53	
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1284	42,44	44,24	145,79	1149,261	0,14	0,45	0,91	94,313	688,22	135,03	170,7	8,1	
	Всего за день: ясли	Я	1100	38,41	39,91	123,2	1004,02	1,676	0,27	0,31	10,47	591,05	119,67	143,7	6,885	

Неделя 2	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
10 День				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
Обед	Каша жидкая молочная манная	С	180	2,88	4,58	19,32	129,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,08	0,00	0,29	№ 181	
		Я	150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	4,20	0,00	0,24	М.П.Могильный 2005	
	Бутерброд с повидлом	С	15/1 0 / 5	1,96	2,56	22,14	119,45	0,02	0,01	0,23	0,07	4,95	5,14	13,36	0,40	№ 119	
		Я	15/1 0 / 5	1,96	2,56	22,14	119,45	0,02	0,01	0,23	0,07	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильный 2012	
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,00	0,00	0,00	1,60	152,93	22,27	0,00	0,55	№ 397	
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,00	1,43	137,00	19,20	0,00	0,43	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад		С	415	9,04	10,77	58,74	367,72	0,02	0,01	0,23	1,67	165,68	32,49	13,36	1,24	
	Итого: ясли		Я	360	8,03	9,57	54,06	334,45	0,02	0,01	0,23	1,50	148,45	28,54	13,36	1,07	
	Свекольник	С	200	1,74	3,53	9,67	92,62	0,00	0,00	0,00	6,99	30,19	0,00	0,00	1,22	№ 145	
		Я	150	1,31	2,65	7,25	69,46	0,00	0,00	0,00	5,24	22,64	0,00	0,00	0,91	А.Я.Перевалов 2012	
	Котлеты рыбные	с	70	8,52	8,16	9,24	144,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 234	
		я	50	6,09	5,83	6,60	102,80	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2005	
	Икра кабачковая	с	50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,00	0,00	0,00	2,82	9,08	6,60	0,00	0,30	№ 700	
		я	30	0,27	1,41	1,78	20,88	0,00	0,00	0,00	1,69	5,45	3,96	0,00	0,18	А.И.Здобнов 2005	
	Картофель отварной	с	80/3	1,52	2,30	12,27	75,95	0,00	0,00	0,00	11,20	7,81	15,64	0,00	0,62	№ 53	
		я	80/3	1,52	2,30	12,27	75,95	0,00	0,00	0,00	11,20	7,81	15,64	0,00	0,62	М.П.Могильный 2012	
	Компот из свежих плодов (сливы)	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	45	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,44	№ 122		
	Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33	А.Я.Перевалов 2012		
Хлеб ржано- пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00	0,00	1,44	№ 124		
	Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012		
Итого: сад		С	665	18,14	17,35	82,40	570,72	0,01	0,01	0,00	23,53	88,43	25,48	0,00	4,42		
Итого: ясли		Я	523	13,81	13,00	66,11	445,70	1,61	0,01	0,00	20,16	69,24	22,30	0,00	3,36		
Полдник	Кондитерские изделия (печенье или пряники)	С	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	пром № 602, 603, 604	
		Я	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,18	0,00	0,63	А.Я.Перевалов 2012	
	Чай с лимоном	С	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,00	0,00	3,14	14,20	2,40	0,00	0,30	№ 393	
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	1,42	9,40	1,30	0,00	0,21	М.П.Могильный 2012	
Итого: сад		С	270	2,38	2,96	33,62	170,60	0,03	0,02	0,31	3,14	22,90	8,58	18,21	0,93		
Итого: ясли		Я	191	2,32	2,95	29,42	154,10	0,00	0,01	0,00	1,42	18,10	7,48	0,00	0,84		
Всего за день: сад		С	1350	29,56	31,08	174,76	1109,041	0,059	0,039	0,54	28,34	277,01	66,55	31,57	6,59		
Всего за день: ясли		Я	1074	24,16	25,52	149,59	934,25	1,627	0,027	0,23	23,08	235,79	58,32	13,36	5,27		
Итого за весь период:		С		594,83	573,81	1888,99	11792,70										
Итого за весь период: ясли		Я		347,17	309,74	1457,32	9969,50										
	Среднее значение за весь период	С		59,48	57,38	188,90	1179,27										
		Я		34,72	30,97	145,73	996,95										
	% выполнения от калорийности	С		145,08	127,51	96,87	87,35										
		Я		108,49	88,50	95,88	94,95										

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

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

Сбоник 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"