

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			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	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.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		
	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 или сок фруктовый(яблочный)	С	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	
		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	
		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	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	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 нормативов рецептур 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 соленные (огурцы или помидоры)	С	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	0,00	0,00	1,35	6,20	0,00	0,00	0,16	№ 70 М.П.Могильный 2005	
		Я	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,00	0,00	0,00	0,81	3,72	0,00	0,00	0,09		
	Компот из свежих яблок	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		
Полдник	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	457,00	26,11	9,69	75,62	492,73	0,01	0,01	0,00	18,33	104,24	68,53	0,00	6,09	
	Итого: ясли		Я	390,00	24,30	8,49	62,69	422,89	1,61	0,01	0,00	15,29	84,87	62,74	0,00	5,15	
	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.Я.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		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1209,00	39,71	26,02	169,43	1068,64	0,04	0,03	0,32	29,79	292,42	146,28	13,78	10,69		
		Всего за день: ясли	Я	1050,00	38,09	23,15	159,02	994,49	0,04	0,03	0,32	29,56	265,80	138,74	13,50		10,43
			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
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				
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		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1209,00	39,71	26,02	169,43	1068,64	0,04	0,03	0,32	29,79	292,42	146,28	13,78	10,69		
		Всего за день: ясли	Я	1050,00	38,09	23,15	159,02	994,49	0,04	0,03	0,32	29,56	265,80	138,74	13,50		10,43
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				
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		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1209,00	39,71	26,02	169,43	1068,64	0,04	0,03	0,32	29,79	292,42	146,28	13,78	10,69		
		Всего за день: ясли	Я	1050,00	38,09	23,15	159,02	994,49	0,04	0,03	0,32	29,56	265,80	138,74	13,50		10,43
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				
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		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1209,00	39,71	26,02	169,43	1068,64	0,04	0,03	0,32	29,79	292,42	146,28	13,78	10,69		
		Всего за день: ясли	Я	1050,00	38,09	23,15	159,02	994,49	0,04	0,03	0,32	29,56	265,80	138,74	13,50		10,43
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				
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		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1209,00	39,71	26,02	169,43	1068,64	0,04	0,03	0,32	29,79	292,42	146,28	13,78	10,69		
		Всего за день: ясли	Я	1050,00	38,09	23,15	159,02	994,49	0,04	0,03	0,32	29,56	265,80	138,74	13,50		10,43
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				
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		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1209,00	39,71	26,02	169,43	1068,64	0,04	0,03	0,32	29,79	292,42	146,28	13,78	10,69		
		Всего за день: ясли	Я	1050,00	38,09	23,15	159,02	994,49	0,04	0,03	0,32	29,56	265,80	138,74	13,50		10,43
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				
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		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1209,00	39,71	26,02	169,43	1068,64	0,04	0,03	0,32	29,79	292,42	146,28	13,78	10,69		
		Всего за день: ясли	Я	1050,00	38,09	23,15	159,02	994,49	0,04	0,03	0,32	29,56	265,80	138,74	13,50		10,43
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				
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		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1209,00	39,71	26,02	169,43	1068,64	0,04	0,03	0,32	29,79	292,42	146,28	13,78	10,69		
		Всего за день: ясли	Я	1050,00	38,09	23,15	159,02	994,49	0,04	0,03	0,32	29,56	265,80	138,74	13,50		10,43
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				
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		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1209,00	39,71	26,02	169,43	106										

2 день	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
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 М.П.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	
	Булочка "Рябинушка"	С	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,00	0,00	0,00	1,03	106,88	22,30	0,00	1,49	пром.
		Я	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,00	0,00	0,00	1,03	106,88	22,30	0,00	1,49	
	Сыр полутвердый "Российский" 50% (порциями)	С	15	3,55	4,55	0,00	55,00	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% (1 вариант)	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	1,70	113,10	12,60	0,00	0,12	
2-завтрак:	Итого: сад	С	420	13,57	13,24	64,68	448,1	0	0	0	2,34	244,46	65,94	0	2,6	
	Итого: ясли	Я	365	11,42	10,54	59,31	393,5	0	0	0	2,73	229,88	59,6	0	2,43	
	Яблоки свежие или сок фруктовый(яблочный)	С	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
		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	
		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	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	
	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	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 М.П.Могильный 2012
		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	
	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	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 В.А.Цыганенко
		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	
	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	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: ясли	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	
Поддник	Сырники из творога 5%	С	90	19,17	14,22	30,06	315,70	0,00	0,00	0,00	0,89	155,80	26,00	153,20	0,77	№ 219 М.П.Могильный 2005
		Я	90	19,17	14,22	30,06	315,70	0,00	0,00	0,00	0,89	155,80	26,00	153,20	0,77	
	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	
	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	
Прием пищи	Итого: сад	С	300	24,75	19,51	41,39	431,21	0,08	0,33	0,22	2,254	390,61	53,84	329,89	1	
	Итого: ясли	Я	270	23,95	18,86	40,17	417,04	0,07	0,28	0,19	2,044	354,61	49,64	302,89	0,97	
	Всего за день: сад	С	1477	159,8	159,98	321,01	1668,421	100,48	100,5	101,92	147,794	832,69	301,89	508,89	108,96	
	Всего за день: ясли	Я	1255	151,58	149,68	289,9	1518	102	100,42	101,65	141,284	799,78	273,16	471,39	107,41	

3 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	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	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
		С	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,00	0,00	0,00	6,60	18,44	20,00	0,00	0,71	№ 101
Обед	Суп картофельный с крупной гречневой	Я	150	1,18	1,64	8,75	54,45	0,00	0,00	0,00	4,95	13,83	15,00	0,00	0,53	М.П.Могильный 2005
		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
	Птица тушенная в соусе с овощами	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
		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
	Кисель из повидла	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
		С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,44	№ 122	
	Хлеб пшеничный	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
		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
	Хлеб ржано- пшеничный	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
		С	607	14,65	7,75	81,16	450,901	0,08	0,09	2,058	12,82	91,15	52,9	100,33	4,39	
	Итого: сад	Я	510	13,016	7,05	66,99	381,7	1,68	0,09	2,055	11,16	79,18	47,695	99,53	3,36	
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	1487	34,44	28,04	185,06	1127,051	0,29	0,63	3,458	21	642,41	123,83	436,52	6,55	
	Всего за день: ясли	Я	1020	22,476	17,02	112,32	690,27	1,8	0,38	2,965	19,67	299,91	86,815	276,83	4,72	

4 день	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
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
	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
	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	407	12,46	15,4	59,97	431,23	0	0	0	2,84	286,03	49,03	0	2,57	
Итого: ясли	Я	350	10,42	12,38	50,56	358,05	0,1	0,04	0,5	2,46	247,48	41,5	0	2,095		
2-завтрак:	Яблоки свежие или сок фруктовый(яблочный)	С	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
		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
		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	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	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
	Суп картофельный с горохом	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
		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 соленные (огурцы или помидоры)	С	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	0,00	0,00	1,35	6,20	0,00	0,00	0,16	№ 70
		Я	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,00	0,00	0,00	0,81	3,72	0,00	0,00	0,09	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих яблок	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	567	20,81	10,09	75,86	475,451	0,089	0,039	0,76	9,94	122,1	73,33	41,11	5,54	
	Итого: ясли	Я	430	15,08	7,41	56,49	351,17	1,657	0,027	0,51	17,33	92,73	53,06	27,41	3,94	
Подник	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
	Кондитерские изделия (печенье или пряники)	С	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	пром № 602, 603, 604
		Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,35	3,09	0,00	0,31	А.Я.Перевалов 2012
	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	280	8,80	14,08	38,33	315,60	0,02	0,01	0,16	0,13	67,40	18,58	8,70	2,29	
Итого: ясли	Я	235	7,65	12,60	24,17	241,00	0,02	0,01	0,16	0,12	61,05	15,09	8,70	1,88		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1354	42,47	39,97	183,96	1266,28	0,14	0,07	1,22	22,91	491,53	149,94	60,81	12,60	
	Всего за день: ясли	Я	1115	33,55	32,79	141,02	994,22	1,80	0,10	1,47	29,91	417,26	118,65	47,11	10,12	

5 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 крупой рисовой	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
	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
2-завтрак:	Итого: сад	С	405	6,04	9,83	36,38	257,86	0,00	0,00	0,00	3,96	161,97	23,15	0,00	0,75	
		Я	350	14,91	7,58	27,17	208,55	0,00	0,00	0,00	3,51	135,51	19,49	0,00	0,68	
	Яблоки свежие или сок фруктовый(яблочный)	С	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
		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
		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	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
		С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,02	0,03	0,22	2,18	16,03	11,10	13,95	0,47	№ 55
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,02	0,13	1,31	9,62	6,66	8,37	0,28	М.П.Могильный 2012
Обед	Икра овощная	С														
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,02	0,13	1,31	9,62	6,66	8,37	0,28	М.П.Могильный 2012
	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
	Тфтели рыбные	С	70	6,19	1,44	6,43	63,38	0,08	0,09	0,33	0,22	19,36	21,35	149,64	0,50	№ 239
		Я	50	4,42	1,03	4,59	45,27	0,06	0,04	0,24	0,16	13,83	15,25	106,88	0,36	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 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
Подник	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	732	16,75	14,46	96,38	580,61	0,13	0,13	0,87	26,95	189,75	87,64	179,85	6,105	
		Я	580	13,04	11,48	78,2	463,83	1,716	0,08	0,85	21,51	151,09	70,55	140,21	4,724	
	Итого: ясли	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
Прием пищи	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	
		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	
	Итого: ясли	С	1497	33,99	34,27	182,95	1172,96	0,32	0,53	2,41	43,70	641,25	144,25	436,05	9,85	
		Я	1240	37,62	27,68	153,03	978,57	1,89	0,40	2,34	37,13	512,93	121,14	349,01	8,34	

Неделя 2	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
6 День																
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 или сок фруктовый(яблочный)	С	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
		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	
		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	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	
		С	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	0,00	0,00	1,35	6,20	0,00	0,00	0,16	№ 70 М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы или помидоры)	Я	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,00	0,00	0,00	0,81	3,72	0,00	0,00	0,09	№ 87 М.П.Могильный 2012
		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	
	Суп картофельный с рыбными консервами	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	№ 306 М.П.Могильный 2012
		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	
	Биточки рубленные из птицы	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	№ 433 А.Я.Перевалов 2012
		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	
	Макаронные изделия отварные с овощами	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	№ 383 М.П.Могильный 2012
		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	
	Кисель из повидла	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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		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	
	Хлеб пшеничный	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	№ 124 А.Я.Перевалов 2012
		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	
	Хлеб ржано- пшеничный	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	
		С	707	30,11	15,88	97,45	659,401	0,1	0,05	5,508	11	103,88	75,89	128,09	5,61	
	Итого: ясли	Я	550	22,706	12,4	77,63	517,8	1,67	0,04	5,915	8,26	80,2	58,265	96,37	3,95	
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% (1 вариант)	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	1357	42,34	30,10	182,07	1174,13	0,27	0,14	7,28	13,77	472,74	126,84	187,08	7,15	
	Всего за день: ясли	Я	1090	32,93	23,73	155,33	971,65	1,69	0,05	6,17	10,02	317,26	98,68	112,23	5,54	

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	P	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
	Булочка "Рябинушка"	С	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,00	0,00	0,00	1,03	106,88	22,30	0,00	1,49	пром.
		Я	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,00	0,00	0,00	1,03	106,88	22,30	0,00	1,49	
	Сыр полутвердый "Российский" 50% (порциями)	С	15	3,55	4,55	0,00	55,00	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	420	14,83	13,3	59,22	431,83	0	0	0	3,45	402,74	65,02	0	2,26	
	Итого: ясли	Я	365	12,43	10,58	55,24	381,9	0,1	0,19	0,24	3,14	362,99	58,79	153,2	2,1	
2- завтрак	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
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
	Тефтели 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 яблок	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	21,76	15,84	35,86	372,43	0,01	0,02	0,04	3,53	209,77	31,68	14,69	1,15	
	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	1707	66,02	64,77	207,91	1690,891	0,197	0,417	1,74	38,478	1008,89	204,99	368,29	9,344	
	Всего за день: ясли	Я	1375	53,11	50,49	172,53	1370,52	1,847	0,512	1,34	29,77	841,65	171,86	433,09	7,424	

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
2-завтрак:	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	
	Яблоки свежие или сок фруктовый(яблочный)	С	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
		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
		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	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
		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
Обед	Котлета рубленая 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	1424	31,96	36,32	189,64	1210,84	0,17	0,25	1,28	59,73	269,74	119,29	152,50	8,87	
	Всего за день: ясли	Я	1180	30,22	33,27	158,25	1051,42	1,82	0,47	1,33	56,31	453,23	124,32	276,78	7,81	

Неделя 2			Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
9 День	Наименование блюда			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
		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	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
	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
2-завтрак:		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	М.П.Могильный 2012
	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	
	Яблоки свежие или сок фруктовый(яблочный)	С	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
		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
		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	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
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
		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	Ставр.фирм.блюд
	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
	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,00	0,00	0,00	6,87	29,02	23,98	0,00	0,89	№ 137
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,00	0,00	0,00	5,81	24,55	20,29	0,00	0,69	М.П.Могильный 2012
	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	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
		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	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	647	17,16	21,96	86,85	611,101	0	0	0	15,5025	141,21	50,38	0	5,04	
	Итого: ясли	Я	510	12,77	17,08	67,71	473,58	1,6	0	0	12,22	113,65	40,54	0	3,8	
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
		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
	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
	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
	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	
Прием пищи	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	
	Всего за день: сад	С	1404	38,92	50,00	151,08	1207,86	0,17	0,47	1,21	110,17	697,90	131,40	181,70	9,62	
	Всего за день: ясли	Я	1180	32,16	41,93	123,99	1000,02	1,71	0,29	0,61	25,22	596,26	112,35	154,70	8,21	

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	P	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.Моги́льный 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.Моги́льный 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.Моги́льный 2012
2-завтрак:	Яблоки свежие или сок фруктовый(яблочный)	С	407	7,43	12,42	45,18	321,6	0,04	0,16	0,12	1,33	139,14	20,48	92,78	0,93	
		Я	350	6,25	9,91	37,88	265,25	0,04	0,14	0,11	1,2	124	18,1	83,5	0,785	
		С	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
		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.Моги́льный 2005
	Свекольник	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	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Моги́льный 2005
		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
Обед	Сельдь с картофелем и маслом	с	50/130/10	15,81	19,69	11,59	286,80	0,11	0,30	0,00	12,04	50,66	0,00	0,00	1,45	№ 363
		я	50/110/10	12,65	15,75	9,27	229,44	0,09	0,24	0,00	9,63	40,53	0,00	0,00	1,16	А.Я.Перевалов 2012
	Компот из свежих яблок	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.Моги́льный 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
Полдник	Итого: сад	С	647	23,46	24,23	69,51	602,77	0,12	0,31	0,00	21,37	122,20	3,24	0,00	4,95	
		Я	397	18,58	19,21	54,73	475,51	1,70	0,25	0,00	16,77	96,51	2,70	0,00	3,72	
	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.Моги́льный 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	
		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	1424	33,67	40,01	158,11	1138,97	0,22	0,51	0,73	35,84	300,24	41,30	121,99	9,01	
	Всего за день: ясли	Я	1038	27,55	32,47	131,83	938,86	1,77	0,42	0,41	29,39	254,61	37,28	94,50	7,55	
	Итого за весь период:	С		523,32	509,49	1931,22	12726,05									
	Итого за весь период: ясли	Я		459,28	432,21	1597,22	10508,02									
	Среднее значение за весь период	С		52,33	50,95	193,12	1272,61									
		Я		45,93	43,22	159,72	1050,80									
	% выполнения от калорийности	С		127,64	113,22	99,04	94,27									
		Я		143,53	123,49	105,08	100,08									

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

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

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"