



Примерное двухнедельное (10-дневное) меню на осенний- 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:	Яйцо вареное	С	1/40	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 М.П.Могильный 2005
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	
	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 А.Я.Перевалов 2012
		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	
	Булочка витаминно-йодированная с маслом сливочным 72,5%	С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005
		Я	25/5	1,23	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 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	402	11,62	15,50	44,61	371,10	0,12	0,22	1,16	2,32	55,11	27,73	135,07	2,84	
Итого: ясли		Я	360	10,44	13,29	37,36	316,40	0,10	0,22	2,93	1,96	49,96	22,85	128,38	2,53	
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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	
		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 крестьянский с крупой (пшеничной)	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	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 А.И.Здобнов 2005
		Я	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	
	Компот из 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	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 А.Я.Перевалов 2012
		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	
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	652	21,63	32,21	60,42	624,09	2,17	0,27	4,83	31,31	109,92	87,66	407,91	5,19	
Итого: ясли		Я	530	19,52	30,91	46,16	545,37	1,78	0,24	4,30	28,65	96,52	73,88	342,78	4,42	
Полдник	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	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	№ 182 М.П.Могильный 2005
		Я	130	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04	
	Какао с молоком 2,5% (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 М.П.Могильный 2012
		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	
	Итого: сад		С	330	5,31	7,01	32,72	216,00	0,01	0,02	0,63	0,11	132,30	19,20	126,40	0,58
Итого: ясли		Я	280	4,57	6,03	27,61	183,47	0,01	0,02	0,53	0,10	111,00	16,10	105,92	0,49	
Всего за день: сад		С	1384	38,56	54,72	137,75	1211,19	2,29	0,51	6,62	33,74	297,33	134,59	669,38	8,61	
Всего за день: ясли		Я	1170	34,53	50,23	111,13	1045,24	1,89	0,48	7,76	30,71	257,48	112,83	577,08	7,44	

прием пищи	Наименование блюда		Выход	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	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
	Бутерброд с сыром 50%	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 2,5%(1 вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395
		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	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	415	10,95	13,49	49,21	362,21	1,21	0,10	0,82	0,06	208,63	58,06	309,85	2,13	
Итого: ясли	Я	355	8,90	10,78	40,60	295,12	1,07	0,08	0,93	0,04	173,09	48,34	258,48	1,75		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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
	Голубцы ленивые	С	150	10,61	6,81	15,04	164,00	0,40	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32	№ 298
		Я	130	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01	М.П.Могильный 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.Первалов 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.Первалов 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.Первалов 2012
	Итого: сад	С	657	19,49	11,76	87,58	532,02	3,18	0,26	3,96	8,83	77,02	142,03	365,79	26,39	
Итого: ясли	Я	520	15,56	9,12	69,27	420,68	2,55	0,21	3,14	5,31	58,35	108,33	291,88	20,06		
Полдник	Вареники ленивые	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
	Кефир 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	330	26,79	22,22	32,41	440,21	0,11	0,36	0,99	1,36	354,92	59,04	449,09	12,26	
Итого: ясли	Я	280	21,66	18,12	27,03	360,16	0,09	0,30	0,83	1,15	288,82	49,64	376,69	4,37		
Всего за день: сад	С	1402	57,23	47,47	169,20	1334,44	4,50	0,72	5,77	10,25	640,57	259,13	1124,73	40,78		
Всего за день: ясли	Я	1155	46,12	38,02	136,90	1075,96	3,71	0,59	4,90	6,50	520,26	206,31	927,05	26,18		

прием пищи	Наименование блюда		Выход	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
3 день																	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	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	
		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	М.П.Могильный 2005	
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	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	
	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	415	8,96	12,27	40,93	309,76	0,17	0,37	0,70	2,01	251,89	39,37	265,62	1,01		
Итого: ясли	Я	355	8,41	9,93	34,26	256,30	0,14	0,51	0,56	1,78	221,77	33,53	225,72	0,83			
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	Суп картофельный с крупой (гречневой)	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101	
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	М.П.Могильный 2005	
	Плов из птицы	С	150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	2,02	38,40	30,00	150,00	2,75	№ 304	
		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	М.П.Могильный 2012	
	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	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.Первалов 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.Первалов 2012	
	Итого: сад	С	657	21,39	16,93	86,40	589,38	2,16	0,25	7,66	8,16	97,40	88,20	412,26	6,61		
	Итого: ясли	Я	540	19,72	15,71	73,38	518,10	1,78	0,22	7,21	6,63	83,50	74,81	350,70	5,76		
	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.Первалов 2012
Чай с лимоном		С	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393	
		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	260	3,76	4,26	33,20	185,62	0,06	0,05	0,75	0,19	13,30	0,72	35,10	1,26		
Итого: ясли		Я	210	3,70	4,25	29,00	169,12	0,06	0,05	0,75	0,19	13,76	0,72	35,10	1,18		
Всего за день: сад	С	1332	34,11	33,46	160,53	1084,76	2,39	0,67	9,11	10,36	362,59	128,29	712,98	8,88			
Всего за день: ясли	Я	1105	31,83	29,89	136,64	943,52	1,98	0,78	8,52	8,60	319,03	109,06	611,52	7,77			

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
4 день																
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
	Бутерброд с повидлом	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
		Я	15/10/5	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильный 2005
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	407	12,46	12,67	57,57	437,30	0,15	0,07	0,74	0,07	140,81	54,84	263,63	2,14	
Итого: ясли	Я	350	10,37	10,42	55,64	360,71	0,12	0,05	0,87	0,05	124,65	46,04	225,46	1,76		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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
Овощи натуральные свежие (огурцы)	С	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	0,02	0,17	1,35	6,20	6,65	20,19	0,47		
	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		
Суп картофельный с бобовыми	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	№ 102	
	Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,05	0,04	0,61	7,20	33,12	21,24	132,50	0,05	М.П.Могильный 2005	
Гренки из пшеничного хлеба	С	30	3,74	0,48	22,82	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	0,95	№ 115	
	Я	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,51	0,00	7,25	10,40	27,41	0,63	М.П.Могильный 2012	
Тефтели рыбные	С	70	6,19	1,44	6,43	63,38	0,06	0,13	5,60	0,22	19,36	21,35	150,00	0,50	№ 239	
	Я	50	4,42	1,03	4,59	45,27	0,04	0,09	4,00	0,16	13,83	15,25	107,14	0,36	М.П.Могильный 2005	
Соус сметанный с томатом	С	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	№ 331	
	Я	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	М.П.Могильный 2005	
Каша рассыпчатая ячневая	С	130	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 302	
	Я	110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35	М.П.Могильный 2005	
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	18,76	7,00	76,14	443,75	2,17	0,28	7,71	11,91	104,01	92,78	430,01	4,12		
Итого: ясли	Я	540	13,30	5,16	55,08	320,97	1,76	0,19	5,49	9,26	78,14	66,99	323,15	2,74		
Полдник	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	М.П.Могильный 2012
	Кондитерские изделия (пром.)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 602, 603, 604
		Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
		Я	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	375	5,43	12,27	52,88	343,95	0,11	0,10	0,96	6,87	55,07	19,46	56,54	1,97	
	Итого: ясли	Я	285	3,61	9,35	36,29	243,80	0,09	0,07	0,67	5,81	43,57	13,55	39,41	1,41	
Всего за день: сад	С	1444	36,65	31,94	186,59	1225,00	2,42	0,45	9,41	18,85	299,89	167,08	750,18	8,23		
Всего за день: ясли	Я	1175	27,28	24,93	147,01	925,48	1,97	0,31	7,03	15,12	246,36	126,58	588,02	5,91		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
5 день																
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
		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	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	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
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393
		Я	180/10/7	0,07	0,01	7,10	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	407	6,12	9,69	36,31	256,46	0,13	0,22	0,58	0,78	130,79	23,97	172,84	1,40	
Итого: ясли	Я	350	5,81	7,60	27,03	196,30	0,10	0,38	0,45	0,68	113,73	19,63	142,22	1,18		
2-завтрак:	Флоды свежие или сок фруктовый	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	Икра кабачковая	С	50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,02	0,02	0,02	2,82	9,08	6,60	11,40	0,30	
		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
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	М.П.Могильный 2012
	Пампушки с чесноком	С	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	№ 184
		Я	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	А.И.Здобнов 2005
	Зразы рыбные 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
		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	М.П.Могильный 2005
	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
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	11,00	22,70	0,28	М.П.Могильный 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,02	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб 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	707	19,20	14,16	93,87	581,30	2,17	0,55	3,32	20,42	138,02	113,14	421,00	6,50		
Итого: ясли	Я	550	14,42	11,04	74,00	451,50	1,78	0,44	2,63	17,98	110,69	90,29	334,36	5,21		
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	10,80	9,58	40,39	290,49	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,20	0,79	
Итого: ясли	Я	210	9,27	8,22	37,86	262,19	0,14	0,30	1,19	2,11	210,33	22,10	197,80	0,74		
Всего за день: сад	С	1374	36,12	33,43	170,57	1128,25	2,46	1,15	5,14	23,99	542,34	161,57	839,04	8,69		
Всего за день: ясли	Я	1110	29,50	26,86	138,89	909,99	2,02	1,12	4,27	20,77	434,75	132,02	674,38	7,13		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Б	Ж	У	ценность (ккал)	'В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
Неделя 2																
6 День																
Завтрак	Яйцо вареное	С	1/40	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	1/40	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
	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	М.П.Могильный 2012
	Булочка витаминно-йодированная с маслом сливочным 72,5%	С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1
		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
		С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
	Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад	С	402	8,80	18,91	33,35	338,40	0,13	0,26	0,88	6,87	71,20	15,01	125,36	2,46	
	Итого: ясли	Я	360	8,06	16,18	27,82	288,80	0,11	0,25	0,80	5,81	63,57	12,11	120,23	2,21	
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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
Овощи натуральные свежие (огурцы)	С	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,03	0,22	1,35	6,20	6,65	13,95	0,31		
	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		
Суп картофельный с клецками	С	200	1,67	2,69	9,71	69,80	0,24	0,72	1,80	8,40	34,40	26,40	136,00	1,44	№ 108	
	Я	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,18	0,54	1,35	6,30	25,80	19,80	102,00	1,08	М.П.Могильный 2005	
Жаркое из кур (вариант 2)	С	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	№ 10.22 Цитадель-трейд 2005	
	Я	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60		
Обед	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	14,01	8,04	73,22	423,56	2,84	0,78	3,44	14,58	67,87	84,85	306,23	19,44	
	Итого: ясли	Я	530	11,96	7,16	57,58	344,40	2,41	0,58	2,70	12,47	50,82	69,81	247,30	18,47	
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
	Кофейный напиток с молоком 2,5% (1 вариант)	С	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 395
		Я	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,78	0,00	0,12	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012
		Итого: сад	С	330	6,27	6,96	32,51	217,90	0,98	0,02	0,97	0,00	119,70	40,90	145,50	1,36
	Итого: ясли	Я	280	5,34	5,96	27,76	186,13	0,82	0,02	0,84	0,00	100,08	34,91	122,50	1,16	
	Всего за день: сад	С	1384	29,08	33,91	139,08	979,86	3,95	1,06	5,29	21,46	258,77	140,76	577,09	23,26	
	Всего за день: ясли	Я	1170	25,36	29,30	113,16	819,33	3,34	0,85	4,33	18,28	214,47	116,83	490,03	21,84	

прием пищи	Наименование блюда		Выход	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	рецептура
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с сыром 50%	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
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	415	12,21	13,55	33,75	345,94	0,14	0,24	0,79	0,74	315,86	45,71	338,13	1,33	
	Итого: ясли	Я	355	9,91	10,82	36,53	283,52	0,11	0,40	0,63	0,62	266,41	38,62	282,05	1,08	
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
	Икра морковная	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	
		Я	30	0,70	1,38	3,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	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
Обед	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.Первалов 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.Первалов 2012
Итого: сад	С	737	24,34	29,27	96,00	750,76	2,32	0,35	12,32	26,42	115,37	121,98	504,34	8,06		
Итого: ясли	Я	580	18,60	22,05	75,79	580,49	1,90	0,28	10,84	24,46	92,09	96,65	392,45	6,46		
Полдник	Запеканка из творога 5%	С	120	21,05	14,46	20,58	296,48	0,06	0,04	0,61	0,36	182,40	27,60	168,00	1,04	№ 223
		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	350	21,76	15,84	35,86	372,43	0,07	0,07	0,65	0,56	206,61	30,24	182,69	1,89	
	Итого: ясли	Я	280	18,19	13,42	28,23	306,45	0,06	0,06	0,55	0,50	176,67	25,64	154,69	1,64	
Всего за день: сад	С	1502	58,31	58,66	165,61	1469,13	2,53	0,66	13,76	27,72	637,84	197,93	1025,16	11,28		
Всего за день: ясли	Я	1215	46,70	46,29	140,55	1170,46	2,07	0,74	12,02	25,58	535,17	160,91	829,19	9,18		

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	№ рецептуры		
															пищи	
8 день																
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
		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	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	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
	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	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:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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	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 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
		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	М.П.Могильный 2005
	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	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	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	Крендель сахарный	С	60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	№ 569
		Я	60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	А.Я.Перевалов 2012
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
		Я	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	260	4,38	7,96	47,86	280,04	0,04	0,02	0,93	0,03	21,32	16,04	24,18	0,89	
Итого: ясли	Я	210	4,37	7,96	46,75	275,64	0,04	0,02	0,93	0,03	20,22	15,94	23,90	0,86		
Всего за день: сад	С	1324	32,16	38,94	183,46	1214,51	2,22	0,37	6,03	2,25	354,11	138,22	510,28	8,48		
Всего за день: ясли	Я	1080	26,74	32,01	155,86	1016,34	1,82	0,30	4,76	1,89	302,07	114,46	422,68	6,94		

п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	рецептура	
																9 день
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
		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	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	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
	Кофейный напиток с молоком 2,5% (1вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395
		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	М.П.Могильный 2012
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:	Флоды свежие или сок фруктовый	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	Икра кабачковая	С	50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,02	0,02	0,14	2,82	9,08	6,60	11,40	0,30	
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,08	1,31	9,62	6,66	6,84	0,28	
	Свекольник	С	200	1,74	3,53	9,67	92,62	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 145
		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	А.Я.Перевалов 2012
	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный 15%	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
		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	М.П.Могильный 2005
	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	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
		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	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	722	22,70	13,69	88,61	581,64	2,22	1,46	4,07	18,15	138,43	108,66	437,53	6,79	
Итого: ясли		Я	570	18,09	11,10	73,43	474,85	1,84	1,42	3,61	16,43	117,13	90,98	356,80	193,81	
Полдник	Омлет натуральный	С	80	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	5,73	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
	Кондитерские изделия (пром.)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 602, 603, 604
		Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31	А.Я.Перевалов 2012
	Кефир 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	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	
Итого: сад		С	305	15,91	20,45	38,56	402,41	0,17	0,66	0,88	1,47	328,69	53,23	331,86	3,66	
Итого: ясли		Я	235	11,81	15,87	23,31	283,89	0,14	0,52	0,59	1,23	271,72	41,69	257,91	2,82	
Всего за день: сад		С	1434	48,56	46,59	168,16	1299,85	3,53	2,26	6,01	24,30	704,84	204,57	995,43	11,87	
Всего за день: ясли		Я	1155	39,15	37,05	130,93	1019,54	2,98	2,06	5,07	21,56	594,50	168,52	809,26	197,81	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры		
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe			
10 день																	
Завтрак	Каша жидкая, молочная из манной крупы	С	180	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		
	Бутерброд с повидлом	С	20/15	1,58	2,51	17,54	99,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2 М.П.Могильный 2005	
		Я	15/10	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40		
		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		
	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		
Итого: ясли		Я	355	6,20	7,95	42,96	267,91	0,10	0,17	1,17	1,93	213,65	28,04	134,36	1,10		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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	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		
		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	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30		
	Икра свекольная	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	№ 389 М.П.Могильный 2005	
		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		
	Борщ Ставропольский	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	№ 57 Сборник Ставр.фирм.блюд	
		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		
	Обед	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 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	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	№ 521 М.П.Могильный 2012	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33		
Хлеб пшеничный		С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	2,91	0,06	0,39	0,00	20,93	26,09	87,69	2,16		
Хлеб 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	682	36,13	43,38	78,33	850,20	2,27	0,67	6,49	45,93	178,97	67,29	241,52	6,93		
Итого: ясли		Я	550	31,77	37,32	66,24	726,47	4,78	0,63	5,55	39,40	170,89	75,57	275,91	6,93		
Полдник	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137 М.П.Могильный 2012	
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62		
	Чай с лимоном	С	200/1/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	№ 393 М.П.Могильный 2012	
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72		
	Хлеб пшеничный	С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,14	0,13	1,07	10,41	62,73	20,30	59,85	2,90		
	Итого: сад		С	345	3,62	9,37	33,22	231,70	0,09	0,08	0,71	6,94	41,82	13,53	39,90	1,93	
	Итого: ясли		Я	270	2,88	7,91	24,70	182,05	0,19	0,19	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24	
	Всего за день: сад		С	1442	47,18	62,44	164,33	1409,57	2,48	0,96	8,63	55,09	468,02	114,22	437,91	9,29	
	Всего за день: ясли		Я	1175	40,85	53,18	133,90	1176,43	5,07	0,99	8,12	57,62	480,05	129,76	489,22	12,27	
Итого за весь период:		С	413,79	432,87	1638,96	12228,65											
Итого за весь период: ясли		Я	374,13	358,84	1349,08	10027,28											
Среднее значение за весь период		С	41,38	43,29	163,90	1222,87											
		Я	37,41	35,88	134,91	1002,73											
% выполнения от калорийности		С	100,92	96,19	84,05	90,58											
		Я	116,92	102,53	88,76	95,50											

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 школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 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"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
 ГЕОРГИЕВСКОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
 ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
 г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

Таршма