



Двухнедельное (10-дневное) меню на осенне-зимний период для детей, посещающих
МДОУ "Детский сад №44 "Радость" г.Георгийевска" 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	P	Fe	

Неделя I																
I 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
Икра свекольная или икра морковная	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.Мотильный 2005	
С	130	2,99	8,84	20,54	171,60	0,03	0,03	0,30	6,72	38,23	29,63	60,78	1,77	№ 75 М.П. Мотильный 2005г.		
Булочка витаминно-йодированная из пшеничной муки	Я	110	2,31	7,48	15,18	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	№ 1	
С	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	М.П.Мотильный 2005		
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	М.П.Мотильный 2005		
С	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,03	0,02	0,37	0,00	0,60	0,00	21,83	0,01	№ 1		
2-завтрак:	Масло сливочное "Крестьянское» 72,5% (порциями)	Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,03	0,02	0,37	0,00	0,60	0,00	21,83	0,01	М.П.Мотильный 2005
Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392	
Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Мотильный 2012		
Итого: сад	С	402	10,91	14,01	58,74	418,00	0,09	0,23	0,77	6,75	82,02	45,94	162,19	3,71		
Итого: ясли	Я	360	10,22	12,65	52,27	317,00	0,09	0,24	0,96	3,10	61,07	40,98	143,13	2,64		
Яблоки свежие или сок яблочный	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 338	
Я	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Мотильный 2005		
Обед	Рассольник Ленинградский (с рисовой крупой)	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.Мотильный 2005		
Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,09	0,06	1,14	6,03	21,16	20,72	164,00	0,78	№ 98	
Я	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,07	0,05	0,90	4,52	15,87	15,54	123,00	0,58	М.П.Мотильный 2005		
Компот из свежих плодов	С	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	№ 594	
Я	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	А.И.Здобнов 2005		
Хлеб пшеничный	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	
Полдник	Хлеб ржаной	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.Мотильный 2012
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		
Итого: сад	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	
С	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	№ 123		
Итого: ясли	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	
С	652	21,19	32,01	62,10	622,37	1,83	0,26	4,78	28,46	110,58	85,09	396,85	5,17			
Итого: сад	Я	530	19,56	30,83	49,29	553,87	1,78	0,24	4,30	26,51	99,61	74,42	342,78	4,60		
Всего за день:	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	С	150/3,75	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
Я	130/3,25	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04	М.П.Мотильный 2005		
Какао с молоком (1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 397	
Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Мотильный 2012		
Итого: сад	С	333	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	283	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	1387	37,41	53,03	153,56	1256,37	1,92	0,52	6,18	35,32	324,90	150,23	685,44	9,46		
Всего за день: ясли	Я	1173	34,35	49,51	129,17	1054,34	1,88	0,50	5,79	29,71	271,68	131,50	591,83	7,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры		
			Б	Ж	У		B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
2 день																	
Завтрак	Каша жидкая молочная яичная с маслом сливочным	С	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00	0,12	0,05	0,27	0,00	9,90	24,70	124,92	0,82	№ 182 М.П.Могильный 2005	
		Я	130/3,25	3,00	3,96	17,13	116,13	0,10	0,04	0,50	0,00	8,58	21,41	104,10	0,71		
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,10	0,04	0,25	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	№ 3 М.П.Могильный 2005	
		Я	15	0,76	0,08	4,92	23,50	0,15	0,08	0,25	0,00	2,00	0,00	0,00	0,08		
	Сыр "Российский" 50% (порциями)	С	16	3,55	3,03	0,00	55,00	0,04	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	№ 395 М.П.Могильный 2012	
		Я	10,6	2,40	3,03	0,00	36,60	0,04	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31		
	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	М.П.Могильный 2012	
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54		
	Итого: сад	С	415	7,34	7,31	38,85	250,80	1,32	0,13	0,67	0,00	133,90	42,70	244,92	1,50		
		Я	355	5,97	9,38	29,88	236,63	1,08	0,05	0,89	0,00	123,03	42,26	226,65	1,56		
Итого: ясли	С	1/100	0,40	0,00	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	№ 338 М.П.Могильный 2005		
	Я	1/100	0,40	0,00	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00			
2-завтрак:	Яблоки свежие или сок яблочный	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005	
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		
Обед	Овощи 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	11,40	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	6,84	0,18		
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	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 М.П.Могильный 2005	
		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		
	Макаронник с мясом	С	150	17,06	10,93	31,29	292,50	0,14	0,16	3,36	0,38	26,12	39,12	176,87	2,08	№ 298 М.П.Могильный 2012	
		Я	130	14,78	9,47	27,12	253,50	0,12	0,14	2,91	0,33	22,64	33,91	153,29	1,81		
	Компот из сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522, А.Я.Перевалов 2012	
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10		
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		
Хлеб ржаной	С	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	№ 123 А.Я.Перевалов 2012		
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17			
Итого: сад	С	657	25,45	15,79	101,33	647,47	2,58	0,25	5,57	9,21	82,29	158,86	450,05	26,88			
	Я	520	21,50	12,91	83,86	537,51	2,34	0,21	4,59	5,64	65,88	125,74	375,14	20,86			
Итого: ясли	С	120	25,56	18,96	40,08	420,96	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 217/219 М.П.Могильный 2005		
	Я	100	21,30	15,80	33,40	350,80	0,00	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00			
Соус молочный сладкий	С	30	0,60	1,40	4,00	30,64	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 327 М.П.Могильный 2005		
	Я	30	0,60	1,40	4,00	30,64	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Кефир 2,5 %	С	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	№ 386 М.П.Могильный 2005		
	Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15			
Итого: сад	С	330	30,36	23,64	50,21	522,49	0,06	0,26	0,15	2,35	180,00	21,00	135,00	0,15			
	Я	280	26,10	20,48	43,53	452,33	0,06	0,26	0,15	2,14	180,00	21,00	135,00	0,15			
Итого: ясли	С	1402	63,15	46,74	190,39	1420,76	3,96	0,64	6,39	11,56	396,19	222,56	829,97	28,53			
	Я	1155	53,57	42,77	157,27	1226,47	3,48	0,52	5,63	7,78	368,91	189,00	736,79	22,57			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б				У	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P		Fe
			Б	Ж	У											
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями с маслом сливочным	С 180/2 Я 150/1,5	4,33 3,61	4,57 3,81	15,14 12,62	119,16 99,30	0,10 0,08	0,19 0,36	0,24 0,20	0,68 0,58	119,11 103,22	17,29 14,98	153,20 127,67	0,18 0,15	№ 121 М.П.Могильный 2005	
	Бутерброд с повидлом (с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%)	С 40	2,62	3,42	29,53	159,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2 М.П.Могильный 2005	
	Чай с молоком 2,5%	Я 30	1,96	2,56	22,14	119,45	0,03	0,02	0,32	0,05	4,95	5,14	18,71	0,40	№ 394 М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад	С 150/50/11 Я 135/45/10	1,40 1,26	1,60 1,44	17,70 15,90	91,00 81,90	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	1,60 1,44	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00		
	Итого: ясли	С 433 Я 375	8,35 4,87	9,59 5,25	62,37 28,52	369,43 181,20	0,13 0,08	0,21 0,20	0,56 0,20	2,35 2,02	126,04 103,22	24,49 14,98	171,91 127,67	0,74 0,15		
	Молоко кипяченое 2,5%	С 150 Я 150	4,58 4,58	4,08 4,08	7,58 7,58	85,00 85,00	0,06 0,06	0,24 0,24	0,16 0,16	2,05 2,05	189,60 8,90	22,10 6,65	142,20 142,20	0,16 0,16	№ 385 М.П.Могильный 2005	
2- завтрак	Суп лапша домашняя	С 200 Я 150	2,06 1,55	4,44 3,33	10,72 8,04	91,00 68,25	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,40 0,30	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	№ 218(1066) М.П.Могильный 2005	
	Плов из птицы	С 150 Я 150	14,17 14,17	11,96 11,96	25,08 25,08	264,40 264,40	0,06 0,06	0,13 0,13	5,60 5,60	2,02 2,02	38,40 30,00	30,00 150,00	2,75 2,75	2,75 /	№ 304 М.П.Могильный 2012	
Обед	Кисель из повидла	С 180 Я 150	0,08 0,07	0,00 0,00	20,03 16,70	80,46 67,05	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,07 0,06	9,45 7,87	1,21 1,01	0,00 0,00	0,25 0,21	№ 383 М.П.Могильный 2012	
	Хлеб пшеничный	С 40 Я 30	3,04 2,28	0,32 0,24	19,68 14,76	94,00 70,50	0,07 0,05	0,03 0,02	0,64 0,48	0,00 0,00	9,20 6,90	13,20 9,90	34,80 26,10	0,21 0,60	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
	Хлеб ржаной	С 30 Я 30	1,98 1,98	0,36 0,36	10,02 10,02	52,20 52,20	1,60 1,60	0,03 0,03	0,21 0,21	0,00 0,00	10,50 14,10	14,10 47,40	1,17 1,17	1,17	№ 123 А.Я.Перевалов 2012	
	Итого: сад	С 657 Я 540	21,73 20,29	17,13 15,92	86,78 75,35	589,06 526,60	1,73 1,71	0,19 0,18	6,80 6,50	7,49 5,38	73,75 67,42	65,16 59,00	253,20 236,10	5,14 4,83		
	Итого: ясли	С 60 Я 60	3,63 3,63	4,24 4,24	21,90 21,90	140,12 140,12	0,06 0,06	0,04 0,04	0,75 0,75	0,09 0,09	7,90 7,90	0,72 0,72	35,10 35,10	0,46 0,46	№ 406 М.П. Могильный 2005	
	Парожек печеный из дрожжевого теста с картофелем и луком	С 200/11/8 Я 150/7/3,4	0,15 0,20	0,00 0,00	16,00 12,00	65,00 48,75	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	1,89 1,42	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	№ 393 М.П.Могильный 2012	
Полдник	Чай с лимоном	С 260 Я 210	3,83 3,78	4,24 4,24	37,90 33,90	205,12 188,87	0,06 0,06	0,04 0,04	0,75 0,75	1,98 1,51	7,90 7,90	0,72 0,72	35,10 35,10	0,46 0,46		
	Итого: сад	С 1350 Я 1125	33,91 28,94	30,96 25,41	187,05 137,77	1163,61 896,67	1,92 1,85	0,44 0,58	8,11 7,45	11,82 8,91	207,69 178,54	90,37 74,70	460,21 398,87	6,34 5,44		
	Итого: ясли															
	Всего за день: сад															
	Всего за день: ясли															

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	С 150/3,75	6,68	6,53	32,75	219,36	0,00	0,00	0,00	1,24	128,26	26,76	0,00	1,79
		Я 130/3,25	5,57	5,44	27,29	182,80	0,00	0,00	0,00	1,03	106,88	22,30	0,00	1,49
		С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,01	0,04	0,25	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
		Я 15	0,76	0,08	4,92	25,50	0,15	0,08	0,25	0,00	2,00	0,00	0,00	0,08
		С 7	0,06	5,07	0,13	46,20	0,00	0,01	0,01	0,00	1,68	0,00	0,00	0,00
		Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,01	0,25	0,00	1,20	0,00	0,00	0,01
		С 200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
		Я 180	3,38	2,90	24,07	135,70	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00
		С 407	11,96	9,89	69,33	417,16	0,01	0,05	0,25	2,84	132,26	26,76	0,00	0,22
		Я 350	8,99	11,97	51,43	351,50	0,00	0,01	0,25	2,47	108,08	22,30	0,00	0,09
2-завтрак:	Яблоки свежие или сок яблочный	С 1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Я 1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		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
		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 /
		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
		С 200	4,06	19,08	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,65	0,00	0,00	0,00	0,00
		Я 150	3,10	14,31	98,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
		С 30	4,00	0,50	22,80	110,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Я 20	2,50	0,32	15,22	73,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%)	С 80/8	12,50	15,70	6,40	216,00	0,09	0,00	1,24	4,80	99,70	48,10	0,00	1,13
		Я 60/6	9,37	17,78	4,80	162,00	0,07	0,00	0,92	2,06	74,80	35,70	0,00	0,83
		С 110/4	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	10,87	99,61	102,66	0,83
		Я 110/4	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	10,87	99,61	102,66	0,83
		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
		Я 150	33,00	0,07	25,49	103,95	0,00	0,00	0,00	9,67	5,88	4,87	0,00	0,18
		С 25	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30
		Я 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
		С 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,70	1,17
		Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,70	1,17
Полдник	Хлеб пшеничный	С 662	24,74	37,92	211,77	574,15	1,72	0,07	1,86	23,24	136,74	84,10	80,94	3,29
		Я 540	51,10	34,16	160,85	436,59	1,69	0,05	1,39	16,54	103,10	64,63	68,21	2,66
		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
		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
		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
		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
		С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30
		Я 10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20
		С 200/11	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
		Я 180/10	0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за день: сад	С 375	5,46	12,25	56,78	359,55	0,11	0,10	0,94	6,87	43,97	18,06	53,76	1,66
		Я 330	4,77	10,80	50,96	320,40	0,10	0,08	0,80	5,81	37,92	15,34	46,01	1,45
		С 1444	42,16	60,06	337,88	1350,86	1,83	0,21	3,05	32,95	312,97	128,92	134,70	5,17
		Я 1220	64,86	56,93	263,24	1108,49	1,79	0,14	2,44	24,82	249,10	102,27	114,22	4,20
		Я 1220	64,86	56,93	263,24	1108,49	1,79	0,14	2,44	24,82	249,10	102,27	114,22	4,20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры		
			Б	Ж	У		B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
5 день																	
Завтрак	Суп молочный с крупной рисовой и маслом сливочным Хлеб пшеничный Масло сливочное "Крестьянское 72,5% (порциями) Чай с сахаром Итого: сад Итого: ясли	С	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121 М.П.Могильный 2005	
		Я	150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15		
		С	20	1,52	0,16	9,84	17,00	0,01	0,04	0,25	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,22	№ 122/119 М.П.Могильный 2005
		Я	15	0,76	0,08	4,92	25,50	0,15	0,08	0,25	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		С	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,15	0,08	0,25	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01	№ 393 М.П.Могильный 2012
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,15	0,08	0,25	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01	
		С	200/11/	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,00	0,80	М.П.Могильный 2012
		Я	180/10/	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,00	0,72	
		С	407	5,98	4,75	36,28	181,66	0,11	0,24	0,49	0,78	128,51	17,29	153,20	1,20		
		Я	350	3,72	7,45	19,79	161,30	0,23	0,45	0,45	0,68	109,68	14,98	127,67	0,88		
2-завтрак:	Яблоки свежие или сок яблочный Икра свекольная или икра морковная Борщ с капустой и картофелем Пампушки с чесноком	С	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 338 М.П.Могильный 2005	
		Я	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005	
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		
		С	50	1,05	3,40	7,70	66,00	0,00	0,00	0,00	3,37	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 75 М.П.Могильный 2005	
		Я	30	0,69	2,04	4,62	39,60	0,00	0,00	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		С	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 57 М.П.Могильный 2012	
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61		
		С	20/6	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	20/6	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	Зразы рыбные рубленые (с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%) Пюре картофельное или картофель отварной (с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: ясли	С	70/5,8	9,41	4,66	10,54	121,34	0,00	0,00	0,00	1,60	44,21	26,25	0,00	0,97	№ 237/234 М.П.Могильный 2005	
		Я	50/4	6,72	3,33	7,53	86,67	0,00	0,00	0,00	1,14	31,58	18,78	0,00	0,69		
		С	130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,05	0,34	0,42	1,90	15,60	13,00	26,86	0,33	№ 312/125 М.П.Могильный 2005	
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	11,00	22,70	0,28		
		С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10		
		С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,02	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20		
		С	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	№ 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		
Полдник	Итого: сад Итого: ясли Шанежка наливная Молоко кипяченое 2,5% Итого: сад Итого: ясли Всего за день: сад Всего за день: ясли	С	707	19,76	17,47	99,07	634,25	1,76	0,45	2,17	23,79	134,57	109,85	264,22	6,23		
		Я	550	15,11	13,08	78,62	491,10	1,73	0,38	1,84	20,00	110,69	90,29	230,27	5,21		
		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 А.Я.Перевалов 2012	
		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		
		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 М.П.Могильный 2005	
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16		
		С	260	9,27	8,22	37,86	262,19	0,14	0,30	1,19	2,11	210,33	22,10	197,80	0,74		
		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		
		С	1374	35,01	30,44	173,21	1078,10	2,01	0,99	3,85	26,68	473,41	149,24	615,22	8,17		
		Я	1110	28,10	28,75	136,27	914,59	2,10	1,13	3,48	22,79	430,70	127,37	555,74	6,83		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	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	
	Икра кабачковая(промышленная)	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	
	Икра морковная	С 50	0,72	2,82	4,62	46,80	0,00	0,00	0,00	5,76	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 122 А.И.	
	Булочка витаминно-йодированная	Я 110	2,31	7,48	15,18	75,00	0,03	0,02	0,18	3,07	18,38	17,78	36,47	0,73	Перевалова 2012 № 75	
	из пшеничной муки	С 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	М.П.Могильный 2005	
	Масло сливочное "Крестьянское"	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	№ 122/119	
	72,5% (порциями)	С 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,03	0,02	0,37	0,00	0,60	0,00	21,83	0,01	М.П.Могильный 2005	
	Чай с сахаром	Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,03	0,02	0,37	0,00	0,06	0,00	21,83	0,01	№ 392	
		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	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	8,64	7,99	42,82	293,20	0,06	0,20	0,47	5,79	43,79	16,31	101,41	1,94		
	Итого: ясли	Я 360	7,51	15,73	25,54	211,00	0,09	0,22	0,65	3,10	50,44	19,08	137,60	2,02		
2-завтрак:	Яблоки свежие или сок яблочный	С 1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 338	
		Я 1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
	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	
	Птица, тушеная 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	М.П.Могильный 2005	
		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 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	№ 302	
		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	М.П.Могильный	
Обед	Хлеб пшеничный	С 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 859 А.И.	
		Я 25	1,90	0,20	12,30	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Здобов, В.А. Цыплаков	
	Хлеб ржаной	С 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 122	
		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	14,63	8,28	82,67	459,34	1,86	0,78	2,23	34,91	93,44	84,69	197,35	5,48	№ 123	
	Итого: ясли	Я 530	13,22	7,49	69,72	397,35	1,79	0,59	1,69	27,37	81,21	74,45	157,77	4,54	А.Я.Перевалов 2012	
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	С 150/3,75	4,15	5,48	23,71	160,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	29,64	0,00	0,98	№ 182	
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	Я 130/3,25	3,46	4,57	19,76	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	24,70	0,00	0,82	М.П.Могильный 2005	
		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	
Полдник	Итого: сад	С 330	6,96	7,87	36,46	244,70	0,94	0,00	0,14	0,00	121,68	45,84	108,00	1,52		
	Итого: ясли	Я 280	5,80	6,57	30,39	204,00	0,78	0,00	0,12	0,00	101,40	38,20	90,00	1,27		
	Всего за день: сад	С 1384	30,23	24,14	161,95	997,24	2,86	0,98	2,84	40,70	258,91	146,84	406,76	8,94		
	Всего за день: ясли	Я 1170	26,53	29,79	125,65	812,35	2,66	0,81	2,46	30,47	233,05	131,73	385,37	7,83		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
			Б	Ж	У											
7 день																
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С 150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,00	0,00	0,00	0,68	119,11	17,29	0,00	0,18	№ 121	
	Хлеб пшеничный	Я 130	3,12	3,30	10,93	86,06	0,00	0,00	0,00	0,58	103,22	14,98	0,00	0,15	М.П.Могильный 2005	
		С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,10	0,04	0,25	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	№ 122А. Я.Перевалов	
		Я 15	0,76	0,08	4,92	23,50	0,15	0,08	0,25	0,00	2,00	0,00	0,00	0,08	№ 7	
	Сыр "Российский" 50% (порциями)	С 15	3,55	3,03	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2005	
2- завтрак	Какао с молоком (1 вариант)	Я 10.	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	№ 397	
		С 200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2012	
		Я 180	3,38	2,90	24,07	135,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00		
	Итого: сад	С 415	8,89	7,17	49,20	297,10	0,10	0,04	0,25	2,28	123,11	17,29	0,00	0,40		
	Итого: ясли	С 355	8,90	9,23	35,00	258,36	0,00	0,00	0,00	2,02	103,22	14,98	0,00	0,15		
	Молоко кипяченое 2,5%	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	
		С 50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,01	0,01	0,35	8,75	18,59	26,50	11,40	0,31	№ 700	
	Овощи отварные	Я 30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,01	0,21	5,25	11,15	15,90	6,84	0,18	А.И.Здобный 2005	
	Суп картофельный с крупой (пшенной)	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	
Обед	Компот из свежих плодов	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	
		С 70	8,31	12,08	12,37	191,05	0,08	0,11	2,21	0,77	40,36	18,65	110,39	1,45	№ 279	
		Я 50	5,94	8,63	8,84	136,46	0,06	0,08	1,58	0,55	28,83	13,32	78,85	1,04	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	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	С 130/4,5	4,32	3,36	21,12	132,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	М.П.Могильный 2005	
	Хлеб пшеничный	Я 110/4	3,60	2,80	17,60	110,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 203/202	
		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	М.П.Могильный 2005	
		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	№ 521	
	Хлеб ржаной	С 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,38	М.П.Могильный 2012	
	Хлеб ржаной	Я 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	А.Я.Перевалов 2012	
Полдник	Итого: сад	С 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	№ 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	
		С 737	20,58	23,94	86,56	646,08	1,81	0,25	9,91	35,94	125,22	94,89	345,19	5,31		
	Итого: ясли	Я 580	15,58	17,95	66,96	494,03	1,76	0,20	8,90	30,26	94,42	71,82	268,09	4,20		
	Запеканка из творога 5%	С 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	№ 223	
	Соус молочный сладкий	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	
		С 30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 327	
		Я 30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	М.П.Могильный 2005	
	чай с лимоном	С 200/11/9	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 393	
	Итого: сад	Я 150/7/4	0,15	0,00	12,00	48,75	0,00	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2012	
	Итого: ясли	С 350	18,32	13,41	37,13	342,45	0,06	0,05	0,55	2,29	170,81	25,64	154,69	0,92		
		Я 280	18,27	13,41	33,13	326,20	0,06	0,05	0,55	1,82	170,81	25,64	154,69	0,92		
		С 1502	47,79	44,52	172,89	1285,63	1,97	0,34	10,71	40,51	419,14	137,82	499,88	6,63		
	Всего за день: сад	С 1502	47,79	44,52	172,89	1285,63	1,97	0,34	10,71	40,51	419,14	137,82	499,88	6,63		
	Всего за день: ясли	Я 1215	42,75	40,59	135,09	1078,59	1,82	0,25	9,45	34,10	368,45	112,44	422,78	5,27		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б				В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
			Б	Ж	У										

Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	С 180/4	3,60	4,00	119,12	99,30	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 182	
		Я 150/3,5	2,40	3,00	79,40	66,20	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Мотильный 2005	
	Масло сливочное "Крестьянское 72,5% (порциями)	С 20	1,52	0,16	9,84	17,00	0,01	0,04	0,25	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	№ 122 № 119	
		Я 15	0,76	0,08	4,92	25,50	0,15	0,08	0,25	0,00	2,00	0,00	0,00	0,08		М.П.Мотильный 2005
		С 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,15	0,08	0,25	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	№ 394	
		Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,15	0,08	0,25	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01		М.П.Мотильный 2012
2-завтрак:	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	№ 338	
		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.Мотильный 2005
	Итого: сад	С 407	8,09	6,76	144,88	215,10	0,05	0,20	0,37	2,03	130,50	15,40	92,78	0,63	№ 389	
		Я 350	5,11	8,97	93,80	188,20	0,19	0,22	0,36	1,70	114,50	13,90	83,50	0,38		М.П.Мотильный 2005
	Обед	Яблоки свежие или сок яблочный	С 1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 218 (1066)
			Я 1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп-лапша домашняя		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	№ 295	
		Я 150	1,55	3,33	8,04	68,25	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		М.П.Мотильный 2005
Полдник		Котлета рубленая из бройлер-цыплат (с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%)	С 70/5	12,16	18,08	11,84	259,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 336
			Я 50/5	9,12	13,56	8,88	194,40	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,44	
	Капуста тушеная	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	№ 522	
		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		А.Я.Перевалов 2012
	Ужин	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	№ 122
			Я 150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	
Хлеб пшеничный		С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 123	
		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
Пирожок		Хлеб ржаной	С 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	№ 392
			Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С 657	22,01	26,76	87,29	679,67	1,67	0,06	1,06	1,00	124,50	70,20	252,10	4,93	№ 557	
		Я 520	17,62	21,05	72,57	551,84	1,65	0,05	0,88	0,74	119,65	61,95	229,75	4,31		А.Я.Перевалов 2012
	Пирожок	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	С 70	4,26	6,94	25,56	187,29	0,00	0,00	0,00	6,02	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 392
			Я 60	4,02	5,98	22,90	161,46	0,00	0,00	0,00	5,19	0,00	0,00	0,00	0,00	
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.Мотильный 2012
Пирожок		Итого: сад	С 260	4,33	6,96	36,66	231,69	0,00	0,00	0,02	6,05	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 557
			Я 210	4,08	6,00	32,89	201,46	0,00	0,00	0,02	5,22	10,00	1,30	2,50	0,28	
	Всего за день: сад	С 1324	34,43	40,48	268,83	1126,46	1,72	0,26	1,45	9,08	266,10	87,00	347,66	5,87	№ 557	
		Я 1080	26,81	36,02	199,26	941,50	1,84	0,27	1,26	7,66	244,15	77,15	315,75	4,97		А.Я.Перевалов 2012

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
9 день																
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С 180/2	2,55	3,00	12,42	85,65	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 120 М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,84	57,10	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное "Крестьянское 72,5% (порциями)	С 15	0,76	0,08	4,92	25,50	0,15	0,08	0,25	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,22	
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	С 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,15	0,08	0,25	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,08	№ 122/119 М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	С 407	7,19	5,82	36,43	195,95	1,06	0,04	0,40	0,70	126,00	18,00	120,00	0,82		№ 395 М.П.Могильный 2012
	Итого: ясли	С 350	4,55	7,93	21,10	174,00	1,09	0,08	0,39	0,46	110,40	16,20	108,00	0,55		
	Яблоки свежие или сок яблочный	С 1/100	0,40	0,00	19,00	78,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 338 М.П.Могильный 2005
	Свекольник	С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		№ 389 М.П.Могильный 2005
	Котлеты или биточки рыбные	С 70	8,52	8,16	9,24	144,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 145 А.Я.Перевалов 2012
	Соус сметанный	С 30	0,53	1,60	2,30	25,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 234 М.П.Могильный 2005
Обед	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%)желевая	С 110/4	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,39		№ 330 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		№ 302 М.П.Могильный 2005
	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		№ 859 А. И Здобнов
	Хлеб ржаной	С 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		№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 722	20,90	20,36	98,66	676,81	1,78	0,17	2,60	30,85	99,29	80,65	244,56	5,09		№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: ясли	С 570	17,70	16,30	87,07	577,46	1,77	0,16	2,45	26,31	87,70	73,39	232,56	4,79		
	Омлет натуральный (с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%)	С 80/5	7,90	9,90	8,30	154,70	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00		№ 210 М.П.Могильный 2005
	Кондитерские изделия (печенье или пряники)	С 60/3	5,90	7,40	6,20	116,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00		М.П.Могильный 2005
	Кефир 2,5 %	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 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С 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		№ 386 М.П.Могильный 2005
Полдник	Итого: сад	С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30		№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: ясли	С 305	15,49	16,24	44,13	385,94	0,11	0,30	0,70	1,28	192,15	32,13	166,26	1,08		
	Всего за день: сад	С 235	13,11	13,70	39,57	335,49	0,11	0,29	0,62	1,22	191,00	30,48	161,91	0,98		
	Всего за день: ясли	С 1434	43,58	42,42	179,22	1258,70	2,95	0,51	3,70	32,83	417,44	130,78	530,82	6,99		
		С 1155	35,36	37,93	147,74	1086,95	2,96	0,53	3,46	27,99	389,10	120,07	502,47	6,32		

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
10 день															
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы и маслом сливочным	С 180/4 Я 150/3,5	4,50 3,00	2,25 1,50	32,55 21,70	168,75 112,50	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	№ 181 М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с повидлом	С 40 Я 30	2,62 1,96	3,42 2,56	29,53 22,14	159,27 119,45	0,03 0,03	0,02 0,02	0,32 0,32	0,07 0,05	6,93 4,95	7,20 5,14	18,71 18,71	0,56 0,40	№ 2 М.П.Могильный 2005
	Чай с молоком 2,5%	С 200 Я 180	2,97 2,67	2,60 2,34	15,92 14,33	98,80 89,00	0,04 0,04	0,16 0,14	0,12 0,11	1,33 1,20	126,50 113,90	15,40 13,90	92,78 83,50	0,41 0,37	№ 394 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 424 Я 355	10,09 5,67	8,27 3,84	78,00 36,03	426,82 201,50	0,07 0,04	0,18 0,14	0,44 0,11	1,40 1,20	133,43 113,90	22,60 13,90	111,49 102,21	0,97 0,77	
	Итого: ясли	С 1/100 Я 1/100	0,40 0,40	0,00 0,00	19,00 19,00	78,00 78,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	10,00 10,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	№ 338 М.П.Могильный 2005
2-завтрак:	Яблоки свежие или сок яблочный	С 200 Я 1/200	1,00 1,00	0,00 0,00	20,20 20,20	85,30 85,30	0,00 0,00	0,00 0,00	0,11 0,11	0,00 0,00	17,00 9,00	12,00 12,00	2,00 2,00	2,00 2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
	Икра свекольная или икра морковная	С 50 Я 30	1,15 0,69	3,40 2,04	7,70 4,62	66,00 39,60	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	3,37 2,02	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	№ 75 М.П.Могильный 2005
	Борщ Ставропольский	С 200 Я 150	1,45 1,09	3,93 2,95	10,20 7,65	85,00 61,50	0,05 0,05	0,05 0,05	0,80 0,72	16,88 15,20	40,00 36,00	18,40 16,56	74,40 66,96	0,68 0,61	№ 57 Сборник Ставр.фирм.блюд
	Пампушки с чесноком	С 20/6 Я 20/6	1,20 1,20	0,80 0,80	8,40 8,40	43,10 43,10	0,03 0,03	0,01 0,01	0,32 0,32	0,04 0,04	4,36 4,36	1,80 1,80	16,26 16,26	0,16 0,16	№ 184 А.И.Здобнов 2005
	Сельдь с луком	С 52 Я 52	5,10 5,10	6,60 6,60	2,30 2,30	89,00 89,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	№ 76 М.П. Могильный 2005
Обед	Пюре картофельное или картофель отварной (с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%)	С 130 Я 110	2,65 2,25	4,16 3,52	17,71 14,98	118,95 100,65	0,05 0,04	0,34 0,28	0,42 0,35	1,90 1,60	15,60 13,20	13,00 11,00	26,86 22,70	0,33 0,28	№ 312/125 М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов	С 180 Я 150	0,43 0,36	0,25 0,21	12,66 10,55	54,61 45,51	0,01 0,01	0,01 0,01	0,00 0,00	2,34 1,90	13,37 11,14	3,24 2,70	0,00 0,00	0,40 0,33	№ 521 М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С 15 Я 10	1,52 1,14	0,16 0,12	9,84 7,38	47,00 35,25	0,03 0,05	0,01 0,05	0,32 0,32	0,00 0,00	4,60 15,75	6,60 21,15	17,40 71,10	0,40 1,76	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржаной	С 30 Я 30	1,98 1,98	0,36 0,36	10,02 10,02	52,20 52,20	1,60 1,60	0,03 0,03	0,21 0,21	0,00 0,00	10,50 10,50	14,10 14,10	47,40 47,40	1,17 1,17	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 682 Я 550	17,93 16,66	22,10 19,68	63,42 53,22	525,91 455,16	1,72 4,08	0,11 0,14	1,65 1,57	22,63 19,16	72,83 77,75	44,14 56,31	155,46 201,72	2,81 4,03	№ 137 М.П.Могильный 2012
Полдник	Итого: ясли	С 130 Я 110	1,97 1,67	9,19 7,78	12,08 10,22	139,20 117,80	0,06 0,05	0,06 0,05	0,39 0,33	6,84 5,78	31,82 26,92	6,93 5,86	22,50 19,10	0,73 0,62	№ 393 М.П.Могильный 2012
	Рагу из овощей	С 200/11/ Я 150/7/	0,13 0,07	0,02 0,01	11,30 7,10	45,50 29,00	0,00 0,00	0,01 0,01	0,00 0,00	0,10 0,10	5,40 5,86	0,00 0,00	0,00 0,00	0,80 0,72	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Чай с сахаром	С 15 Я 10	1,52 1,14	0,16 0,12	9,84 7,38	47,00 35,25	0,03 0,14	0,01 0,12	0,32 1,07	0,00 10,41	5,86 62,73	0,00 20,30	0,00 59,85	0,80 2,90	
	Хлеб пшеничный	С 345 Я 270	3,62 2,88	9,37 7,91	33,22 24,70	231,70 182,05	0,09 0,19	0,08 0,19	0,71 1,40	6,94 16,29	41,82 95,51	13,53 26,16	39,90 78,95	1,93 4,24	
	Итого: сад	С 1451 Я 1175	31,64 25,21	39,74 31,43	174,64 113,95	1184,43 838,71	1,89 4,31	0,38 0,46	2,80 3,07	30,97 36,65	248,08 287,16	80,27 96,37	306,85 382,88	5,71 9,03	
	Итого за весь период: ясли	С 364,95 Я 364,95	378,97 378,97	378,97 378,97	1535,57 1535,57	9911,66 9911,66									
	Итого за день: сад	С 364,95 Я 364,95	41,23 37,90	41,23 37,90	198,24 153,56	1203,99 991,17									
	Итого за день: ясли	С 364,95 Я 364,95	41,23 37,90	41,23 37,90	198,24 153,56	1203,99 991,17									
	Итого за весь период:	С 364,95 Я 364,95	41,23 37,90	41,23 37,90	198,24 153,56	1203,99 991,17									
	Итого за весь период: ясли	С 364,95 Я 364,95	41,23 37,90	41,23 37,90	198,24 153,56	1203,99 991,17									
Среднее значение за весь период	С 36,50 Я 36,50	41,23 37,90	41,23 37,90	198,24 153,56	1203,99 991,17										
% выполнения от калорийности	С 96,74 Я 114,05	91,61 108,28	91,61 108,28	101,66 101,02	89,18 94,40										

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

Сбоник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов
Сборник ставропольских фирменных блюд

Технолог МКУ "Ресурсный центр"

Муниципальное предприятие
"Ресурсный центр" О.Паршина
Генеральный директор
ОГРН 1172651026510 ИНН 2625060602
г. Ставрополь, ул. Ленина, 110