

"Утверждаю"
 заведующий МДОУ
 "Детский сад № 45 "Красная шапочка"
 города Георгиевска"
 _____ В.В. Шинкаренко
 Приказ № _____ от " _____ " _____ 2024 г.

Двухнедельное (10-дневное) меню на осенне-зимний период для детей, посещающих
 дошкольные образовательные учреждения с 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 «Рябинushка»	С	25	2.75	0.55	26.80	139.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.69	14.91	0.00	0.63	пром.
		Я	25	2.75	0.55	26.80	139.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.69	14.91	0.00	0.63	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	С	7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.01	№ 119 М.П.Могильный 2012
		Я	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.01	
	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	464.50	0.08	0.20	0.77	2.32	59.52	35.96	111.79	3.05	
	Итого: ясли	Я	360	11.96	10.06	56.85	420.40	0.07	0.20	2.56	1.96	56.00	32.81	106.55	2.85	
Обед	Суп крестьянский с крупой (перловой)	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 (яблок)	С	180	0.43	0.25	12.66	54.61	0.01	0.01	0.00	2.34	13.37	3.24	0.00	0.40	№ 521 М.П.Могильный 2012
		Я	150	0.36	0.21	10.55	45.51	0.01	0.01	0.00	1.90	11.14	2.70	0.00	0.33	
	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 ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	
	Итого: сад	С	602	21.60	32.20	63.81	633.58	0.23	0.23	4.57	31.31	115.95	70.27	349.45	4.97	
	Итого: ясли	Я	500	19.52	30.91	49.04	553.77	0.18	0.21	4.09	28.65	102.22	59.78	295.38	4.24	
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 (1 вариант) 2,5%жирн.	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	1334	39.62	50.16	158.07	1314.08	0.31	0.46	5.97	33.74	307.77	125.43	587.64	8.60	
	Всего за день: ясли	Я	1140	36.05	47.00	133.50	1157.64	0.26	0.43	7.18	30.71	269.22	108.69	507.85	7.58	

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>2 день</i>																	
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С	180	4.33	4.57	15.14	119.16	0.12	0.05	0.27	0.82	142.93	20.75	124.92	0.22	№ 121	
		Я	150	3.61	3.81	12.62	99.30	0.10	0.04	0.50	0.68	119.11	17.29	104.10	0.18	М.П.Могильный 2005	
	Хлеб пшеничный	С	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	№ 122	
		Я	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.17	Перевалов А.Я.	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	С	7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.01	№ 119	
		Я	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.01	М.П.Могильный 2012	
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант) 2,5 % жирн	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	7.51	12.31	29.41	305.66	1.17	0.05	0.42	0.82	265.77	38.75	244.92	0.83		
	Итого: ясли	Я	350	6.46	9.83	25.44	251.45	1.04	0.04	0.64	0.68	229.51	33.49	212.10	0.73		
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	№ 338	
		Я	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	М.П.Могильный 2005	
		С	200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	№ 389	
		Я	1/200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	М.П.Могильный 2005	
Завтрак	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	
	Котлета домашняя	С	70	8.75	17.15	13.30	173.70	0.00	0.00	0.00	0.06	12.36	20.30	0.00	1.04	№271 стр.279 М.П. Могильный 2005г.	
		Я	50	6.25	12.25	9.50	143.20	0.00	0.00	0.00	0.06	8.83	14.50	0.00	0.74		
	Капуста тушеная	С	110	2.27	3.56	10.37	82.61	0.00	0.00	0.00	18.88	60.98	22.72	0.00	0.89	№ 321	
		Я	110	2.27	3.56	10.37	82.61	0.00	0.00	0.00	18.88	60.98	22.72	0.00	0.89	М.П.Могильный 2005	
	Компот из лимонов	С	180	0.41	0.09	30.59	124.74	0.00	0.00	0.00	11.61	7.06	5.85	0.00	0.22	№ 859 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко	
		Я	150	0.33	0.07	25.49	103.95	0.00	0.00	0.00	9.67	5.88	4.87	0.00	0.18		
	Хлеб пшеничный	С	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.30	№ 122	
		Я	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	А.Я.Перевалов 2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124	
		Я	30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	А.Я.Перевалов 2012	
		Итого: сад	С	627	18.30	23.75	98.64	610.09	0.75	0.00	1.04	30.63	108.96	85.11	97.68	23.67	
		Итого: ясли	Я	510	13.96	18.10	78.38	500.21	0.56	0.00	0.78	28.67	97.83	69.27	73.26	18.02	
Полдник	Вареники ленивые	С	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	№ 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 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	310	22.46	18.77	28.25	374.33	0.10	0.35	0.86	1.36	324.82	53.84	403.69	4.40	
	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	1444	48.27	54.83	156.30	1375.38	2.02	0.40	2.32	32.81	699.55	177.70	746.29	28.90		
	Всего за день: ясли	Я	1240	42.08	46.05	130.85	1197.12	1.69	0.34	2.25	30.50	616.16	152.40	662.05	23.12		

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	С	180	4.33	4.57	15.14	119.16	0.10	0.19	0.24	0.68	142.93	20.75	153.20	0.22	№ 121
		Я	150	3.61	3.81	12.62	99.30	0.08	0.36	0.20	0.58	119.11	17.29	127.67	0.18	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	№ 122
		Я	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.17	Перевалов А.Я.
	Сыр "Российский" 50%жир. (порциями)	С	15	3.55	4.55	0.00	55.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№ 7
		Я	10	2.40	3.03	0.00	36.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	М.П.Могильный
	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	415	9.47	9.30	36.08	265.56	0.10	0.19	0.26	0.71	154.03	22.15	155.98	0.53	
	Итого: ясли	Я	355	7.21	6.98	29.99	211.15	0.08	0.36	0.22	0.61	129.11	18.59	130.17	0.46	
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С	150	4.58	4.08	7.58	85.00	0.06	0.24	0.16	2.05	189.60	22.10	142.20	0.16	№ 385
		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	Овощи натуральные соленые (огурцы)	С	50	0.40	0.05	0.85	6.50	0.00	0.00	0.00	1.35	6.20	0.00	0.00	0.16	№ 70
		Я	30	0.24	0.03	0.51	3.90	0.00	0.00	0.00	0.81	3.72	0.00	0.00	0.09	М.П. Могильный 2005
	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
	Птица, тушенная в соусе с овощами	С	150	7.51	4.81	13.88	129.10	0.00	0.00	0.00	6.15	35.28	31.69	0.00	1.30	№ 302
		Я	150	7.51	4.81	13.88	129.10	0.00	0.00	0.00	6.15	35.28	31.69	0.00	1.30	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.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124
		Я	30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	657	15.10	9.82	79.44	470.07	0.16	0.09	1.80	13.64	106.51	72.50	203.80	5.10	
	Итого: ясли	Я	540	13.30	8.59	65.57	395.10	0.12	0.06	1.40	11.57	89.80	62.40	153.30	4.22	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	С	60	3.63	4.24	21.90	140.12	0.06	0.04	0.75	0.09	7.90	0.72	35.10	0.46	№ 557
		Я	60	3.63	4.24	21.90	140.12	0.06	0.04	0.75	0.09	7.90	0.72	35.10	0.46	А.Я.Перевалов 2012
	Чай с лимоном	С	200/11/8	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	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	1482	32.91	27.46	156.30	1006.25	0.32	0.33	2.81	14.55	273.84	95.37	394.88	6.89	
	Всего за день: ясли	Я	1255	28.79	23.90	132.14	860.37	0.26	0.47	2.37	12.37	232.67	81.71	318.57	5.86	

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	Суп молочный с крупой (гречневой)	С	180	4.33	4.57	15.14	119.16	0.10	0.19	0.24	0.68	142.93	20.75	153.20	0.22	№ 121
		Я	150	3.61	3.81	12.62	99.30	0.08	0.36	0.20	0.58	119.11	17.29	127.67	0.18	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	№ 122
		Я	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.17	Перевалов А.Я.
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	С	7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.01	№ 119
		Я	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.01	М.П.Могильный 2012
	Какао с молоком (1 вариант) 2,5%жирн.	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	8.59	13.28	22.52	331.03	0.10	0.19	0.39	0.68	265.77	38.75	273.20	0.83		
Итого: ясли	Я	350	7.32	10.63	28.51	274.55	0.08	0.36	0.34	0.58	229.51	33.49	235.67	0.73		
Обед	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
	Рыба, тушенная в томате с овощами	С	100	9.53	5.13	4.29	101.53	0.00	0.00	0.00	2.05	25.81	32.25	0.00	0.45	№ 354 Перевалов А.Я. 2012
		Я	100	9.53	5.13	4.29	101.53	0.00	0.00	0.00	2.05	25.81	32.25	0.00	0.45	
	Каша вязкая ячневая	С	110	3.42	3.56	15.36	107.07	0.10	0.06	1.26	0.00	6.75	53.90	102.66	1.82	№168
		Я	110	3.42	3.56	15.36	107.07	0.10	0.06	1.26	0.00	6.75	53.90	102.66	1.82	М.П.Могильный 2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	С	180	0.43	0.25	12.66	54.61	0.01	0.01	0.00	2.34	13.37	3.24	0.00	0.40	№ 521
		Я	150	0.36	0.21	10.55	45.51	0.01	0.01	0.00	1.90	11.14	2.70	0.00	0.33	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.02	0.02	0.24	0.00	6.00	0.00	0.00	0.33	№ 122
		Я	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.28	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124
Я		30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	А.Я.Перевалов 2012	
Итого: сад	С	657	22.49	13.83	76.06	516.25	0.18	0.12	2.18	12.39	108.71	112.99	249.86	4.28		
Итого: ясли	Я	565	20.48	12.62	65.19	454.31	0.15	0.10	1.87	11.15	98.02	110.09	235.16	3.92		
Полдник	Омлет натуральный	С	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	№ 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
	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
	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
	Кондитерские изделия (печенье, пряники)	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	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
	Чай с молоком 2,5% жирн.	С	150/50/15	2.97	2.60	15.92	98.80	0.00	0.00	0.02	0.03	11.10	1.40	2.78	0.31	№ 392
		Я	135/45/10	2.67	2.34	14.33	89.00	0.00	0.00	0.02	0.03	10.00	1.30	2.50	0.28	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	355	10.49	15.83	27.98	421.65	0.07	0.28	0.55	2.39	115.65	31.75	141.12	3.24	
	Итого: ясли	Я	310	9.55	14.70	22.50	385.90	0.06	0.26	0.40	1.52	106.99	25.56	128.41	2.92	
	Всего за день: сад	С	1419	41.57	42.94	126.56	1268.93	0.34	0.59	3.12	15.46	490.13	183.49	664.18	8.35	
Всего за день: ясли	Я	1225	37.35	37.95	116.20	1114.76	0.29	0.73	2.61	13.25	434.52	169.14	599.24	7.57		

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 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
	Хлеб пшеничный	С	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	№ 122
		Я	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.17	Перевалов А.Я.
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	С	7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.01	№ 119
		Я	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.01	М.П.Могильный 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	407	4.46	9.67	26.34	256.76	0.10	0.19	0.26	0.71	131.05	18.69	155.98	0.50	
	Итого: ясли	Я	350	3.71	7.46	22.68	207.55	0.08	0.36	0.22	0.61	113.82	16.28	130.17	0.44	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	№ 338
		Я	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	№ 389
		Я	1/200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи отварные с маслом (морковь)	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
	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	0.05	0.06	0.79	1.60	44.21	26.25	104.09	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 ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124
		Я	30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	707	19.89	16.06	99.23	615.10	0.23	0.51	2.97	29.17	162.64	122.25	334.86	6.59	
	Итого: ясли	Я	550	14.85	12.18	78.06	474.48	0.19	0.43	2.55	23.23	127.54	92.09	295.33	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% 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	
	Всего за день: сад	С	1474	35.15	35.31	165.96	1247.65	0.49	1.08	4.47	32.67	567.22	165.40	736.04	7.88	
	Всего за день: ясли	Я	1210	27.83	27.86	138.60	1029.52	0.41	1.09	3.96	25.95	451.69	130.47	623.30	6.39	

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	
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 «Рябинушка»	С	25	2.75	0.55	26.80	139.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.69	14.91	0.00	0.63	пром.
		Я	25	2.75	0.55	26.80	139.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.69	14.91	0.00	0.63	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	С	7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.01	№ 119
		Я	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.01	М.П.Могильный 2012
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0.13	0.02	11.30	45.50	0.00	0.00	0.00	3.14	14.20	2.40	0.00	0.35	№ 393
		Я	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	0.00	2.83	12.80	2.20	0.00	0.32	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	402	7.26	18.89	23.78	432.90	0.09	0.24	0.47	9.98	68.86	9.33	99.30	2.09	
	Итого: ясли	Я	360	6.93	16.03	20.79	393.80	0.08	0.23	0.41	8.61	62.32	8.06	95.90	1.95	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	№ 338
		Я	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	№ 389
		Я	1/200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	С	50	0.40	0.05	0.85	6.50	0.00	0.00	0.00	1.35	6.20	0.00	0.00	0.16	№ 70
		Я	30	0.24	0.03	0.51	3.90	0.00	0.00	0.00	0.81	3.72	0.00	0.00	0.09	М.П. Могильный 2005
	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	
	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 ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124
		Я	30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	652	14.38	8.08	77.46	439.55	0.90	0.74	3.18	15.93	80.10	67.46	247.77	19.38	
	Итого: ясли	Я	530	12.20	7.19	60.97	356.70	0.81	0.55	2.49	13.28	60.24	55.71	199.90	18.38	
Полдник	Каша жидкая молочная пшеничная	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 (1 вариант) 2,5% жирн	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	1484	27.91	33.93	133.75	1175.65	1.97	1.01	4.62	25.91	268.66	117.69	492.57	22.83	
	Всего за день: ясли	Я	1270	24.47	29.18	109.52	1021.93	1.71	0.80	3.73	21.89	222.64	98.68	418.30	21.49	

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	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	№ 122
		Я	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.17	Перевалов А.Я.
	Сыр "Российский" 50% (порциями)	С	15	3.55	4.55	0.00	55.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№ 7
		Я	10	2.40	3.03	0.00	36.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	М.П.Могильный
	Какао с молоком (1 вариант) 2,5% жирн.	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	12.08	12.75	22.42	339.83	0.10	0.19	0.39	0.68	241.11	35.29	273.20	0.78	
	Итого: ясли	Я	355	9.68	10.03	28.44	278.15	0.08	0.36	0.34	0.58	213.02	31.18	235.67	0.69	
Обед	Овощи отварные с маслом (свекла)	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
	Щи из свежей капусты с картофелем	С	200	1.39	3.91	6.79	67.80	0.09	0.06	1.14	14.77	34.67	17.80	164.00	0.64	№ 88
		Я	150	1.04	2.93	5.09	50.85	0.07	0.05	0.90	11.08	26.00	13.35	123.00	0.48	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	100	4.32	5.04	29.28	150.00	0.07	0.02	1.25	0.00	8.70	27.90	102.70	2.35	№ 203
		Я	100	4.32	5.04	29.28	150.00	0.07	0.02	1.25	0.00	8.70	27.90	102.70	2.35	М.П.Могильный 2005
Компот из свежих плодов (яблок)	С	180	0.43	0.25	12.66	54.61	0.01	0.01	0.00	2.34	13.37	3.24	0.00	0.40	№ 521	
	Я	150	0.36	0.21	10.55	45.51	0.01	0.01	0.00	1.90	11.14	2.70	0.00	0.33	М.П.Могильный 2012	
Хлеб пшеничный	С	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.07	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 ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124	
	Я	30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	А.Я.Перевалов 2012	
Итого: сад	С	707	24.35	32.27	105.49	773.69	0.35	0.30	12.05	43.86	129.26	117.39	441.20	7.01		
Итого: ясли	Я	570	19.14	24.92	88.07	619.07	0.28	0.23	10.76	36.23	100.34	92.00	353.42	5.92		
Полдник	Запеканка из творога 5% жирн.	С	100	17.54	12.05	17.15	247.00	0.05	0.03	0.51	0.24	147.30	22.20	0.00	0.69	№ 223
		Я	100	17.54	12.05	17.15	247.00	0.05	0.03	0.51	0.24	147.30	22.20	0.00	0.69	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	0.00	0.03	11.10	1.40	0.00	0.31	№ 392
		Я	150/7	0.06	0.01	6.99	28.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.90	0.00	0.19	М.П.Могильный 2012
Итого: сад	С	350	18.19	13.43	32.23	321.85	0.06	0.05	0.55	0.37	177.21	26.24	14.69	1.05		
Итого: ясли	Я	280	18.18	13.42	28.12	305.45	0.06	0.05	0.55	0.36	174.11	25.74	14.69	0.93		
	Всего за день: сад	С	1472	54.62	58.45	160.14	1435.37	0.51	0.54	12.99	44.91	547.58	178.92	729.09	8.84	
	Всего за день: ясли	Я	1205	47.00	48.37	144.63	1202.67	0.42	0.64	11.65	37.17	487.47	148.92	603.78	7.54	

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	Суп молочный с овсяными хлопьями	С	180	4.33	4.57	15.14	119.16	0.10	0.19	0.24	0.68	142.93	20.75	153.20	0.22	№ 121	
		Я	150	3.61	3.81	12.62	99.30	0.08	0.36	0.20	0.58	119.11	17.29	127.67	0.18	М.П.Могильный 2005	
	Хлеб пшеничный	С	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	№ 122	
		Я	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.17	Перевалов А.Я.	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	С	7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.01	№ 119	
		Я	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.01	М.П.Могильный 2012	
	Чай с молоком 2,5% жирн.	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 2012	
	Итого: сад	С	407	7.36	12.25	31.16	311.16	0.14	0.35	0.36	2.01	270.27	36.15	245.98	0.64		
	Итого: ясли	Я	350	6.32	9.78	27.02	256.55	0.12	0.50	0.31	1.78	233.61	31.19	211.17	0.56		
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	№ 338	
		Я	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	М.П.Могильный 2005	
		С	200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00		
		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	
		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	
	Котлеты рубленые 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 ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124	
		Я	30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	А.Я.Перевалов 2012	
		Итого: сад	С	657	21.16	18.69	92.93	622.66	0.16	0.11	3.79	0.75	179.04	79.11	293.14	6.49	
		Итого: ясли	Я	520	15.93	14.11	73.45	483.10	0.11	0.08	2.77	0.55	146.50	62.87	234.93	5.18	
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	
	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	10.42	13.38	46.87	348.94	0.12	0.34	1.12	2.73	263.02	39.10	211.00	0.79	
		Итого: ясли	Я	210	8.89	12.02	44.34	320.64	0.10	0.26	1.07	2.05	199.82	36.74	163.60	0.74	
		Всего за день: сад	С	1424	38.94	44.32	170.96	1326.76	0.42	0.80	5.27	5.49	712.33	154.36	750.12	7.92	
		Всего за день: ясли	Я	1180	31.14	35.91	144.81	1104.29	0.33	0.84	4.15	4.38	579.93	130.80	609.70	6.48	

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>9 день</i>																
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	С	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	№ 122
		Я	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.17	Перевалов А.Я.
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирности	С	7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.01	№ 119
		Я	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.01	М.П.Могильный 2012
	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	407	8.35	12.43	31.22	317.20	1.10	0.13	0.72	4.68	232.28	36.00	206.40	1.01		
Итого: ясли	Я	350	7.16	9.93	26.95	261.05	0.99	0.11	0.62	3.90	201.60	31.20	180.00	0.88		
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	№ 338
		Я	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	№ 389
		Я	1/200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	М.П.Могильный 2005
Обед	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
	Рыба, тушеная в томате с овощами	С	100	9.53	5.13	4.29	101.53	0.00	0.00	0.00	2.05	25.81	32.25	0.00	0.45	№ 354 Перевалов А.Я. 2012
		Я	100	9.53	5.13	4.29	101.53	0.00	0.00	0.00	2.05	25.81	32.25	0.00	0.45	
	Каша вязкая 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	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.28	№ 122
		Я	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	А.Я.Перевалов 2012
Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124	
	Я	30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	А.Я.Перевалов 2012	
Итого: сад	С	672	23.15	14.58	95.69	619.35	0.17	0.12	2.32	18.99	127.94	84.86	200.73	5.59		
Итого: ясли	Я	560	20.72	12.77	79.32	524.39	0.15	0.11	2.00	17.30	113.31	77.72	173.82	4.84		
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
	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
	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	275	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	220	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	1454	45.16	44.52	143.15	1257.86	1.42	0.89	3.61	25.14	680.21	167.91	720.78	9.63		
Всего за день: ясли	Я	1230	38.57	37.10	118.42	1050.83	1.25	0.73	3.05	22.43	582.28	147.52	602.62	8.23		

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>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	
		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	
	Хлеб пшеничный	С	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.22	№ 122	
		Я	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.17	Перевалов А.Я.	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	С	7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.01	№ 119	
		Я	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.01	М.П.Могильный 2012	
	Чай с молоком 2,5% жирн.	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 2012		
	Итого: сад	С	407	5.91	12.26	35.34	321.60	0.09	0.19	1.11	2.15	241.14	26.20	137.78	0.82		
	Итого: ясли	Я	350	5.11	9.79	30.50	265.25	0.08	0.16	0.94	1.88	209.30	22.90	121.00	0.71		
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	№ 338	
		Я	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	М.П.Могильный 2005	
		С	200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	№ 389	
		Я	1/200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	М.П.Могильный 2005	
Обед	Борщ Ставропольский	С	200	1.45	3.93	10.20	85.00	0.05	0.05	0.80	16.88	40.00	18.40	74.40	0.68	№ 57 Сборник	
		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	Ставр.фирм.блюд	
	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 луком	С	70	10.11	7.99	129.31	229.44	0.00	0.00	0.00	3.19	43.80	0.00	0.00	0.84	№ 76 стр 105	
		Я	70	10.11	7.99	129.31	229.44	0.00	0.00	0.00	3.19	43.80	0.00	0.00	0.84	Могильный 2005г	
	Пюре картофельное	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	
		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 лимонов	С	180	0.41	0.09	30.59	124.74	0.00	0.00	0.00	11.61	7.06	5.85	0.00	0.22	№ 859 А.И. Здобнов,	
		Я	150	0.33	0.07	25.49	103.95	0.00	0.00	0.00	9.67	5.88	4.87	0.00	0.18	В.А.Цыганенко	
	Хлеб пшеничный	С	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	
		Я	10	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	29.97	0.00	0.00	1.83	А.Я.Перевалов 2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2.44	0.44	15.91	74.74	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	1.22	№ 124	
		Я	30	1.98	0.36	12.90	60.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	0.00	0.99	А.Я.Перевалов 2012	
		Итого: сад	С	652	19.78	17.57	221.96	722.97	0.17	0.07	1.44	34.91	163.60	32.65	108.06	4.36	
		Итого: ясли	Я	540	18.10	20.28	320.44	634.49	0.12	0.06	1.04	31.29	180.01	23.23	83.22	5.45	
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	
	Чай с сахаром	С	200/11	0.07	0.02	11.10	44.40	0.00	0.00	0.00	0.03	11.00	1.40	0.00	0.31	№ 392	
		Я	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.90	0.00	0.19	М.П.Могильный 2012	
	Кондитерские изделия (печенье,пряники)	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	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	
	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	
		Я	10	1.14	0.12	7.38	35.25	0.19	0.14	1.53	10.31	84.18	31.67	87.17	3.11	А.Я.Перевалов 2012	
	Итого: сад	С	375	5.81	12.31	55.34	355.70	0.12	0.09	1.02	6.87	56.12	21.11	58.11	2.07		
	Итого: ясли	Я	300	5.10	10.85	46.91	306.15	0.27	0.21	2.17	16.11	127.80	44.61	124.48	4.55		
	Всего за день: сад	С	1534	31.50	42.14	312.64	1444.27	0.37	0.35	3.57	43.93	460.86	79.96	303.95	7.25		
	Всего за день: ясли	Я	1290	28.31	40.92	397.85	1249.89	0.46	0.43	4.15	49.28	517.11	90.74	328.70	10.71		
	Итого за весь период:	С	14521.00	395.65	434.07	1683.83	12852.20										
	Итого за весь период: ясли	Я	12245.00	341.58	374.24	1566.52	10989.02										
	Среднее значение за весь период	С	1452.10	39.56	43.41	168.38	1285.22										
		Я	1224.50	34.16	37.42	156.65	1098.90										
	% выполнения от калорийности	С		96.50	96.46	86.35	95.20										
		Я		106.74	106.93	103.06	104.66										

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

Сборник рецепту 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

Технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю. Паршина