



**Примерное двухдневное ( 10-дневное) меню на весенний -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		
<b>Неделя 1</b>																
<b>1 день</b>																
Завтрак:	Яйцо вареное	С	40/1	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	40/1	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, отварные 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
	Булочка «Ладушка» / масло сливочное 72,5% жирности	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
		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	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
		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
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>402</b>	<b>11,62</b>	<b>15,50</b>	<b>44,61</b>	<b>371,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,16</b>	<b>2,32</b>	<b>55,11</b>	<b>27,73</b>	<b>135,07</b>	<b>2,84</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>360</b>	<b>10,44</b>	<b>13,29</b>	<b>37,36</b>	<b>316,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,22</b>	<b>2,93</b>	<b>1,96</b>	<b>49,96</b>	<b>22,85</b>	<b>128,38</b>	<b>2,53</b>	
2- завтрак:	Плоды свежие(яблоки) или сок	С	100/1	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	100/1	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
	фруктовый(яблочный, востановленный)	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	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	8,88	17,05	20,00	164,00	0,53	№ 98
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	6,66	12,78	15,00	123,00	0,40	М.П.Могильный 2005
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с овощами)	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
		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	А.И.Злобнов 2005
	Компот из свежих плодов	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 ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>652</b>	<b>21,63</b>	<b>32,21</b>	<b>60,42</b>	<b>624,09</b>	<b>2,17</b>	<b>0,27</b>	<b>4,83</b>	<b>31,31</b>	<b>109,92</b>	<b>87,66</b>	<b>407,91</b>	<b>5,19</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>530</b>	<b>19,52</b>	<b>30,91</b>	<b>46,16</b>	<b>545,37</b>	<b>1,78</b>	<b>0,24</b>	<b>4,30</b>	<b>28,65</b>	<b>96,52</b>	<b>73,88</b>	<b>342,78</b>	<b>4,42</b>	
Полдник	Рагу из овощей с зеленым горошком	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
	Какао с молоком (1 вариант)	С	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	№ 397
		Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012
		<b>Итого: сад</b>	С	<b>330</b>	<b>5,64</b>	<b>12,38</b>	<b>27,90</b>	<b>246,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,53</b>	<b>6,84</b>	<b>141,62</b>	<b>23,13</b>	<b>130,50</b>	<b>1,27</b>
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>280</b>	<b>4,82</b>	<b>10,50</b>	<b>23,18</b>	<b>206,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,44</b>	<b>5,78</b>	<b>118,42</b>	<b>19,36</b>	<b>109,10</b>	<b>1,07</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	С	<b>1384</b>	<b>38,89</b>	<b>60,09</b>	<b>132,93</b>	<b>1241,39</b>	<b>2,35</b>	<b>0,55</b>	<b>6,52</b>	<b>40,47</b>	<b>306,65</b>	<b>138,52</b>	<b>673,48</b>	<b>9,30</b>	
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я	<b>1170</b>	<b>34,78</b>	<b>54,70</b>	<b>106,70</b>	<b>1068,57</b>	<b>1,93</b>	<b>0,51</b>	<b>7,67</b>	<b>36,39</b>	<b>264,90</b>	<b>116,09</b>	<b>580,26</b>	<b>8,02</b>	

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	
<b>2 день</b>																
Завтрак	Сырники из творога	С	120	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
		Я	100	16,88	13,48	16,92	258,82	0,02	0,02	0,64	0,00	90,01	26,00	227,00	4,17	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	200/11/8	0,41	0,09	30,59	124,74	0,00	0,01	0,00	0,10	7,06	5,85	0,22	11,61	№ 859
		Я	150/10/6	0,33	0,07	25,49	103,95	0,00	0,01	0,00	0,10	5,88	4,87	0,18	9,67	Ф.И.Здобнов, В.А.Цы
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>415</b>	<b>22,20</b>	<b>18,38</b>	<b>55,65</b>	<b>479,89</b>	<b>0,04</b>		<b>0,81</b>	<b>0,20</b>	<b>145,98</b>	<b>39,69</b>	<b>287,31</b>	<b>23,69</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>355</b>	<b>17,79</b>	<b>14,91</b>	<b>46,39</b>	<b>393,22</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>	<b>0,20</b>	<b>114,70</b>	<b>33,51</b>	<b>241,87</b>	<b>13,89</b>	
2- завтрак:	Фрукты свежие(яблоки) или сок фруктовый(яблочный, востановленный)	С	100/1	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	100/1	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	200/1	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	Овощи отварные с маслом	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	8,75	18,59	26,50	13,95	0,31	№ 700
		Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,02	0,13	5,25	11,15	15,90	8,37	0,18	А.И.Здобнов 2005
	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Запеканка картофельная с мясом	С	155	17,46	17,63	14,15	285,00	0,40	0,17	1,70	2,97	20,87	42,38	0,00	2,97	№ 387 Перевалова
		Я	135	15,13	15,28	12,26	247,00	0,33	0,14	1,46	2,57	18,09	36,73	0,00	2,57	А.Я. 2012
	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	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
		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	А.Я.Перевалов 2012
Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>657</b>	<b>26,34</b>	<b>22,58</b>	<b>86,69</b>	<b>653,02</b>	<b>3,18</b>	<b>0,26</b>	<b>3,96</b>	<b>11,80</b>	<b>80,49</b>	<b>165,41</b>	<b>286,79</b>	<b>28,04</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>520</b>	<b>21,85</b>	<b>18,72</b>	<b>69,00</b>	<b>531,01</b>	<b>2,55</b>	<b>0,21</b>	<b>3,14</b>	<b>7,88</b>	<b>61,33</b>	<b>128,56</b>	<b>223,38</b>	<b>21,62</b>	
Полдник	Каша жидкая молочная ячневая	С	180	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
		Я	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный /сыр порциями	С	20/15	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3
		Я	15/10	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком (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
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>330</b>	<b>10,64</b>	<b>13,22</b>	<b>47,79</b>	<b>352,81</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,81</b>	<b>0,06</b>	<b>196,43</b>	<b>56,26</b>	<b>297,85</b>	<b>2,07</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>280</b>	<b>8,43</b>	<b>10,39</b>	<b>38,48</b>	<b>281,22</b>	<b>0,91</b>	<b>0,08</b>	<b>0,91</b>	<b>0,04</b>	<b>154,79</b>	<b>45,64</b>	<b>240,48</b>	<b>1,66</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	С	<b>1402</b>	<b>59,18</b>	<b>54,18</b>	<b>190,13</b>	<b>1485,72</b>	<b>4,32</b>	<b>0,36</b>	<b>5,58</b>	<b>12,06</b>	<b>422,90</b>	<b>261,36</b>	<b>871,95</b>	<b>53,80</b>	
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я	<b>1155</b>	<b>48,07</b>	<b>44,02</b>	<b>153,87</b>	<b>1205,45</b>	<b>3,49</b>	<b>0,34</b>	<b>4,73</b>	<b>8,12</b>	<b>330,82</b>	<b>207,71</b>	<b>705,73</b>	<b>37,17</b>	

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		
<i>3 дня</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	С	180	5,10	8,62	37,50	248,30	0,10	0,19	0,24	1,60	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 182 М.П.Могильный 2005
		Я	150	3,40	5,75	25,00	165,50	0,08	0,36	0,20	2,40	103,22	14,98	127,67	0,15	
	Хлеб пшеничный	С	20	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	20	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	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	9,65	13,73	70,96	446,37	0,17	0,37	0,68	3,00	252,54	39,89	264,69	1,15	
	Итого: ясли	Я	355	7,20	9,88	51,86	325,41	0,14	0,51	0,54	3,65	222,07	34,02	224,53	0,92	
2- завтрак:	Плоды свежие(яблоки) или сок фруктовый(яблочный, востановленный)	С	100/1	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	100/1	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	
Обед	Овощи натуральные соленые	С	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	Перевалов 2012 г.
		Я	30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18	
	Суп картофельный с крупой гречневой	С	200	0,40	17,63	14,15	285,00	0,09	0,06	1,14	6,08	19,80	19,80	164,00	1,36	№ 101 М.П.Могильный 2005
		Я	150	1,22	9,09	85,27	0,09	0,06	0,05	0,90	4,56	38,40	30,00	123,00	1,02	
	Плов из филе птицы	С	150	14,17	6,82	63,95	0,07	0,05	1,14	5,60	2,02	38,40	30,00	150,00	2,75	№ 387 Ф.Я.Перевалова 2012
		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 лимонов	С	180/18/18	0,41	0,09	30,59	124,74	0,00	0,01	0,00	0,10	7,06	5,85	0,22	11,61	№ 859 А.И.Здобнов, В.А.Цы
		Я	150/16/16	0,33	0,07	25,49	103,95	0,00	0,01	0,00	0,10	5,88	4,87	0,18	9,67	
	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 ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	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	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С	657	21,09	27,66	144,74	608,06	2,15	1,28	7,99	13,20	99,91	93,24	428,48	18,26	
	Итого: ясли	Я	540	20,68	23,10	164,32	521,17	1,77	0,24	7,40	9,68	106,98	93,07	359,28	15,39	
Полдник	Ватрушка с творогом	С	60	7,61	3,22	18,72	134,40	0,08	0,06	1,03	0,06	53,76	0,00	55,60	0,49	А.И.Здобнова
		Я	60	7,61	3,22	18,72	134,40	0,08	0,06	1,03	0,06	53,76	0,00	55,60	0,49	
	Кефир 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	260	12,61	7,15	26,07	219,46	0,15	0,37	1,21	1,32	269,76	25,20	217,60	0,67	
	Итого: ясли	Я	210	11,81	6,50	24,85	205,29	0,14	0,32	1,18	1,11	233,76	21,00	190,60	0,64	
	Всего за день: сад	С	1332	43,35	48,54	241,77	1273,89	2,47	2,02	9,88	17,52	622,21	158,33	910,77	20,08	
	Всего за день: ясли	Я	1105	39,69	39,48	241,03	1051,87	2,05	1,07	9,12	14,44	562,81	148,09	774,41	16,95	

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		
<i>4 день</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	180	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	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 сливочное 72,5% жирности	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	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	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
	Какао с молоком (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	429,83	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	357,80	0,12	0,05	0,89	0,00	124,35	45,55	226,65	1,67		
2- завтрак:	Фрукты свежие(яблоки) или сок	С	100/1	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	100/1	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	
	Фруктовый(яблочный, восточно-американский)	С	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
		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	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,02	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47	№ 55
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,10	1,31	9,62	6,66	12,11	0,28	М.П.Могильный 2012
	Суп картофельный с бобовыми (крупя горох колотый)	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 соусом сметанным	С	100	6,62	2,94	8,54	87,41	0,08	0,12	10,00	18,22	28,36	27,35	162,00	0,74	№ 291
		Я	80	4,95	2,53	6,70	69,30	0,06	0,06	4,00	18,16	22,83	21,25	119,14	0,60	М.П.Могильный
	Каша рассыпчатая гречневая	С	130	7,68	5,19	34,49	214,94	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 302
		Я	110	6,50	4,39	29,19	181,87	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35	М.П.Могильный
	Компот из свежих плодов	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	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 ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
Я		30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
Итого: сад	С	662	19,44	10,52	80,58	496,28	2,19	0,27	12,11	30,74	122,84	103,23	442,01	4,36		
Итого: ясли	Я	540	14,22	7,90	59,34	366,30	1,78	0,18	5,59	28,57	96,76	79,65	347,26	3,26		
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	№ 210
		Я	60/5	5,73	11,04	1,10	127,00	0,04	0,24	0,12	0,18	85,07	14,30	105,10	2,16	М.П.Могильный 2005
	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	
		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	
	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	9,49	13,68	24,91	260,15	0,09	0,34	0,57	0,24	117,39	26,55	163,13	3,36	
Итого: ясли	Я	285	5,79	11,06	11,09	167,00	0,04	0,24	0,14	0,21	95,07	15,60	107,60	2,44		
Всего за день: сад	С	1444	41,47	39,46	155,39	1186,26	2,43	0,68	13,44	30,98	380,39	184,10	869,70	9,72		
	Я	1175	31,38	31,37	120,85	891,10	1,94	0,47	6,62	28,78	316,18	140,80	681,51	7,37		

Прим. пище	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		
<b>5 день</b>																
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	С	180	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	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	
	Хлеб пшеничный/масло сливочное 72,5% жирности	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	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	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	
	Чай с сахаром	С	200/11	0,41	0,09	30,59	124,74	0,00	0,01	0,00	0,10	7,06	5,85	0,22	11,61	№ 859 А.И.Здобнов, В.А.Цы
		Я	180/10	0,33	0,07	25,49	103,95	0,00	0,01	0,00	0,10	5,88	4,87	0,18	9,67	
<b>Итого: сад</b>		С	407	6,40	9,76	55,60	335,70	0,13	0,22	0,58	0,78	132,45	29,82	173,06	12,21	
<b>Итого: ясли</b>		Я	350	6,07	7,66	45,42	271,25	0,10	0,38	0,45	0,68	113,75	24,50	142,40	10,13	
2- завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный, восстановленный)	С	100/1	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	100/1	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	
Обед	Икра свекольная	с	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	№ 75 М.П.Могильный 2005 г.
		я	30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18	
	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	
	Зразы рыбные рубленые	С	70	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 М.П.Могильный 2005
		Я	50	6,72	3,33	7,53	86,67	0,05	0,06	0,79	1,14	31,58	18,78	104,09	0,69	
	Пюре картофельное или картофель отварной	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	Компот из свежих плодов	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	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 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	
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	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	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
<b>Итого: сад</b>		С	707	19,73	16,76	85,72	574,25	2,19	0,57	3,57	27,76	147,59	93,68	360,10	4,68	
<b>Итого: ясли</b>		Я	550	15,06	12,63	67,75	443,16	1,80	0,45	2,76	22,88	115,98	72,44	278,71	3,62	
Полдник	Ватрушка с повидлом	С	60	7,61	3,22	18,72	134,40	0,08	0,06	1,03	0,06	53,76	0,00	55,60	0,49	А.И.Здобнова
		Я	60	7,61	3,22	18,72	134,40	0,08	0,06	1,03	0,06	53,76	0,00	55,60	0,49	
	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 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	
	<b>Итого: сад</b>		С	260	13,72	8,66	28,83	247,70	0,16	0,38	1,24	2,79	306,56	24,46	245,20	0,70
<b>Итого: ясли</b>		Я	210	12,19	7,30	26,30	219,40	0,14	0,30	1,19	2,11	243,36	22,10	197,80	0,65	
<b>Всего за день: сад</b>		С	1374	39,85	35,18	170,15	1157,65	2,48	1,17	5,39	31,33	586,60	147,96	778,36	17,59	
<b>Всего за день: ясли</b>		Я	1110	33,32	27,59	139,47	933,81	2,04	1,13	4,40	25,67	473,09	119,04	618,91	14,40	

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		
<b>Неделя 2</b>																
<b>6 День</b>																
Завтрак	Яйцо вареное	С	40/1	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	40/1	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
	Икра морковная	с/я	30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,47	8,89	0,53	2,02	№ 75
		М.П.Могильный 2005														
	Булочка «Ладушка» / масло сливочное 72,5% жирности	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
		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	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
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	7,53	11,10	24,97	229,23	0,07	0,20	0,49	0,03	50,85	16,97	103,39	3,75		
Итого: ясли	Я	360	6,39	8,40	17,60	171,00	0,06	0,20	0,47	0,03	36,65	6,25	101,13	1,59		
2- завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или сок	С	100/1	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	100/1	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
	Фруктовый (яблочный, востановленный)	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	овощи соленные натуральные	с	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,02	0,03	0,22	12,50	7,00	8,90	13,95	0,45	№ 134 Перевалов 2012 г.
		я	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,01	0,02	0,13	7,50	4,20	5,34	8,37	0,27	
	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 филе цыплят	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
		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	Цитадель-трейд 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	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 ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
Итого: сад	С	652	14,56	8,14	75,12	435,56	2,86	0,81	3,66	27,08	74,87	93,75	320,18	19,89		
Итого: ясли	Я	530	12,29	7,22	58,72	351,60	2,42	0,60	2,83	19,97	55,02	75,15	255,67	18,74		
Полдник	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	150	1,64	3,82	16,90	109,00	0,04	0,02	0,83	0,00	3,70	11,50	0,24	0,00	№ 182
		Я	130	1,42	3,31	14,56	94,47	0,03	0,02	0,72	0,00	3,21	9,97	0,21	0,00	М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком (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	4,45	6,21	29,65	192,90	0,98	0,02	0,97	0,00	113,50	27,70	108,24	0,54	
Итого: ясли	Я	280	3,76	5,31	25,19	164,47	0,82	0,02	0,84	0,00	94,71	23,47	90,21	0,45		
Всего за день: сад		С	1384	26,54	25,45	129,74	857,69	3,91	1,03	5,12	27,12	239,22	138,42	531,81	24,18	
Всего за день: ясли		Я	1170	22,44	20,93	101,51	687,07	3,30	0,82	4,13	20,00	186,38	104,87	447,01	20,78	

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	
<i>7 день</i>																
Завтрак	Запеканка из творога	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
		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	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	200/11/8	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	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	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	415	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	355	18,19	13,42	28,23	306,45	0,06	0,06	0,55	0,50	176,67	25,64	154,69	1,64	
2- завтрак:	Фрукты свежие(яблоки) или сок фруктовый(яблочный,восточно-азиатский)	С	100/1	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	100/1	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	Овощи соленые натуральные	с	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	0,01	0,35	1,35	6,20	6,65	21,00	0,17	Перевалов 2012 г.
		я	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,01	0,21	0,81	3,75	3,99	12,60	0,10	
	Суп картофельный с гречневой крупой	С	200	6,87	6,72	11,46	133,80	0,09	0,06	1,14	6,08	36,24	37,88	1,01	7,29	№ 87
		Я	150	5,16	5,04	8,59	100,35	0,07	0,05	0,90	4,56	27,18	28,41	0,76	5,46	М.П.Могильный 2005
	Тефтели 2-ой вариант	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный 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
	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов	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	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		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	А.Я.Перевалов 2012
Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	Итого: сад	С	737	29,98	31,84	99,62	806,29	2,33	0,36	12,67	27,77	131,41	140,11	362,35	14,16	
	Итого: ясли	Я	580	22,78	23,97	78,31	621,09	1,91	0,29	11,05	25,27	103,22	109,25	282,81	11,00	
Полдник	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	150	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	3,00	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
	Хлеб пшеничный /сыр порциями	С	20/15	3,68	5,35	11,33	108,11	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	77,20	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	
	Какао с молоком (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	350	11,34	13,55	38,37	360,78	0,08	0,07	1,38	0,06	206,65	53,12	222,43	1,97	
	Итого: ясли	Я	280	9,30	10,97	41,04	300,33	0,06	0,06	1,15	0,04	171,77	45,05	186,88	1,64	
	Всего за день: сад	С	1502	63,08	61,23	173,85	1539,50	2,48	0,50	14,70	28,39	544,67	223,47	767,47	18,02	
	Всего за день: ясли	Я	1215	50,27	48,36	147,58	1227,87	2,03	0,41	12,75	25,81	451,66	179,94	624,38	14,28	

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		
<b>8 день</b>																
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	180	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	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 сливочное 72,5% жирности	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	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	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31		
	Чай с молоком	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	321,30	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	266,00	0,07	0,17	0,85	1,31	141,05	21,55	116,45	0,72		
2- завтрак:	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный, восстановленный)	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	
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.Злобнов 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 рубленая из бройлер цыплят	С	70	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	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 ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	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	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С	657	21,19	18,70	89,54	613,17	2,10	0,14	4,05	0,75	173,01	96,50	351,60	6,71	
	Итого: ясли	Я	520	15,93	14,11	70,57	474,70	1,71	0,11	2,98	0,55	140,80	76,97	282,33	5,36	
Полдник	Оладьи с повидлом	С	120/30	10,44	9,36	63,63	381,00	0,08	0,06	1,03	0,06	116,88	45,35	1,85	0,65	М.П.Могильный № 449
		Я	100/30	9,05	8,11	55,15	330,00	0,08	0,06	1,03	0,06	101,30	39,30	1,60	0,56	
	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	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	
Итого: сад	С	260	10,51	9,38	74,73	425,40	0,08	0,06	1,05	0,09	127,98	46,75	4,63	0,96		
Итого: ясли	Я	210	9,11	8,13	65,14	370,00	0,08	0,06	1,05	0,09	111,30	40,60	4,10	0,84		
Всего за день: сад	С	1324	38,29	40,36	210,33	1359,87	2,26	0,41	6,15	2,31	460,77	168,93	490,73	8,55		
Всего за день: ясли	Я	1080	31,48	32,18	174,25	1110,70	1,86	0,34	4,88	1,95	393,15	139,12	402,88	6,92		



Применение 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			
<b>9 день</b>																	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С	180	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	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 сливочное 72,5% жирности	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	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	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31			
	Кофейный напиток с молоком (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	315,80	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	260,80	1,01	0,12	0,87	3,90	205,65	35,85	194,55	1,18			
2- завтрак:	Плоды свежие(яблоки) или сок	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		
	Фруктовый(яблочный, востановленный)	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		
Обед	Икра овощная	С	50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,02	0,02	0,23	2,82	9,08	6,60	11,40	0,30	№ 55 М.П.Могильный 2012	
		Я	30	0,27	1,41	1,78	20,88	0,01	0,01	0,14	1,69	5,45	3,96	6,84	0,18		
	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	№ 53 М.П. Могильный 2012г.	
		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	С	70	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	6,34	2,04	4,44	61,66	0,06	0,04	0,24	0,06	20,00	18,11	106,88	189,00		
	Соус сметанный	С	30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,02	1,23	1,00	1,12	17,03	10,00	20,00	0,26	№ 330 М.П.Могильный 2005	
		Я	30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,02	1,23	1,00	1,12	17,03	10,00	20,00	0,26		
	Каша рассыпчатая пшеничная	С	130	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	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 ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	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	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
	Итого: сад	С	722	23,15	16,04	91,58	616,44	2,24	1,48	4,30	20,97	147,51	115,26	448,93	7,09		
Итого: ясли	Я	570	18,36	12,51	75,21	495,73	1,85	1,43	3,74	18,12	122,58	94,94	363,64	193,99			
Полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	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	№ 210 М.П.Могильный 2005	
		Я	60/5	5,73	11,04	1,10	127,00	0,04	0,24	0,12	0,18	85,07	14,30	105,10	2,16		
	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	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	13,66	17,51	16,24	277,31	0,14	0,64	0,57	1,47	319,99	47,05	313,65	3,03			
Итого: ясли	Я	235	10,69	14,40	12,15	221,39	0,12	0,51	0,43	1,23	267,37	38,60	248,80	2,51			
Всего за день: сад	С	1434	46,76	46,00	148,81	1209,55	3,52	2,26	5,93	27,12	705,22	204,99	988,62	11,54			
Всего за день: ясли	Я	1155	38,30	36,99	121,55	977,92	2,97	2,06	5,04	23,25	595,60	169,39	806,99	197,68			

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	
<i>10 день</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	С	180	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 М.П.Могильный 2005
		Я	150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	
	Хлеб пшеничный/повидло/масло сливочное 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	5/15/10	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	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		
	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:	Фрукты свежие (яблоки) или сок	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	
	Фруктовый (яблочный, востановленный)	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		
Обед	Борщ Ставропольский	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 Сборник Ставр.фирм.блюд
		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	
	Сельдь с отварным картофелем и маслом	С	50/130/10	15,81	19,69	11,59	286,80	0,11	0,30	2,59	12,04	50,66	7,80	31,50	1,45	№ 363 А.Я.Перевалов 2012
		Я	50/110/10	12,65	15,75	9,27	229,44	0,09	0,24	1,85	9,63	40,53	5,06	22,50	1,16	
	Компот из свежих плодов	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	0,00	87,69	2,16	
Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	0,00	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	0,00	47,40	1,17		
Итого: сад	С	692	35,53	41,03	74,48	811,20	2,26	0,66	6,14	40,93	167,47	42,90	220,52	5,69		
	Я	560	31,07	35,94	62,54	696,44	4,77	0,63	5,34	36,40	163,99	31,18	263,31	6,75		
Полдник	Пирожок печеный с картофелем и луком	С	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,06	0,39	6,84	7,90	0,72	0,46	0,09	№ 406 И.П.Могильный
		Я	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,05	0,05	0,33	5,78	7,90	0,72	0,46	0,09	
	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	26,85	10,98	26,79	1,94	
Итого: сад	С	345	5,28	4,42	43,04	232,62	0,09	0,08	0,71	6,94	17,90	7,32	17,86	1,29		
	Я	270	4,84	4,37	36,38	204,37	0,19	0,19	1,40	16,29	40,61	11,70	27,25	2,75		
Всего за день: сад	С	1452	48,24	55,14	170,30	1371,49	2,47	0,95	8,28	50,09	432,60	83,62	394,87	8,35		
	Я	1185	42,11	48,26	141,88	1168,72	5,06	0,99	7,91	54,62	418,25	70,92	424,92	10,60		
Итого за весь период:	С		445,65	465,64	1723,40	12683,01										
	Я		371,83	383,88	1448,69	10323,08										
Среднее значение за весь период	С		44,56	46,56	172,34	1268,30										
	Я		37,18	38,39	144,87	1032,31										
% выполнения от калорийности	С		108,69	103,48	88,38	93,95										
	Я		116,20	109,68	95,31	98,32										

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений Дели принт Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений Дели принт Москва 2003 г. А.Я.Перевалов

Сборник ставропольских фирменных блюд

ОГРН 1172651026239. ИНН 2625068662  
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

Технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина

