



Примерное двухдневное ( 10-дневное) меню на летне-осенний период для детей дошкольных образовательных учреждений с 9 и 10,5 часовым пребыванием

Прем пищи	Наименование блюда	Выход	Нашее присутствие				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
<b>Неделя I</b>																		
<b>I день</b>																		
<b>Завтрак:</b>	Ябло пареное	С 140	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 140	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	6.87	29.02	23.98	22.50	0.82	№ 137			
		Я 110	1.67	7.78	10.22	117.80	0.05	0.05	0.33	5.81	24.55	20.29	19.10	0.69	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	0.63	0.42	Пром			
	Масло сливочное порциями 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 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	№ 392			
	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			
	<b>Итого: сал</b>	С 402	<b>9.89</b>	<b>14.36</b>	<b>50.28</b>	<b>385.60</b>	<b>0.09</b>	<b>0.24</b>	<b>0.49</b>	<b>6.90</b>	<b>72.81</b>	<b>40.29</b>	<b>102.71</b>	<b>2.55</b>				
<b>Итого: ясли</b>	С 360	<b>9.58</b>	<b>12.95</b>	<b>47.31</b>	<b>359.80</b>	<b>0.08</b>	<b>0.23</b>	<b>0.43</b>	<b>5.84</b>	<b>67.24</b>	<b>36.50</b>	<b>99.03</b>	<b>2.39</b>	№ 338				
<b>2-завтрак:</b>	Плоды свежие (яблоко) 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	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	0.00	0.00	0.00	4.60	18.78	15.96	0.00	0.65	№108			
		Я 150	1.26	2.02	7.28	52.35	0.00	0.00	0.00	3.45	14.08	11.97	0.00	0.49	М.П. Могильный 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	№ 594-3			
		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 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 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			
	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	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	№ 124				
Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	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	№ 604				
<b>Итого: сал</b>	С 602	<b>21.67</b>	<b>30.70</b>	<b>61.04</b>	<b>608.62</b>	<b>2.08</b>	<b>0.21</b>	<b>3.69</b>	<b>27.03</b>	<b>111.65</b>	<b>83.62</b>	<b>243.91</b>	<b>5.31</b>	№ 397				
<b>Итого: ясли</b>	С 500	<b>19.56</b>	<b>29.78</b>	<b>46.62</b>	<b>533.77</b>	<b>1.71</b>	<b>0.19</b>	<b>3.40</b>	<b>25.44</b>	<b>97.82</b>	<b>70.85</b>	<b>219.78</b>	<b>4.51</b>	М.П. Могильный 2012				
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия (пром.)	С 50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.18	0.63	0.00	№ 604			
	Какао с молоком 2,5% жирности (1 вариант)	С 180	3.00	2.25	2.94	22.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	А.Я. Перевалов 2012			
		Я 150	3.15	2.72	12.96	89.00	0.00	0.00	0.00	1.43	137.00	19.20	0.00	0.43	№ 397			
	<b>Итого: сал</b>	С 230	<b>7.42</b>	<b>8.09</b>	<b>53.02</b>	<b>315.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.43</b>	<b>137.00</b>	<b>16.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.41</b>	М.П. Могильный 2012			
	<b>Итого: ясли</b>	С 180	<b>5.40</b>	<b>5.66</b>	<b>35.28</b>	<b>214.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>114.70</b>	<b>16.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.41</b>	М.П. Могильный 2012			
	<b>Всего за день: сал</b>	С 1234	<b>38.98</b>	<b>53.15</b>	<b>164.34</b>	<b>1309.72</b>	<b>2.17</b>	<b>0.45</b>	<b>4.18</b>	<b>35.36</b>	<b>335.96</b>	<b>153.41</b>	<b>346.62</b>	<b>9.34</b>				
	<b>Всего за день: ясли</b>	С 1040	<b>34.54</b>	<b>48.39</b>	<b>129.21</b>	<b>1107.67</b>	<b>1.79</b>	<b>0.42</b>	<b>3.83</b>	<b>32.48</b>	<b>288.46</b>	<b>130.23</b>	<b>319.44</b>	<b>7.31</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1		В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	С 180	4.15	5.48	23.71	160.80	0.12	0.05	0.27	0.00	11.88	29.64	124.92	0.98	№ 182					
		Я 150	3.46	4.57	19.76	134.00	0.10	0.04	0.50	0.00	9.90	24.70	104.10	0.82	М.П.Могильный 2005					
	Хлеб пшеничный	С 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	№ 122					
		Я 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	А.Я.Перевалов 2012					
	Сыр порциями 50% жирн.	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 2005					
	Кофейный напиток с молоком 2,5 жирности (Лварант)	С 200	3.12	2.66	14.17	93.30	1.05	0.00	0.15	0.00	122.00	18.00	120.00	0.60	№ 395					
		Я 180	2.81	2.39	12.75	83.90	0.94	0.00	0.14	0.00	109.80	16.20	108.00	0.54	М.П.Могильный 2012					
	2-й завтрак	Итого: сал	С 415	10.82	12.69	37.88	309.10	1.17	0.05	0.42	0.00	133.88	47.64	244.92	1.58					
			Я 355	8.67	9.99	32.51	254.50	1.04	0.04	0.64	0.00	119.70	40.90	212.10	1.36	№ 338				
Фрукты свежие (яблоко) 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	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					
Икра кабачковая		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	0.02	0.23	2.82	9.08	6.60	11.40	0.30	№ 53					
Суп картофельный с макаронными изделиями		С 50	0.45	2.35	2.97	34.80	0.02	0.02	0.14	1.69	5.45	3.96	6.84	0.18	М.П.Могильный 2012					
		Я 30	0.27	1.41	1.78	20.88	0.01	0.00	1.04	0.08	2.58	36.24	97.68	20.00	№ 103					
Голубцы ленивые		С 200	2.15	2.27	13.71	83.80	0.75	0.00	0.78	0.06	1.94	27.18	73.26	15.00	М.П.Могильный 2005					
		Я 150	1.61	1.70	10.28	62.85	0.56	0.00	1.70	0.00	17.40	19.00	79.00	1.32	№ 298					
Обед	Компот из смеси сухофруктов	С 150	10.61	6.81	15.04	164.00	0.40	0.17	1.70	0.00	15.11	16.50	68.50	1.01	М.П.Могильный 2012					
		Я 150	0.42	0.00	20.50	83.88	0.00	0.00	0.10	0.00	15.30	29.70	81.90	2.52	№ 522					
	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	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	№ 122					
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 123					
		Я 30	1.98	0.36	10.02	52.20	1.60	0.03	0.21	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	А.Я.Перевалов 2012					
	Итого: сал	С 657	19.22	12.20	88.58	542.51	3.18	0.25	3.97	2.90	67.51	122.13	363.24	26.38						
		Я 520	15.40	9.39	69.87	426.98	2.55	0.20	3.15	1.75	52.65	96.39	290.35	20.06						
	Вареники ленивые с маслом сливочным 72,5% жирности	С 120/5	21.21	16.93	21.08	324.70	0.03	0.02	0.77	0.00	120.11	31.20	272.40	12.03	№ 217/218					
		Я 100/5	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					
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: ясли	С 400	26.21	20.86	28.43	409.76	0.10	0.34	0.95	1.26	336.11	56.40	434.40	12.21							
	Я 250	21.08	16.76	23.05	329.71	0.08	0.28	0.79	1.05	270.01	47.00	362.00	4.32							
Всего за день: сал	С 1472	56.25	45.75	154.89	1261.37	4.45	0.64	5.34	4.16	537.50	226.17	1042.56	40.17							
	Я 1125	45.15	36.14	125.43	1011.19	3.67	0.52	4.58	2.80	447.36	184.29	864.45	25.74							

Присл пшени	Наименование блюда	Выход	Шемяе вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры		
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P		Fe	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	С 180 Я 150 С 20 Я 15	4,33 3,61 0,16 1,14	4,57 3,81 0,16 0,12	15,14 12,62 9,84 7,38	119,16 90,30 47,00 35,25	0,10 0,08 0,03 0,02	0,19 0,36 0,01 0,24	0,24 0,20 0,32 0,00	0,68 0,58 0,00 0,00	119,11 103,22 4,60 3,45	17,29 14,98 6,60 4,95	153,20 127,67 17,40 13,05	0,18 0,15 0,40 0,30	№ 121 М.П. Могильный 2005 № 122 А.Я.Перевалов 2012	
	Масло сливочное порциями 72,5% жирности	С 7 Я 5	0,06 0,04	5,08 3,63	0,10 0,07	46,20 31,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,84 0,60	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,01	0,01 0,01	№119 М.П. Могильный 2012 № 394 М.П. Могильный 2012
	Чай с молоком 2,5 % жирности	С 200 Я 180	2,97 2,67	2,60 2,34	15,92 14,33	98,80 89,00	0,04 0,04	0,14 0,11	0,12 0,36	1,33 1,20	1,26 1,30	15,40 113,90	15,40 13,90	92,78 83,50	0,41 0,37	
	Итого: сад	С 407	7,36	12,25	31,16	264,16	0,14	0,35	2,01	2,46	4,45	32,69	245,98	0,60		
	Итого: ясли	С 350	6,32	9,78	27,02	221,30	0,12	0,50	0,31	1,78	2,88	211,17	0,53			
	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С 200 Я 150	6,11 4,58	5,44 4,08	10,11 7,58	113,30 85,00	0,08 0,06	0,32 0,24	2,73 2,05	252,80 189,60	22,46 22,10	189,60 142,20	22,46 22,10	189,60 142,20	0,21 0,16	№ 385 М.П. Могильный 2005
	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	С 50 Я 30	0,40 0,24	0,05 0,03	1,25 0,75	7,00 4,20	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	1,35 0,81	6,20 3,75	6,65 3,99	0,00 0,00	0,17 0,10		№ 120 А.Я.Перевалов 2012
	Суп картофельный с крупной гречневой	С 200 Я 150	1,63 1,22	4,20 3,15	9,09 6,82	85,27 63,95	0,09 0,07	0,06 0,13	1,14 5,60	6,08 2,02	26,40 38,40	26,40 30,00	19,80 30,00	123,00 150,00	1,02 2,75	№ 101 М.П. Могильный 2005 № 304 М.П. Могильный 2012
	Плов из птицы	С 150 Я 180	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 2,02	38,40 38,40	30,00 30,00	150,00 150,00	2,75 2,75			№ 383 М.П. Могильный 2012
	Кисель из повидла, джема, варенья	С 180 Я 150	0,08 0,07	0,00 0,00	16,70 16,70	67,05 67,05	0,00 0,00	0,00 0,00	0,02 0,02	0,05 0,05	7,90 7,90	1,01 1,01	4,20 4,20	0,22 0,22		№ 122 А.Я.Перевалов 2012
Обед	Хлеб пшеничный	С 40 С 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	9,90 26,10	34,80 58,46	0,80 1,44		
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37 Я 30	2,47 1,98	0,45 0,36	12,52 10,02	65,25 52,20	1,94 1,60	0,04 0,03	0,26 0,21	0,00 0,00	13,95 10,50	17,39 14,10	58,46 47,40	1,44 1,17		№ 124 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 657	21,79	16,98	87,65	596,38	2,16	0,25	7,66	9,51	103,60	94,85	412,26	6,78		
	Итого: ясли	С 540	19,96	15,74	74,13	522,30	1,78	0,22	7,21	7,44	87,25	78,80	350,70	5,86		
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	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		№ 557 А.Я.Перевалов 2012 № 393 М.П. Могильный 2012
	Чай с лимоном	С 200/11/9 Я 150/7/4	0,13 0,07	0,02 0,01	11,30 7,10	43,50 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		№ 393 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	С 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 1324	32,91	33,49	152,01	1046,16	2,36	0,65	8,77	11,71	363,35	128,26	693,34	8,64		
	Всего за день: ясли	С 1100	29,98	29,77	130,15	912,72	1,96	0,77	8,27	9,41	318,73	108,40	596,97	7,57		

Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы Бутерброд с повидлом Какао с молоком 2,5 % жирности (1 вариант) Итого: сад Итого: ясли	С 180	6.68	6.53	32.75	219.36	0.12	0.05	0.27	0.00	11.88	29.64	124.92	0.98	№ 279
		Я 150	5.57	5.44	27.29	182.80	0.10	0.04	0.50	0.00	9.90	24.70	104.10	0.82	А.Я.Перевалов 2012
		С 20/15/5	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
		Я 15/10/5	1.96	2.56	22.14	119.45	0.02	0.01	0.23	0.05	4.95	5.14	13.36	0.40	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	№ 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
		С 420	13.50	13.58	69.56	497.30	0.15	0.07	0.74	0.07	140.81	54.84	263.63	2.14	
		Я 360	11.20	11.19	65.25	409.25	0.12	0.05	0.87	0.05	124.65	46.04	225.46	1.76	
		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
2-завтрак	Фрукты свежие (яблоко) или сок фруктовый( яблочный) Икра овощная Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Тертая рыба Соус сметанный 15% жирности Каша рассычатая гречневая Компот из свежих плодов яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сад Итого: ясли Рагу из овощей Кондитерские изделия (пром.) Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого: сад Итого: ясли Всего за день: сад Всего за день: ясли	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
		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
		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
		С 30	3.74	0.48	22.82	110.46	0.08	0.03	0.76	0.00	10.88	15.60	41.11	0.95	№ 115
		Я 20	2.49	0.32	15.21	73.64	0.05	0.02	0.51	0.00	7.25	10.40	27.41	0.63	М.П.Могильный 2012
		С 70	6.19	1.44	6.43	63.38	0.06	0.13	5.60	0.22	19.36	21.35	150.00	0.50	№ 239
		Я 50	4.42	1.03	4.59	45.27	0.04	0.09	4.00	0.16	13.83	15.25	107.14	0.36	М.П.Могильный 2005
Обед	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
		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
		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
		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 37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 124
		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
Полдник	Итого: сад Итого: ясли Рагу из овощей Кондитерские изделия (пром.) Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого: сад Итого: ясли Всего за день: сад Всего за день: ясли	С 742	19.01	9.02	78.47	472.25	2.17	0.28	7.71	12.74	113.84	97.23	430.01	4.12	
		Я 580	13.69	6.40	57.23	342.27	1.76	0.21	5.59	10.57	87.76	73.65	335.26	3.02	
		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
		С 30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.03	0.02	0.31	0.00	8.70	6.18	18.21	0.63	№ 602, 603, 604
		Я 15	1.12	1.47	11.16	62.50	0.02	0.01	0.16	0.00	4.35	3.09	9.11	0.31	А.Я.Перевалов 2012
		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 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	0.00	0.02	10.00	1.30	2.50	0.28	М.П.Могильный 2012
С 375	5.43	12.27	52.88	343.95	0.11	0.10	0.96	6.87	55.07	19.46	56.54	1.97			
Я 285	3.61	9.35	36.29	243.80	0.09	0.07	0.67	5.81	43.57	13.55	39.41	1.41			
С 1537	37.94	34.87	200.91	1313.50	2.42	0.45	9.41	19.68	309.72	171.53	750.18	8.23			
Я 1225	28.50	26.94	158.77	995.32	1.97	0.33	7.13	16.43	255.98	133.24	600.13	6.19			

Пример 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			
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеницей	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	0.03	0.01	0.32	0.00	4.60	6.60	17.40	0.40	№ 122		
		Я 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	А.Я.Перевалов 2012.		
	Масло сливочное порциями 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 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	№ 393		
	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	М.П.Могильный 2012		
		Я 180/10/7	0.07	0.01	7.10	29.00	0.00	0.01	0.00	0.10	5.86	0.00	0.00	0.72	М.П.Могильный 2012		
	2-завтрак	Итого: сад	С 407	5.98	4.75	36.28	211.66	0.13	0.21	0.56	0.78	129.11	23.89	170.60	1.38		
			Я 350	4.82	3.94	27.10	163.55	0.10	0.39	0.44	0.68	112.53	19.93	140.72	1.17		
Плоды свежие (яблоко) 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		
Икра свекольная или морковная		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		
Икра свекольная или морковная		С 50	1.17	2.30	6.17	50.05	0.01	0.01	0.35	3.37	19.12	14.82	21.00	0.88	№ 75		
		Я 30	0.70	1.38	3.70	30.03	0.01	0.01	0.21	2.02	11.47	8.89	12.60	0.53	М.П.Могильный 2005		
Июрь 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		
Обед	Пампушки с чесноком	С 20	1.20	0.80	8.40	43.10	0.03	0.01	0.32	0.04	4.36	1.80	16.26	0.16	№ 184		
		Я 20	1.20	0.80	8.40	43.10	0.03	0.01	0.32	0.04	4.36	1.80	16.26	0.16	А.И.Здобнов 2005		
	Зразы рыбные рубленые	С 70	9.41	4.66	10.54	121.34	0.07	0.09	1.10	1.60	44.21	26.25	145.72	0.97	№ 237		
		Я 50	6.72	3.33	7.53	86.67	0.05	0.06	0.79	1.14	31.58	18.78	104.09	0.69	М.П.Могильный 2005		
	Пюре картофельное или картофель отварной	С 130	2.65	4.16	17.71	118.95	0.05	0.34	0.42	1.90	15.60	13.00	26.86	0.33	№ 312/125		
		Я 110	2.25	3.52	14.98	100.65	0.04	0.28	0.35	1.60	13.20	11.00	22.70	0.28	М.П.Могильный 2005		
	Компот из смеси сухофруктов	С 180	0.50	0.00	24.66	100.66	0.00	0.00	0.10	0.00	15.30	29.70	81.90	2.52	№ 522		
		Я 150	0.42	0.00	20.50	83.88	0.00	0.00	0.08	0.00	12.75	24.75	68.25	2.10	А.Я.Перевалов 2012		
	Хлеб пшеничный	С 20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.03	0.02	0.32	0.00	4.60	6.60	17.40	0.40	№ 122		
		Я 10	0.76	0.08	4.92	23.50	0.02	0.01	0.16	0.00	2.30	3.30	8.70	0.20	А.Я.Перевалов 2012		
Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 124			
	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			
Полдник	Итого: сад	С 707	20.37	16.46	100.04	631.35	2.18	0.56	3.67	23.79	157.14	127.96	442.00	7.38			
		Я 550	15.12	12.42	77.70	481.53	1.79	0.44	2.84	20.00	122.16	99.18	346.96	5.74			
	Шалежка молочная	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 кипяченное 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			
		Я 210	9.27	8.22	37.86	262.19	0.14	0.30	1.19	2.11	210.33	22.10	197.80	0.74			
	Всего за день: сад	С 1374	37.15	30.79	176.71	1133.50	2.48	1.15	5.47	27.36	559.78	176.31	857.80	9.55			
		Я 1110	29.21	24.58	142.66	907.27	2.02	1.13	4.47	22.79	445.02	141.21	685.48	7.65			

Пример 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		
Завтрак	Ябло вареное	С	1/40	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	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	
		С	75	1.75	3.45	9.25	75.08	0.00	0.00	5.05	28.67	22.22	0.00	1.32	№ 75	
		Я	60	1.40	2.76	7.40	60.06	0.00	0.00	4.04	22.94	17.78	0.00	1.06	М.П.Могильный 2005	
		С	25	2.75	0.55	26.80	139.00	0.00	0.00	0.00	10.69	14.91	0.63	0.42	пром.	
		Я	25	2.75	0.55	26.80	139.00	0.00	0.00	0.00	10.69	14.91	0.63	0.42	№119 М.П.Могильный 2012	
		С	7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.01	2012	
		Я	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	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	М.П.Могильный 2012
З-лантрак	Итого: сал	С	347	9.67	8.62	47.45	321.48	0.03	0.18	0.10	5.08	72.46	38.53	80.21	3.05	
		Я	310	9.31	7.93	44.49	302.06	0.03	0.18	0.10	4.07	65.63	33.99	79.93	2.76	
		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
		С	50	0.40	0.05	1.25	7.00	0.00	0.02	0.17	1.35	6.20	6.65	0.00	0.17	№ 120
		Я	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.01	0.01	0.10	0.81	3.75	3.99	0.00	0.10	А.Я.Перевалов 2012
		С	200	1.39	3.91	6.79	67.80	0.00	0.00	0.00	14.77	34.67	17.80	0.00	0.64	№ 88
		Я	150	1.04	2.93	5.09	50.85	0.00	0.00	0.00	11.08	26.00	13.35	0.00	0.48	М.П.Могильный 2005
Обед	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
		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	Цитатели-трейд 2005
		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
		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
		С	37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 124
		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	14.13	9.31	71.55	428.56	2.60	0.08	1.81	22.30	74.34	82.90	170.23	18.81	
		Я	530	11.98	8.10	56.14	347.10	2.24	0.05	1.45	18.06	54.77	67.35	145.30	17.97	
Полдник	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	150	1.64	3.82	16.90	109.00	0.00	0.00	0.00	3.70	11.50	0.00	0.24	№ 182	
		Я	130	1.42	3.31	14.65	94.47	0.00	0.00	0.00	3.21	9.97	0.00	0.21	М.П.Могильный 2005	
		С	180	2.81	2.39	12.75	83.90	0.00	0.00	0.00	1.17	113.10	12.60	0.00	0.12	№ 395
		Я	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.00	0.00	0.00	0.98	94.30	10.50	0.00	0.10	М.П.Могильный 2012
		С	330	4.45	6.21	29.65	192.90	0.00	0.00	0.00	0.00	116.80	24.10	0.00	0.36	
		Я	280	3.76	5.31	25.28	164.47	0.00	0.00	0.00	0.98	97.51	20.47	0.00	0.31	
		С	1329	28.25	24.14	148.65	942.94	2.63	0.26	1.91	28.56	263.60	145.53	250.44	22.22	
		Я	1120	25.05	21.34	125.91	813.63	2.27	0.23	1.55	23.11	217.91	121.81	225.23	21.04	
		С	1329	28.25	24.14	148.65	942.94	2.63	0.26	1.91	28.56	263.60	145.53	250.44	22.22	
		Я	1120	25.05	21.34	125.91	813.63	2.27	0.23	1.55	23.11	217.91	121.81	225.23	21.04	

Неделя 2  
6 День

Пример блюда	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	В1		В2		Р		
														В1	В2	Р	Fe			
Завтрак	Суп молочный с крупной ячневой	С 180 Я 150	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					
	Хлеб пшеничный	С 20 Я 15	1.52 1.14	0.16 0.12	9.84 7.38	47.00 35.25	0.03 0.02	0.32 0.24	0.00 0.00	0.00 0.00	4.60 3.45	6.60 4.95	17.40 13.05	0.40 0.30	№ 122 А.Я. Перевалов 2012					
	Сыр порционный 50% жирн.	С 15 Я 10	3.55 2.40	4.55 3.03	0.00 0.00	55.00 36.60	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	№ 7 М.П. Могильный 2005					
	Какао с молоком 2,5% жирности (1 вариант)	С 200 Я 180	4.20 3.67	3.19 15.82	7.28 15.82	118.67 107.00	0.00 0.00	0.15 0.00	0.14 0.00	0.00 0.00	122.00 109.80	18.00 16.20	120.00 108.00	0.60 0.54	№ 397 М.П. Могильный 2012					
	Итого: сад	С 415 Я 355	12.08 9.68	10.03 10.03	28.44 28.44	292.83 242.90	0.10 0.08	0.19 0.36	0.39 0.34	0.68 0.58	241.11 213.02	35.29 31.18	273.20 235.67	0.78 0.69	№ 385 № 75					
	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С 200 Я 150	6.11 4.58	5.44 4.08	10.11 7.58	113.30 85.00	0.08 0.06	0.22 0.24	0.21 0.16	2.73 2.05	252.80 189.60	24.46 22.10	189.60 142.20	0.21 0.16	№ 385 М.П. Могильный 2005					
	Икра морковная или свекольная	С 50 Я 30	1.17 0.70	2.30 1.38	6.17 3.70	50.05 30.03	0.01 0.01	0.01 0.21	0.35 0.02	3.37 2.02	19.12 11.47	14.82 8.89	21.00 12.60	0.88 0.53	№ 75 М.П. Могильный 2005					
	Суп картофельный с крупной пшеничной	С 200 Я 150	1.63 1.22	4.20 3.15	9.09 6.82	85.27 63.95	0.09 0.07	0.06 0.05	1.14 0.90	6.08 4.56	26.40 19.80	26.40 19.80	164.00 123.00	1.36 1.02	№ 101 М.П. Могильный 2005					
	Тертель 2-ой вариант	С 70 Я 50	11.48 8.20	18.90 13.50	17.09 12.20	284.20 203.00	0.07 0.05	0.12 0.09	2.80 2.00	0.00 0.00	15.75 11.25	22.75 16.25	113.75 81.25	1.05 0.75	№ 279 М.П. Могильный 2005					
	Соус сметанный 15% жирности с томатом	С 30 Я 30	0.53 0.53	1.50 1.50	2.11 2.11	24.03 24.03	0.02 0.02	0.03 0.03	6.00 6.00	18.00 18.00	9.00 9.00	6.00 6.00	12.00 12.00	0.24 0.24	№ 331 М.П. Могильный 2005					
	Макаронные изделия отварные с маслом 72,5% жирн.	С 130 Я 110	4.76 4.03	3.65 3.09	22.85 19.33	143.40 121.30	0.12 0.10	0.07 0.06	1.48 1.25	0.00 0.00	27.70 23.50	33.00 27.90	121.33 102.70	2.77 2.35	№ 203 М.П. Могильный 2005					
	Компот из свежих плодов яблок	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 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	0.80 0.60	№ 122 А.Я. Перевалов 2012					
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37 Я 30	2.47 1.98	0.45 0.36	12.52 10.02	65.25 52.20	1.94 1.60	0.04 0.03	0.26 0.21	0.00 0.00	13.95 10.50	17.39 14.10	58.46 47.40	1.44 1.17	№ 123 А.Я. Перевалов 2012					
	Итого: сад	С 737 Я 580	25.51 19.30	31.57 23.43	102.17 79.49	800.81 610.52	2.33 1.91	0.36 0.29	12.67 11.05	29.79 26.48	134.49 103.56	136.80 105.54	525.34 405.05	8.94 6.99	№ 223 М.П. Могильный 2005					
Запеканка из творога 5% жирности	С 120 Я 100	21.05 17.54	14.46 12.05	20.58 17.15	296.48 247.00	0.06 0.05	0.04 0.03	0.61 0.51	0.36 0.30	182.40 152.00	27.60 23.00	168.00 140.00	1.04 0.87	№ 223 М.П. Могильный 2005						
Соус молочный сладкий	С 30 Я 30	0.58 0.58	1.36 1.36	3.98 3.98	30.45 30.45	0.01 0.01	0.02 0.02	0.04 0.04	0.10 0.10	18.81 18.81	2.64 2.64	14.69 14.69	0.05 0.05	№ 327 М.П. Могильный 2005						
Чай с лимоном	С 200/11/8 Я 150/7/4	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	0.00 0.00	5.40 5.86	0.00 0.00	0.00 0.00	0.80 0.72	№ 393 М.П. Могильный 2012						
Итого: сад	С 350 Я 280	21.76 18.19	15.84 13.42	35.86 28.23	372.43 306.45	0.07 0.06	0.07 0.06	0.65 0.55	0.56 0.50	206.61 176.67	30.24 25.64	182.69 154.69	1.89 1.64	№ 393 М.П. Могильный 2012						
Всего за день: сад	С 1502 Я 1215	59.35 47.17	60.16 46.88	160.45 136.16	1466.07 1159.87	2.50 2.05	0.62 0.71	13.71 11.94	31.03 27.56	582.21 493.25	202.33 162.36	981.23 795.41	11.61 9.32							

Продукт	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			
Хлеб	Каша жидкая молочная пшеница	С 180	1.96	4.58	20.27	130.70	0.01	0.03	0.59	0.13	27.00	3.60	22.08	0.05	№ 182 М.П. Могильный 2005		
		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			
	Бутерброд с повидлом	С 20/15/5	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		
		Я 15/10/5	1.96	2.56	22.14	119.45	0.02	0.01	0.23	0.05	4.95	5.14	13.36	0.40			
	Чай с молоком 2,5 % жирности	С 200	2.97	2.60	15.92	98.80	0.04	0.16	0.12	1.33	126.50	15.40	92.78	0.41	№ 394 М.П. Могильный 2012		
		Я 180	2.67	2.34	14.33	89.00	0.04	0.14	0.11	1.20	113.90	13.90	83.50	0.37			
	Итого: сад	С 120	7.55	10.60	65.72	388.77	0.08	0.21	1.03	1.53	160.43	26.20	133.57	1.02			
		Я 366	6.27	8.72	53.37	317.45	0.07	0.17	0.83	1.36	141.35	22.04	115.76	0.81			
	Дрожжи	Пирожок печеный 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 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		
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	№ 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			
Колбаса рубленая из бройлер- цыплят		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 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			
Капусту тушеная		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 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			
Компот из смеси сухофруктов		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	№ 336 М.П. Могильный 2012		
		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			
Хлеб пшеничный	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 ржано-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				
Итого: ясли	С 37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 124 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: ясли	С 657	21.19	18.70	89.54	613.17	2.10	0.14	4.05	0.75	173.01	96.50	351.60	6.71				
	Я 520	15.93	14.11	70.57	474.70	1.71	0.11	2.98	0.55	140.80	76.97	282.33	5.36				
Итого: ясли	С 60	3.91	4.70	23.75	153.00	0.00	0.00	0.00	0.51	13.70	16.80	0.00	0.81	№ 406 М.П. Могильный 2005			
	Я 60	3.91	4.70	23.75	153.00	0.00	0.00	0.00	0.51	13.70	16.80	0.00	0.81				
Итого: ясли	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 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	42.20	0.16				
Итого: ясли	С 260	10.02	10.14	33.86	266.30	0.08	0.32	0.21	3.24	266.50	41.26	189.60	1.02				
	Я 210	8.49	8.78	31.33	238.00	0.06	0.24	0.16	2.56	203.30	38.90	42.20	0.97				
Итого: ясли	С 1037	38.76	39.44	189.12	1268.24	2.26	0.67	5.29	5.52	599.94	163.96	674.77	8.75				
	Я 1090	30.69	31.61	155.27	1030.15	1.84	0.52	3.97	4.47	485.45	137.91	439.79	7.14				



Продукт питания	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1		В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe				
															В1	В2	PP	
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			
	Масло сливочное порциями 72,5% жирности	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.Могильский 2005			
	Хлеб пшеничный	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.Могильский 2012			
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности (вариант)	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	№ 122			
	Итого: ясли	С 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			
	Итого: ясли	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	№ 395			
	Итого: ясли	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.Могильский 2012			
	Итого: ясли	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				
	Итого: ясли	С 407	9.81	7.51	40.96	271.00	1.14	0.14	1.04	4.68	236.04	42.60	223.80	1.40				
	Итого: ясли	С 350	8.26	6.42	34.26	228.05	1.01	0.13	0.86	3.90	204.45	36.15	193.05	1.17				
Обед	Пловы свежие (яблоко) 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			
	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.Могильский 2005			
	Итого: ясли	С 200	1.00	0.00	20.20	83.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	№ 389			
	Итого: ясли	С 1/200	1.00	0.00	20.20	83.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	М.П.Могильский 2005			
	Итого: ясли	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			
	Итого: ясли	С 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.Могильский 2012			
	Итого: ясли	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			
	Итого: ясли	С 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			
	Итого: ясли	С 70	8.87	2.85	6.22	86.33	0.08	0.06	0.33	0.09	28.00	25.36	149.64	1.25	№ 234			
	Итого: ясли	С 50	6.34	2.04	4.44	61.66	0.06	0.04	0.24	0.06	20.00	18.11	106.88	189.00	М.П.Могильский 2005			
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	С 30	1.32	1.50	1.76	22.23	0.02	1.23	1.00	1.12	17.03	10.00	20.00	0.26	№ 330			
	Соус сметанный 15% жирности	С 30	1.32	1.50	1.76	22.23	0.02	1.23	1.00	1.12	17.03	10.00	20.00	0.26	М.П.Могильский 2005			
	Итого: ясли	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			
	Итого: ясли	С 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.Могильский 2005			
	Итого: ясли	С 180	0.08	0.00	20.03	60.46	0.00	0.00	0.02	0.06	9.45	1.21	5.00	0.26	№ 383			
	Итого: ясли	С 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.Могильский 2012			
	Итого: ясли	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			
	Итого: ясли	С 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			
	Итого: ясли	С 37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 124			
	Итого: ясли	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	А.Я.Перевалов 2012			
Ужин	Итого: ясли	С 722	23.35	15.76	92.19	617.14	2.23	1.48	4.24	20.33	154.46	119.76	457.72	7.26				
	Итого: ясли	С 570	19.48	12.34	75.58	496.15	1.84	1.43	3.71	17.74	126.75	97.64	368.91	194.09				
	Итого: ясли	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			
	Итого: ясли	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	М.П.Могильский 2005			
	Итого: 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			
	Итого: ясли	С 15	1.12	1.47	11.16	62.50	0.02	0.01	0.16	0.00	4.35	3.09	9.11	0.31	А.Я.Перевалов 2012			
	Итого: ясли	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			
	Итого: ясли	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	М.П.Могильский 2005			
	Итого: ясли	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			
	Итого: ясли	С 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:	Итого: ясли	С 265	13.49	11.59	37.35	308.41	0.15	0.53	0.81	1.26	250.15	36.33	270.06	2.11				
	Итого: ясли	С 215	11.18	9.43	22.51	219.89	0.13	0.46	0.55	1.05	208.65	27.39	229.61	1.66				
	Итого за день: ясли	С 1394	46.65	34.86	170.50	1196.55	3.52	2.15	6.09	26.27	640.65	198.69	951.58	10.77				
	Итого за день: ясли	С 1135	37.92	28.19	132.35	944.09	2.97	2.01	5.12	22.69	539.85	161.18	791.57	196.92				

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Витамин					В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe		
			Б	Ж	У	Y											
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 180	2.88	4.58	19.32	129.60	0.05	0.03	0.99	0.82	113.80	10.80	45.00	0.40	№ 181 М.П.Могильный 2005		
	Хлеб пшеничный	С 150	2.40	3.82	16.10	108.00	0.04	0.02	0.83	0.68	94.80	9.00	37.50	0.33	№ 122		
		С 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		
	Чай с молоком 2,5 % жирности	С 200	2.97	2.60	15.92	98.80	0.00	0.00	0.00	1.33	126.50	15.40	0.00	0.41	№ 394		
		С 180	2.67	2.34	14.33	89.00	0.00	0.00	0.00	1.20	113.90	13.90	0.00	0.37	М.П.Могильный 2012		
		С 7	0.06	5.08	0.10	46.20	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.01	№ 119 М.П.Могильный 2012		
		С 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			
	Итого: сад	С 407	4.46	9.82	29.26	222.80	0.08	0.04	1.31	0.82	119.24	17.40	62.40	0.81			
		С 350	3.58	7.57	23.55	176.25	0.06	0.04	1.07	0.68	98.85	13.95	50.55	0.64			
	2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоко) 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 М.П.Могильный 2005	
Икра свекольная или морковная		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		
		С 50	0.60	2.35	3.85	39.00	0.01	0.01	0.35	5.00	11.50	7.00	21.00	0.30	№ 75		
Борщ Ставропольский		С 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		
		С 200	1.45	3.93	10.20	85.00	0.05	0.05	0.80	16.88	40.00	18.40	74.40	0.68	№ 57 Сборник Ставр.фирм.бюджет		
Пампушки с чесноком		С 150	1.09	1.95	7.65	61.50	0.05	0.05	0.72	15.20	36.00	16.56	66.96	0.61	№ 184		
		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	А.И.Злобнов 2005		
Рыба, тушенная в томате с овощами		С 70/70	13.35	7.19	6.01	142.15	0.11	0.30	2.59	2.05	36.14	45.15	31.50	0.63	№ 354		
		С 50/50	9.53	5.13	4.29	101.53	0.09	0.24	1.18	2.05	25.81	32.25	22.50	0.45	А.Я.Перевалов 2012		
Пюре картофельное или картофель отварной		С 130	2.65	4.16	17.71	118.95	0.00	0.00	0.00	15.74	32.04	24.05	0.00	0.87	№ 312/125		
	С 110	2.25	3.52	14.98	100.65	0.00	0.00	0.00	13.32	27.11	20.35	0.00	0.74	М.П.Могильный 2005			
Обед	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		
	Хлеб пшеничный	С 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		
		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		
	Хлеб ржано-пшеничный	С 10	1.14	0.12	7.38	35.25	2.91	0.06	0.39	0.00	20.93	26.09	87.69	2.16	А.Я.Перевалов 2012		
		С 37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 124		
	Итого: сад	С 772	7.67	7.94	57.47	333.96	2.07	0.13	2.05	24.26	87.78	54.43	187.52	3.38			
		С 600	6.47	5.82	47.70	267.59	4.60	0.15	1.85	20.14	89.83	65.45	230.91	4.61			
	Полдник	Ватрушка с творогом 5% жирности	С 60	3.73	2.00	23.44	126.51	0.00	0.00	0.00	0.00	7.36	18.51	0.00	0.45	№ 1058 А.И.Злобнов	
		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	
			С 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	5.38	2.18	44.58	219.01	0.03	0.02	0.32	0.10	17.36	25.11	17.40	1.65			
		С 210	4.94	2.13	37.92	190.76	0.05	0.04	0.48	0.25	39.26	56.18	26.10	3.65			
Всего за день: сад		С 1439	17.51	19.94	131.31	775.77	2.18	0.19	3.68	25.18	224.38	96.94	267.32	5.84			
		С 1160	14.99	15.52	109.17	634.60	4.70	0.24	3.40	21.07	227.94	135.57	307.56	8.90			
Итого за весь период:		С	393.74	376.60	1648.89	11713.82											
		С	323.19	309.36	1345.08	9516.51											
Итого за весь период: ясли		С	39.37	37.66	164.89	1171.38											
	С	32.32	30.94	134.51	951.65												
% выполнения от	С	96.03	83.69	84.56	86.77												
	С	101.00	88.39	88.49	90.63												

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях. Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Злобнов  
Сборник старопольских фирменных блюд  
Технолог МКУ "Реурерный центр"

Паршина И.Ю.

Натуральные нормы продуктов на летне-осенний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9, 10,5 часовым пребыванием на 2024 год.

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		Итого		Норма среднеуточна		%			
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
яблочный	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	71	53	73	54	35	25	646	470	65	47	60	45	108	104
яблочный	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	370	300	37	30	37	30	100	100
яблочный			42	35	50	47	114	94	16	14	23	20	35	28	36	30	52	44	28	23	396	335	40	34	32	23	124	146
яблочный			10	6									45	38			14	12			69	56	7	6	9	6	77	93
яблочный	89	70	60	45	60	45	82	64	127	106	114	108	60	45	24	24	34	26	143	118	793	651	79	65	105	90	76	72
яблочный	238	220	200	147	144	114	192	143	133	92	207	155	198	154	186	157	119	82	157	108	1774	1372	177	137	165	135	108	102
яблочный	141	134	100	100	9	4	141	134	108	107	100	100	44	34	100	100	100	100	148	138	991	951	99	95	75	71	132	134
яблочный			23	18					23	18					23	18					69	54	7	5	8	7	86	77
яблочный	50	30					30	15									30	15			110	60	11	6	15	9	73	67
яблочный	38	32	35	28	33	27	40	32	33	28	34	28	50	40	34	30	22	19	46	37	365	301	37	30	23	19	159	158
яблочный	18	15	15	13	12	10	16	14	22	18	13	10	13	11	18	17	9	7	21	17	157	132	16	13	16	14	98	94
яблочный	6	5	2	2	10	9	12	9	12	9	18	16	9	6	10	8	6	4	15	11	100	79	10	8	8	7	125	113
яблочный	43	44	11.8	9.8	4.3	4.3			10.4	10.4	40	40	4.8	4	6	7	40	40	9.2	9.2	169.3	168.7	17	17	30	30	57	56
яблочный	110	92	376	320	351	278	212	185	322	251	165	140	438	358	351	278	370	315	161	138	2856	2355	286	236	337	292	85	81
яблочный			96	80									110	92					23.5	23.5	229.5	195.5	23	20	30	23	77	85
яблочный			8	8			8	8	16	15			12	12			10	9	4	3	58	55	6	6	8	7	73	70
яблочный											73	73			49	35					193	179	19	18	18	15	107	119
яблочный	81	81	45	38			45	32					45	32							171	151	17	15	41	38	42	40
яблочный							45	32	39	28							46	33	87	62	217	155	22	16	28	24	78	65
яблочный			15	10									15	10							30	20	3	2	4.5	3	67	67
яблочный	16	12	15	13	28	28	10	8	56	55			8	7	43	39	2	2	49.4	49.4	227.4	213.4	23	21	22	19	103	112

МКУ "Ресурсный центр" Паршина И Ю.

В данном документе

прошито, пронумеровано и скреплено печатью

11 (одиннадцать) листа (ов)

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15 «Светлячок»  
станции Александрийской», муниципальное  
бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №15 «Светлячок» станции  
Александрийской»

*Е.Н. Полина*

Е.Н.Полина

