

Утверждаю
 Заведующий МДОУ
 "Детский сад № 30 имени 8 Марта
 г.Георгиевска"
 Громаковская К.В.
 "25" сентября 2024 год



**Примерное двухнедельное (10-дневное) меню на осенне-зимний период для детей, посещающих
 дошкольные образовательные учреждения с 9 и 10,5 часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
Неделя 1																
1 день																
Завтрак:	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
		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 «Ладушка» йодированная	С	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	23,28	0,63	
		Я	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,03	0,02	0,37	0,00	10,69	14,91	21,83	0,63	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	С	7	0,05	4,01	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 14 М.П.Могильный 2005
		Я	5	0,05	4,01	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	
	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	12,71	10,95	61,54	418,30	0,12	0,22	1,16	2,32	59,52	35,96	135,07	3,05	
Итого: ясли		Я	360	11,96	10,06	56,85	387,40	0,10	0,22	2,93	1,96	56,00	32,81	128,38	2,85	
2-завтрак:	Яблоко свежее	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	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	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный восстановленный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,00	0,00	0,11	4,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
		Я	1/200	0,75	0,00	18,30	76,20	0,00	0,00	0,11	3,00	17,00	9,00	12,00	2,00	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой, рисовой, пшено)	С	200	1,60	2,18	16,70	93,00	0,09	0,06	1,14	6,60	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101 М.П.Могильный
		Я	150	1,20	1,64	13,00	69,75	0,07	0,05	0,90	5,00	19,80	19,80	123,00	1,02	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	С	85	11,92	8,80	11,64	173,00	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	№ 268 М.П. Могильный
		Я	65	8,93	6,74	8,97	132,00	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	
	Капуста тушёная	С	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	№ 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 свежих плодов (яблоко)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521 М.П.Могильный 2012
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	
Хлеб 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	9,81	6,76	71,93	389,47	2,11	0,13	2,15	8,94	152,42	73,43	345,26	4,44	
Итого: ясли		Я	530	8,09	6,01	58,70	320,57	1,73	0,10	1,70	6,90	137,84	59,70	284,50	3,56	
Полдник	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	150/5	5,10	8,62	37,50	248,30	0,01	0,02	0,49	2,40	22,50	3,00	18,40	0,04	№ 182 М.П.Могильный 2005
		Я	130/5	4,42	7,48	32,50	215,20	0,01	0,02	0,42	2,10	19,50	2,60	15,92	0,04	
	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 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	8,77	11,81	53,32	355,30	0,01	0,02	0,63	2,40	132,30	19,20	126,40	0,58
Итого: ясли		Я	280	7,57	10,20	45,46	304,20	0,01	0,02	0,53	2,10	111,00	16,10	105,92	0,49	
Всего за день: сад		С	1384	31,29	29,52	186,79	1163,07	2,23	0,38	3,94	13,66	344,24	128,59	606,73	8,07	
Всего за день: ясли		Я	1170	27,62	26,27	161,01	1012,17	1,83	0,34	5,16	10,96	304,84	108,61	518,80	6,90	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
2 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С	180/4,5	6,68	6,53	32,75	219,36	0,12	0,05	0,27	1,24	128,26	26,76	124,92	1,79	№ 182
		Я	150/3,75	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	1,03	106,88	22,30	104,10	1,49	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	№ 122 А. Я. Перевалов 2012
	Масло сливочное(порциями) "Крестьянское" 72,5% жирн.	Я	5	0,05	4,01	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	№ 14 М.П.Могильный 2005
	Бутерброды с джемом или повидлом	С	30/20/5	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
	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
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	11,38	11,70	64,46	411,93	1,20	0,07	0,74	1,31	257,19	51,96	263,63	2,95	
2-завтрак:	Яблоко свежее	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный восстановленный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,00	0,00	0,11	4,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	0,75	0,00	18,30	76,20	0,00	0,00	0,11	3,00	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
	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	0,14	50,73	5,40	81,90	1,42	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,11	42,27	4,50	68,25	1,18	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	19,49	11,76	87,58	532,02	3,18	0,26	3,96	8,97	112,45	117,73	365,79	25,29	
Итого: ясли		Я	520	15,56	9,12	69,27	420,68	2,55	0,21	3,14	5,42	87,87	88,08	291,88	19,14	
Полдник	Сырники из творога	С	120	22,43	15,20	13,68	280,80	0,07	0,34	0,77	0,30	186,90	31,20	272,40	0,92	№ 219
		Я	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,06	0,28	0,64	0,25	155,80	26,00	227,00	0,77	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 2,5% жирн. или ряженка 2,5% жирн.	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	28,01	20,49	25,01	396,31	0,15	0,67	0,99	1,66	421,71	59,04	449,09	1,15	
Итого: ясли		Я	280	23,47	17,31	21,51	335,34	0,13	0,56	0,83	1,40	354,61	49,64	376,69	0,97	
Всего за день: сад		С	1402	58,88	43,95	177,05	1340,26	4,53	1,00	5,69	11,94	791,35	228,73	1078,51	29,39	

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 день</i>																
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	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
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	№ 122 А.
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	Я. Перевалов 2012
	Сыр (порциями) полутвёрдый "Российский" 50% жирн.	С	15	3,50	4,40	0,00	54,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7
		Я	10	2,30	3,00	0,00	36,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2012
	Чай с молоком 2,5%	С	150/50/11	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		135/45/10	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	
	Итого: сад	С	415	8,82	7,33	41,06	264,96	0,14	0,35	0,36	2,01	249,61	32,69	245,98	0,81	
	Итого: ясли	Я	355	7,42	6,27	34,33	223,55	0,12	0,50	0,31	1,78	220,12	28,88	211,17	0,69	
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С	180	5,49	4,89	9,09	101,96	227,52	26,52	0,19	2,46	227,52	26,52	189,60	0,19	№ 385
		Я	150	4,58	4,08	7,58	84,97	189,60	22,10	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005
Обед	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	№ 75
		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	М.П.Могильный 2005
	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
	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	0,07	9,45	1,21	5,00	0,25	№ 383
		Я	150	0,066	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
	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	22,10	18,61	90,83	635,73	2,12	0,25	7,67	23,97	122,50	87,20	343,66	6,22	
	Итого: ясли	Я	540	20,51	16,59	77,51	553,64	1,76	0,23	7,24	20,28	106,57	75,77	307,26	5,52	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	С	60	4,26	6,94	25,56	187,29	0,06	0,04	0,75	6,02	7,90	0,72	35,10	0,46	№ 557
		Я	70	4,02	5,98	22,90	161,46	0,06	0,04	0,75	5,19	7,90	0,72	35,10	0,46	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	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	260	4,33	6,96	36,66	231,69	0,06	0,04	0,77	6,05	19,00	2,12	37,88	0,77
	Итого: ясли	Я	210	4,08	6,00	32,89	201,46	0,06	0,04	0,77	5,22	17,90	2,02	37,60	0,74	
	Всего за день: сад	С	1332	35,25	32,90	168,55	1132,38	2,32	0,64	8,80	32,03	391,11	122,01	627,52	7,80	
	Всего за день: ясли	Я	1105	32,01	28,86	144,73	978,65	1,94	0,77	8,32	27,28	344,59	106,67	556,03	6,95	

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		
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
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	№ 122 А.
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	Я. Перевалов 2012
	Масло сливочное (порциями) "Крестьянское" 72,5% жирн	С	7	0,05	4,01	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 14 М.П.Могильный 2005
		Я	5	0,05	4,01	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	
	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	12,40	10,32	50,03	385,03	0,12	0,05	0,42	0,00	137,88	47,64	244,92	1,80		
Итого: ясли	Я	350	10,38	8,75	50,49	325,05	0,10	0,04	0,64	0,00	122,70	40,90	212,10	1,53		
2-завтрак:	Яблоко свежее	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный восстановленный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,00	0,00	0,11	4,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	0,75	0,00	18,30	76,20	0,00	0,00	0,11	3,00	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	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
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,07	9,45	1,21	5,00	0,25	№ 383
		Я	150	0,066	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
	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	662	20,56	8,97	98,14	556,85	2,21	0,28	8,13	10,47	115,67	103,45	456,76	4,47		
Итого: ясли	Я	540	14,92	6,35	73,22	410,81	1,79	0,21	5,93	8,73	89,09	78,56	356,86	3,30		
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	38,39	31,56	201,05	1285,83	2,43	0,43	9,51	17,34	308,62	170,55	758,22	8,24		
Всего за день: ясли	Я	1175	28,91	24,45	160,00	979,66	1,98	0,32	7,24	14,54	255,36	133,01	608,37	6,24		

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>5 день</i>																
Завтрак	суп молочный с рисовой крупой	С	180/4	4,50	2,25	32,55	168,75	0,05	0,03	0,99	0,00	113,80	10,80	45,00	0,40	№ 181
		Я	150/3,5	3,00	1,50	21,70	112,50	0,04	0,02	0,83	0,00	94,80	9,00	37,50	0,33	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	№ 122 А. Я. Перевалов 2012
	Масло сливочное(порциями) "Крестьянское" 72,5% жирн.	Я	5	0,05	4,01	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	№ 14 М.П.Могильный 2005
	Бутерброды с джемом или повидлом	С	30/20/5	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
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	
2-завтрак:	Яблоко свежее	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный восстановленный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,00	0,00	0,11	4,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
Я	1/200	0,75	0,00	18,30	76,20	0,00	0,00	0,11	3,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005		
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
		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	М.П.Могильный 2005
	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
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	С	70/130	13,76	7,56	21,41	208,76	0,11	0,30	2,59	9,61	26,29	0,45	31,50	0,96	№ 351
		Я	50/110	11,01	6,05	17,13	167,01	0,09	0,24	1,85	7,69	21,03	0,32	22,50	0,77	А.Я.Перевалов 2012
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,14	50,73	5,40	81,90	1,42	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,11	42,27	4,50	68,25	1,18	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	707	23,02	15,41	100,72	635,77	2,20	0,43	5,06	31,67	156,03	63,64	318,32	5,76		
Итого: ясли	Я	550	18,68	11,78	82,16	508,22	1,82	0,35	3,87	26,04	127,96	51,38	260,07	4,67		
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% жирн.	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		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
Неделя 2																
6 День																
Завтрак	Яйцо вареное	С	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
		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	
	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	№ 75 М.П.Могильный 2005
		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	
	Булочка «Ладушка» йодированная	С	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	23,28	0,63	
		Я	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,03	0,02	0,37	0,00	10,69	14,91	21,83	0,63	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	С	7	0,05	4,01	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 14 М.П.Могильный 2005
		Я	5	0,05	4,01	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	
	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	8,52	7,52	42,05	285,40	0,08	0,21	0,84	5,03	55,29	23,31	123,86	2,24		
Итого: ясли	Я	360	8,61	6,55	40,79	272,03	0,07	0,21	0,68	3,03	49,59	20,41	113,73	2,09		
2-завтрак:	Яблоко свежее	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	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	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный восстановленный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,00	0,00	0,11	4,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
Я		1/200	0,75	0,00	18,30	76,20	0,00	0,00	0,11	3,00	17,00	9,00	12,00	2,00		
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 А.И.Здобнов 2005
		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 М.П.Могильный 2005
		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	
	Жаркое из кур (вариант 2)	С	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	№ 10.22 Цитадель-трейд 2005
		Я	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,07	9,45	1,21	5,00	0,25	№ 383 М.П.Могильный
		Я	150	0,066	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,06	7,87	1,01	4,20	0,21	
	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.Первалов 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.Первалов 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	15,11	9,99	77,65	459,62	2,87	0,81	3,74	23,34	87,61	113,00	324,51	19,84		
Итого: ясли	Я	530	13,15	8,38	63,68	382,48	2,44	0,61	2,99	17,73	64,24	89,01	264,37	18,84		
Полдник	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	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	№ 280 А.Я.Первалов 2012
		Я	130	4,02	4,62	24,10	156,08	0,03	0,02	0,72	0,59	82,16	7,80	32,50	0,29	
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	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 М.П.Могильный 2012
		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	
	Итого: сад	С	330	5,21	6,21	28,85	191,90	0,98	0,02	0,97	0,68	204,60	25,20	145,50	0,87	
Итого: ясли	Я	280	6,36	6,62	34,73	226,08	0,82	0,02	0,84	0,59	173,66	21,30	122,50	0,74		
Всего за день: сад	С	1384	28,84	23,72	148,55	936,92	3,92	1,04	5,55	29,05	347,50	161,51	593,87	22,95		
Всего за день: ясли	Я	1170	28,12	21,55	139,20	880,59	3,32	0,83	4,50	21,35	287,49	130,72	500,60	21,67		

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	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
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	№ 122 А.
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	Я. Перевалов 2012
	Сыр (порциями) полутвёрдый "Российский" 50% жирн.	С	15	3,50	4,40	0,00	54,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7
		Я	10	2,30	3,00	0,00	36,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2012
	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	415	10,05	8,36	32,42	284,83	0,10	0,19	0,39	0,68	245,11	35,29	273,20	1,00	
	Итого: ясли	Я	355	9,58	10,00	28,44	242,70	0,08	0,36	0,34	0,58	213,02	31,18	235,67	0,69	
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	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 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	№ 75
		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	М.П.Могильный 2005
	Суп картофельный с крупой (гречневой, рисовой, пшено)	С	200	1,60	2,18	16,70	93,00	0,09	0,06	1,14	6,60	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101
		Я	150	1,20	1,64	13,00	69,75	0,07	0,05	0,90	5,00	19,80	19,80	123,00	1,02	М.П.Могильный
	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 маслом	С	130/5	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	110/5	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 (яблоко)	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	24,91	29,60	107,46	797,49	2,32	0,36	12,67	31,94	126,87	128,98	525,34	8,36	
	Итого: ясли	Я	580	19,28	21,92	85,67	616,32	1,90	0,28	11,05	27,90	98,99	100,85	405,05	6,64	
Полдник	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 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	350	21,70	15,84	35,66	371,33	0,07	0,06	0,67	0,49	212,31	31,64	185,47	1,40	
	Итого: ясли	Я	280	18,18	13,43	31,12	317,45	0,06	0,05	0,57	0,43	180,81	26,94	157,19	1,20	
	Всего за день: сад	С	1502	56,66	53,80	175,54	1453,65	2,49	0,61	13,73	33,11	584,29	195,91	984,01	10,76	
	Всего за день: ясли	Я	1215	47,04	45,35	145,23	1176,47	2,04	0,69	11,96	28,91	492,82	158,97	797,91	8,53	

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>8 день</i>																
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% жирн.	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	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:	Яблоко свежее	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный восстановленный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,00	0,00	0,11	4,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
Я		1/200	0,75	0,00	18,30	76,20	0,00	0,00	0,11	3,00	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 тушёная	С	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	№ 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	0,14	50,73	5,40	81,90	1,42	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,11	42,27	4,50	68,25	1,18	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	20,78	18,05	87,65	598,15	2,10	0,14	4,03	0,89	192,24	69,80	335,60	5,53	
	Итого: ясли	Я	520	15,93	14,11	70,57	474,70	1,71	0,11	2,98	0,66	170,32	56,72	282,33	4,44	
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.Первалов 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	31,75	38,29	181,57	1199,49	2,22	0,37	6,01	2,39	373,34	111,52	494,28	7,30	
	Всего за день: ясли	Я	1080	26,74	32,01	155,86	1016,34	1,82	0,30	4,76	2,00	331,59	94,21	422,68	6,02	

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		
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
	Хлеб пшеничный	Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,165	№122 А.Перевалов-12
	Масло сливочное(порциями) "Крестьянское" 72,5% жирн.	Я	5	0,05	4,01	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	№14 М.Могильный-05
	Бутерброды с джемом или повидлом	С	30/20/5	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
Кофейный напиток с молоком (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	
2-завтрак:	Яблоко свежее	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный восстановленный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,00	0,00	0,11	4,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
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
	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	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	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	0,07	9,45	1,21	5,00	0,25	№ 383
		Я	150	0,066	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
	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	722	25,63	16,00	106,95	687,64	2,28	1,49	4,72	20,34	161,36	129,66	483,82	7,85		
Итого: ясли	Я	570	20,00	12,50	85,42	543,15	1,88	1,44	4,03	17,75	131,32	104,24	386,31	194,48		
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
	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
	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	10,98	16,54	42,31	361,75	0,10	0,35	0,72	0,24	123,79	29,43	172,64	3,79		
Итого: ясли	Я	235	7,67	12,61	27,17	253,00	0,08	0,26	0,46	0,21	101,72	21,99	125,41	2,95		

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		
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
		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	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% жирн.	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	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	7,51	12,28	45,11	320,20	0,12	0,21	1,45	2,15	246,58	32,88	157,42	1,23	
	Итого: ясли	Я	355	7,20	9,94	37,74	265,00	0,10	0,17	1,19	1,88	213,35	27,55	135,55	1,01	
2-завтрак:	Яблоко свежее	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный восстановленный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,00	0,00	0,11	4,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
Я		1/200	0,75	0,00	18,30	76,20	0,00	0,00	0,11	3,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005	
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
		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	М.П.Могильный 2005
	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
		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
	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
		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	А.Я.Перевалов 2012
	Компот из свежих плодов (яблоко)	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	682	37,65	43,54	88,17	897,20	2,30	0,68	6,81	45,93	183,57	73,89	258,92	6,39	
	Итого: ясли	Я	550	32,91	37,44	73,62	761,72	1,92	0,60	5,64	39,40	156,86	59,38	214,32	5,37	
Полдник	Кондитерские изделия (пром.)	С	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,06	0,04	0,62	0,00	17,40	12,36	36,42	1,23	№ 602, 603, 604
		Я	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	А.Я.Перевалов 2012
	Кефир 2,5% жирн. или ряженка 2,5% жирн.	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	345	9,50	9,81	51,99	335,26	0,13	0,35	0,80	1,26	233,40	37,56	198,42	1,41
	Итого: ясли	Я	270	6,45	6,22	28,45	195,99	0,09	0,28	0,46	1,05	188,70	27,18	153,21	0,78	
	Всего за день: сад	С	1442	54,66	65,63	185,27	1552,66	2,55	1,24	9,06	49,34	663,55	144,33	614,76	9,03	
	Всего за день: ясли	Я	1175	46,56	53,60	139,81	1222,71	2,11	1,05	7,29	42,33	558,91	114,11	503,08	7,16	

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. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Сборник ставропольских фирменных блюд