



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	P	Fe			
Неделя I																	
I день																	
Завтрак:	Каша молочная яичная жидкая	С 150	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	1,24	106,88	22,30	104,10	1,49	№ 279		
		Я 150	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	1,24	106,88	22,30	104,10	1,49	А.Я.Перевалов 2012		
	Булочка «Ладушка» с маслом сливочным (крестьянским) 72,5 % жирн.	С 25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1		
		Я 25/5	1,23	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	М.П.Мотильный 2005		
	Какао с молоком 2,5%(1 вариант)	С 200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	1,60	152,93	22,27	120,00	0,55	№ 397		
		Я 150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,14	1,20	114,70	16,70	108,00	0,41	М.П.Мотильный 2012		
	Итого: сад	С 382	11,43	14,17	44,44	393,27	0,14	0,06	1,04	2,84	266,09	51,25	247,38	2,46			
	Итого: ясли	С 330	9,95	11,94	47,56	339,80	0,13	0,06	1,01	2,44	226,23	43,95	233,93	2,21			
		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.Мотильный 2005		
2-завтрак:	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой)	С 200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,09	0,06	1,14	6,03	21,16	20,27	164,00	0,78	№ 96		
		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		
	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		
		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		
	Компот из свежих плодов	С 200	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.Мотильный 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	2,47	0,45	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	0,00	0,00	1,22	№ 124		
		Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012		
Обед	Итого: сад	С 722	21,68	32,10	67,99	644,91	2,17	0,27	4,83	28,46	120,06	70,54	349,45	5,22			
	Итого: ясли	С 600	19,56	30,83	52,17	562,27	1,78	0,24	4,30	26,51	105,31	60,32	295,38	4,42			
	Яйцо вареное	С 1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	9,08	3,96	0,00	1,00	№ 209		
		Я 1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	9,08	3,96	0,00	1,00	М.П.Мотильный 2005		
	Икра кабачковая (промыш.пр-ва)	С 50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,00	0,00	0,00	4,80	16,00	6,60	0,00	0,00	№ 129		
		Я 50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,00	0,00	0,00	4,80	16,00	6,60	0,00	0,00	А.Я.Перевалов 2012		
	Хлеб пшеничный	С 15	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,14	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	№ 122		
		Я 10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	1,40	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	8,00	0,90	0,00	0,31	№ 392		
		Я 150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	0,00	0,19	М.П.Мотильный 2012		
Полдник	Итого: сад	С 305	5,70	6,95	4,15	102,00	0,03	0,18	0,08	4,80	25,08	10,56	0,00	1,00			
	Итого: ясли	С 250	5,70	6,95	4,15	102,00	0,03	0,18	0,08	4,80	21,45	13,20	0,00	1,00			
	Всего за день: сад	С 1409	38,81	53,22	116,58	1140,18	2,34	0,51	5,95	36,10	411,23	132,35	596,83	8,68			
	Всего за день: ясли	С 1180	35,21	49,72	103,88	1004,07	1,94	0,48	5,39	33,75	352,99	117,47	529,31	7,63			

Продукты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептура
			Б	Ж	У	С		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	С 150	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	1,24	106,88	22,30	104,10	1,49	№ 279 А.Я.Перевалов 2012	
		Я 150	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	1,24	106,88	22,30	104,10	1,49		№ 2 М.П.Могильный 2005
		С 20/15/5	2,62	3,42	29,53	159,27	0,00	0,00	0,00	0,07	6,93	7,20	0,00	0,56	№ 397 М.П.Могильный 2012	
		Я 15/10/5	1,96	2,56	22,14	119,45	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	5,14	0,00	0,40		№ 338 М.П.Могильный 2005
		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	№ 389 М.П.Могильный 2005	
		Я 150	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54		№ 55 М.П.Могильный 2012
		С 377	12,39	12,49	64,10	460,74	0,10	0,04	0,65	1,31	235,81	47,50	224,10	2,65	№ 102 М.П.Могильный 2005	
		Я 320	11,20	11,19	65,25	409,25	0,10	0,04	0,64	1,24	221,63	43,64	212,10	2,43		№ 115 М.П.Могильный 2012
		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	№ 237 М.П.Могильный 2005	
		Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		№ 302 М.П.Могильный 2005
Обед	Сок фруктовый	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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		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		№ 521 М.П.Могильный 2012
		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	№ 124 А.Я.Перевалов 2012	
		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		№ 124 А.Я.Перевалов 2012
		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	№ 124 А.Я.Перевалов 2012	
		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		№ 124 А.Я.Перевалов 2012
		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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		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		№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		С 70	9,41	4,66	10,54	121,34	0,07	0,09	1,10	1,60	44,21	26,25	145,72	0,97	№ 302 М.П.Могильный 2005	
		Я 50	6,72	3,33	7,53	86,67	0,05	0,06	0,79	1,14	31,58	18,78	104,09	0,69		№ 302 М.П.Могильный 2005
Полдник	Каша рассыпчатая гречневая	С 130	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 302 М.П.Могильный 2005	
		Я 110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35		№ 521 М.П.Могильный 2012
		С 200	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 122 А.Я.Перевалов 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		№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		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	№ 124 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		№ 124 А.Я.Перевалов 2012
		С 37	2,47	0,45	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	0,00	0,00	1,22	№ 386 М.П.Могильный 2005	
		Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99		№ 386 М.П.Могильный 2005
		С 832	22,23	12,24	85,97	539,70	2,18	0,24	3,21	14,12	144,72	84,72	367,27	4,37	№ 386 М.П.Могильный 2005	
		Я 650	15,99	8,70	63,05	392,07	1,77	0,18	2,38	11,55	111,21	63,08	284,81	3,17		№ 386 М.П.Могильный 2005
Всего за день: салат	Всего за день: ясли	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	
		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		№ 386 М.П.Могильный 2005
		С 200	5,60	4,38	8,18	94,52	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	№ 386 М.П.Могильный 2005	
		Я 150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15		№ 386 М.П.Могильный 2005
		С 230	7,92	7,34	41,60	264,02	0,10	0,33	0,51	1,29	235,80	32,78	182,99	1,12	№ 386 М.П.Могильный 2005	
Я 165	5,38	4,77	27,28	173,39	0,08	0,27	0,33	1,08	194,35	25,39	146,61	0,74	№ 386 М.П.Могильный 2005			
С 1439	42,54	32,07	191,67	528,04	2,38	0,61	4,37	16,72	616,33	165,02	774,36	8,14		№ 386 М.П.Могильный 2005		
Я 1135	32,57	24,66	155,58	974,71	1,95	0,49	3,35	13,87	527,19	132,11	643,52	6,34	№ 386 М.П.Могильный 2005			

4 день

Продукты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая и ценность (ккал)	Выход, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Э		В	Щ	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная (крестьянским) 72,5% жирн. Кофейный напиток с молоком 2,5% (вариант)	С 150	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.Могилынский 2005	
		С 25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1	
		Я 25/5	1,23	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	М.П.Могилынский 2005	
		С 200	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.Могилынский 2012	
		С 382	6,43	12,07	42,89	306,40	0,99	0,05	1,12	0,13	143,08	26,48	153,36	1,01		
		Я 330	5,21	9,60	34,84	247,00	0,82	0,04	0,98	0,11	118,65	21,45	130,23	0,80		
		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.Могилынский 2005	
2-завтрак:	Овощи натуральные соленные(огурец)	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	№ 70	
		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.Могилынский 2005	
		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.Могилынский 2005	
		С 150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	№ 10,22	
		Я 150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	Цитгальд-трейд, 2005	
		С 200	0,11	0,00	27,11	108,90	0,01	0,01	0,09	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85	№ 352	
		Я 150	0,09	0,00	22,59	90,75	0,01	0,01	0,08	1,29	10,85	2,70	3,30	0,71	М.П.Могилынский 2005	
		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	
Обед	Хлеб пшеничный	С 37	2,47	0,45	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	0,00	0,00	1,22	№ 124	
		Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012	
		С 772	14,64	10,39	87,54	500,49	2,86	0,80	3,86	21,07	88,98	76,49	267,73	20,11		
		Я 630	12,68	8,54	70,05	406,53	2,43	0,60	2,97	16,71	66,37	61,60	211,60	18,96		
		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.Могилынский 2005	
		С 50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,00	0,00	0,00	4,80	16,00	6,60	0,00	0,00	№ 129	
		Я 50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,00	0,00	0,00	4,80	16,00	6,60	0,00	0,00	А.Я.Перевалов 2012	
		С 15	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	№ 122	
		Я 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	
Полдник	Хлеб пшеничный	С 200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	0,00	0,31	№ 392	
		Я 150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	0,03	8,00	0,90	0,00	0,19	М.П.Могилынский 2012	
		С 305	5,70	6,95	4,15	102,00	0,03	0,18	0,08	4,80	38,00	6,60	76,80	1,00		
		Я 250	5,70	6,95	4,15	102,00	0,03	0,18	0,08	4,80	38,00	6,60	76,80	1,00		
		С 1459	26,77	29,41	134,58	908,89	3,88	1,03	5,06	26,00	270,06	109,57	497,89	22,12		
		Я 1210	23,59	25,09	109,04	755,53	3,28	0,82	4,03	21,62	223,02	89,65	418,63	20,76		
		С 1459	26,77	29,41	134,58	908,89	3,88	1,03	5,06	26,00	270,06	109,57	497,89	22,12		
		Я 1210	23,59	25,09	109,04	755,53	3,28	0,82	4,03	21,62	223,02	89,65	418,63	20,76		
		С 1459	26,77	29,41	134,58	908,89	3,88	1,03	5,06	26,00	270,06	109,57	497,89	22,12		
		Я 1210	23,59	25,09	109,04	755,53	3,28	0,82	4,03	21,62	223,02	89,65	418,63	20,76		

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли
Итого: сад
Итого: ясли

Дата период	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг							№ рецептуры		
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р		Fe	
																8 день
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	С 150	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	
	Хлеб пшеничный	с 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	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	А.Я.Перевалов 2012	
	Масло сливочное (крестьянское) 72,5% жирн.	С 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 5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005	
	Чай с молоком 2,5%	С 150/50/11	2,97	2,60	15,92	97,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	0,00	0,41	№ 394	
		Я 100/38/7	2,67	2,34	11,31	77,00	0,04	0,14	0,11	1,20	112,00	13,90	0,00	0,28	М.П.Могильный 2012	
	2-завтрак:	Итого: сад	С 377	8,11	12,44	55,90	367,30	0,12	0,21	1,05	1,46	163,78	25,68	41,72	1,10	
			Я 320	7,58	10,06	42,90	289,25	0,07	0,17	0,85	1,31	142,15	21,55	32,95	0,80	№ 338
Плоды свежие или		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	М.П.Могильный 2005	
		Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 218	
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	А.И.Здобнов 2005	
		Я 150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,25	0,30	11,82	6,27	17,58	0,35	№ 295	
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	М.П.Могильный 2005	
		Я 50	7,66	6,91	7,77	124,16	0,03	0,05	1,85	0,25	9,33	8,75	35,00	0,70	№ 321	
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	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	№ 522	
Компот из смеси сухофруктов	С 200	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	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	№ 122		
Хлеб пшеничный	С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	8,00	0,00	0,00	0,44	№ 124		
	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33	А.Я.Перевалов 2012		
Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	0,00	0,00	1,22	№ 124		
	Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012		
Итого: сад	С 777	21,19	18,70	92,93	622,66	2,10	0,14	4,05	0,75	177,84	65,91	258,34	6,13			
	Я 620	15,93	14,11	73,45	483,10	1,71	0,11	2,98	0,55	145,60	52,97	208,83	4,91			
Запеканка из творога со стужен.молоком	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		
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	0,00	0,31	№ 392		
	Я 150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	0,03	8,00	0,90	0,00	0,19	М.П.Могильный 2012		
Итого: сад	С 320	21,12	14,48	31,68	340,88	0,06	0,04	0,63	0,39	193,50	29,00	168,00	1,35			
	Я 250	17,58	12,06	24,14	275,00	0,05	0,03	0,53	0,33	160,00	23,90	140,00	1,06			
Всего за день: сад	С 1474	50,42	45,62	180,51	1330,84	2,28	0,39	5,73	2,61	535,12	120,59	468,06	8,58			
	Я 1190	41,09	36,23	140,49	1047,35	1,83	0,31	4,36	2,19	447,75	98,42	381,78	6,77			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг							№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р		Кг
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный Масло сливочное (крестьянское) 72,5% жирн. Кофейный напиток с молоком 2,5% (1 вариант) Итого: сал Итого: ясли	С 150	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
		с 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	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	А.Я.Перевалов 2012
		С 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 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
		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 150	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
		С 377	11,47	12,61	50,83	362,80	1,17	0,15	1,06	4,68	241,72	42,68	226,04	1,64	
		Я 320	10,39	10,20	41,57	296,05	1,01	0,12	0,87	3,90	208,65	35,85	194,55	1,35	
2-завтрак:	Плоды свежие или Сок фруктовый Икра овощная Свекольник Быточки рыбные Пюре картофельное Кисель из повидла Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сал Итого: ясли	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	М.П.Могильный 2005
		Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 389
		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	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	№ 55
		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	М.П.Могильный 2012
		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	№ 145
		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	А.Я.Перевалов 2012
		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	№ 234
		С 70	8,87	2,85	6,22	86,33	0,04	0,03	1,04	2,88	36,14	45,15	103,48	0,63	М.П.Могильный 2005
		Я 50	6,34	2,04	4,44	61,66	0,03	0,02	0,74	2,05	25,81	32,25	73,92	0,45	№ 312
Обед	Пюре картофельное Кисель из повидла Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сал Итого: ясли	С 130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,04	0,28	0,42	1,90	15,60	13,00	26,86	0,33	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	№ 352
		С 200	0,11	0,00	27,11	108,90	0,01	0,01	0,09	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85	М.П.Могильный 2005
		Я 150	0,09	0,00	22,59	90,75	0,01	0,01	0,08	1,29	10,85	2,70	3,30	0,71	М.П.Могильный 2005
		С 25	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	№ 122
		Я 20	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
		С 37	2,47	0,45	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	0,00	0,00	1,22	№ 124
		Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012
		С 792	18,57	14,64	86,88	562,77	2,14	1,73	3,94	26,51	160,11	104,19	257,59	4,64	
		Я 650	14,44	11,39	70,99	450,15	1,77	1,64	3,36	22,57	131,01	82,47	207,69	3,78	
Полдник	Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого: сал Итого: ясли Всего за день: сал Всего за день: ясли	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
		С 200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	0,00	0,31	№ 392
		Я 150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	0,90	0,00	0,19	М.П.Могильный 2012
		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
		С 295	13,73	17,53	27,34	321,71	0,14	0,64	0,59	1,50	331,09	48,45	313,65	3,34	
		Я 220	10,73	14,41	19,14	249,39	0,12	0,51	0,45	1,26	275,37	39,50	248,80	2,70	
		С 1464	43,77	44,78	165,05	1247,28	3,46	2,51	5,59	32,69	732,92	195,32	797,28	9,62	
		Я 1190	35,56	36,00	131,70	995,59	2,89	2,27	4,68	27,73	615,03	157,82	651,04	7,83	

Проект пшени	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность (ккал)	Могильный бл					№ рецептур				
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са		Мг	Р	Fe	
			<i>10 день</i>													
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 150	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 повидлом	С 20/15/5	1,58	2,51	17,54	99,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2	
		Я 15/10/5	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильный 2005	
	Чай с молоком 2,5%	С 150/50/11	2,97	2,60	15,92	97,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	0,00	0,41	№ 394	
		Я 100/38/7	2,67	2,34	11,31	77,00	0,04	0,14	0,11	1,20	112,00	13,90	0,00	0,28	М.П.Могильный 2012	
	2-завтрак:	Итого: сад	С 385	7,43	9,69	52,78	326,67	0,12	0,21	1,43	2,22	247,23	33,40	63,71	1,37	
			Я 325	6,20	7,95	39,94	255,91	0,10	0,17	1,17	1,93	211,75	28,04	50,86	1,01	№ 338
		Плоды свежие или	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	М.П.Могильный 2005
			Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 75
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	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	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	
		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	
Котлеты рыбные	С 70	8,87	2,85	6,22	86,33	0,04	0,03	1,04	2,88	36,14	45,15	103,48	0,63	№ 234		
	Я 50	6,34	2,04	4,44	61,66	0,03	0,02	0,74	2,05	25,81	32,25	73,92	0,45	М.П.Могильный 2005		
Обед	Каша рассыпчатая рисовая	С 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 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 свежих плодов	С 200	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,40	№ 521	
		Я 150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	М.П.Могильный 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	2,91	0,06	0,39	0,00	29,97	0,00	0,00	1,83	А.Я.Перевалов 2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	0,00	0,00	1,22	№ 124	
		Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	0,00	0,00	0,99	А.Я.Перевалов 2012	
Полдник	Итого: сад	С 822	37,44	21,55	99,40	719,22	2,27	0,67	6,49	41,56	141,13	37,81	183,06	4,89		
		Я 650	28,49	17,92	84,84	610,01	4,78	0,63	5,55	35,52	146,63	25,90	140,82	5,64	№ 602, 603, 604	
	Кондитерские изделия (вафли, 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	А.Я.Перевалов 2012	
		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	№ 393	
	Чай с лимоном	С 200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	М.П.Могильный 2012	
		Я 150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72		
		Итого: сад	С 230	3,90	3,12	43,46	217,60	0,06	0,04	0,63	0,10	18,70	12,78	35,61	1,83	
			Я 165	2,33	1,60	25,64	126,75	0,11	0,08	1,11	0,25	38,26	22,26	62,53	3,78	
		Итого: ясли	С 1437	43,77	34,36	195,64	1263,69	2,45	0,92	8,55	43,88	407,06	83,99	282,38	8,09	
			Я 1140	37,02	27,47	150,42	992,67	4,99	0,89	7,83	37,70	396,64	76,20	254,21	10,43	
	Итого за весь период:	С	399,74	399,71	1699,65	11370,39										
		Я	334,66	331,34	1391,48	9870,75										
	Итого за весь период: ясли	С	39,97	39,97	169,97	1137,04										
		Я	33,47	33,13	139,15	987,08										
	Среднее значение за весь период	С	97,50	88,82	87,16	84,23										
		Я	104,58	94,67	91,54	94,01										
	% выполнения от калорийности															

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 "Лад" 2005 г. А.И.Здобнов
Сборник ставропольских фирменных блюд
МУНИЦИПАЛЬНО-КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ"