

"Утверждаю"  
Заведующий МДОУ  
Детский сад № 35 "Улыбка"  
г. Георгиевска"  
Кукулян Е.А.  
17.09.2022 г.



Двухдневное (10-дневное) меню на весенне-летний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10,5 часовым пребыванием

Присм 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			
															С	С	
Завтрак:	Яйцо вареное	С 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		
	Масляные изделия, отварные с овощами	С 130	4,79	5,78	23,34	171,90	0,05	0,02	0,67	2,29	15,73	19,65	32,21	1,11	№ 433		
	Булочка «Ладушка» с маслом сливочным	С 25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	2,46	1,93	13,31	16,60	27,25	0,94	А.Я.Перевалов 2012		
	Чай с сахаром	С 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.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	2,78	0,31	№ 392		
		С 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: сад</b>	С 402	<b>11,62</b>	<b>15,50</b>	<b>44,61</b>	<b>371,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,16</b>	<b>2,32</b>	<b>55,11</b>	<b>27,73</b>	<b>135,07</b>	<b>2,84</b>			
	<b>Итого: ясли</b>	С 360	<b>10,44</b>	<b>13,29</b>	<b>37,36</b>	<b>316,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,22</b>	<b>2,93</b>	<b>1,96</b>	<b>49,96</b>	<b>22,85</b>	<b>128,38</b>	<b>2,53</b>			
	Плоды свежие или сок фруктовый	С 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		
		С 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			
	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			
Рассольник Ленинградский	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	№ 96			
	С 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.Могильный 2005			
Голубцы ленивые	С 150	10,61	6,81	15,04	164,00	0,40	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32	№ 298			
	С 130	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01	М.П.Могильный 2005			
Компот из свежих плодов	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			
	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			
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			
	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			
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			
	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			
<b>Итого: сад</b>	С 652	<b>17,85</b>	<b>11,88</b>	<b>70,71</b>	<b>462,71</b>	<b>2,50</b>	<b>0,30</b>	<b>3,66</b>	<b>8,37</b>	<b>73,93</b>	<b>71,90</b>	<b>331,93</b>	<b>4,64</b>				
<b>Итого: ясли</b>	С 530	<b>13,96</b>	<b>9,48</b>	<b>52,89</b>	<b>353,83</b>	<b>2,04</b>	<b>0,24</b>	<b>2,89</b>	<b>6,42</b>	<b>57,22</b>	<b>55,44</b>	<b>256,30</b>	<b>3,49</b>				
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С 150	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	№ 182			
	С 130	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04	М.П.Могильный 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			
	С 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.Могильный 2012			
<b>Итого: сад</b>	С 330	<b>5,31</b>	<b>7,01</b>	<b>32,72</b>	<b>216,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,63</b>	<b>0,11</b>	<b>132,30</b>	<b>19,20</b>	<b>126,40</b>	<b>0,58</b>				
<b>Итого: ясли</b>	С 280	<b>4,57</b>	<b>6,03</b>	<b>27,61</b>	<b>183,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,10</b>	<b>111,00</b>	<b>16,10</b>	<b>105,92</b>	<b>0,49</b>				
<b>Всего за день: сад</b>	С 1384	<b>34,78</b>	<b>34,39</b>	<b>148,04</b>	<b>1049,81</b>	<b>2,62</b>	<b>0,54</b>	<b>5,45</b>	<b>10,80</b>	<b>261,34</b>	<b>118,83</b>	<b>593,40</b>	<b>8,06</b>				
<b>Всего за день: ясли</b>	С 1170	<b>28,97</b>	<b>28,80</b>	<b>117,86</b>	<b>853,70</b>	<b>2,15</b>	<b>0,48</b>	<b>6,35</b>	<b>8,48</b>	<b>218,18</b>	<b>94,39</b>	<b>490,60</b>	<b>6,51</b>				

1 день



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		
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	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	
	Бутерброд с сыром	С 20/15	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3	
		Я 15/10	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	М.П.Могильный 2005	
	Кофейный напиток с молоком (Иваринг)	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	
	<b>Итого: сад</b>	С 415	<b>10,95</b>	<b>13,49</b>	<b>49,21</b>	<b>362,21</b>	<b>1,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,82</b>	<b>0,06</b>	<b>208,63</b>	<b>58,06</b>	<b>309,85</b>	<b>2,13</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я 355	<b>8,90</b>	<b>10,78</b>	<b>40,60</b>	<b>295,12</b>	<b>1,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,93</b>	<b>0,04</b>	<b>173,09</b>	<b>48,34</b>	<b>258,48</b>	<b>1,75</b>		
	Плоды свежие или сок фруктовый	С 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 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:		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 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	
	Овощи отварные с маслом	С 50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	8,75	18,59	26,50	13,95	0,31	№ 700	
		Я 30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,02	0,13	5,25	11,15	15,90	8,37	0,18	А.И.Здобнов 2005	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,75	0,00	1,04	0,08	2,58	36,24	97,68	20,00	№ 103	
		Я 150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,56	0,00	0,78	0,06	1,94	27,18	73,26	15,00	М.П.Могильный 2005	
	Котлета домашняя	С 70	8,75	17,15	13,30	143,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,83	14,50	0,00	0,74	№ 271	
		Я 50	6,25	12,25	9,50	173,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,83	14,50	0,00	0,74	М.П.Могильный 2012	
	Капуста тушеная	С 130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,00	0,13	0,00	105,70	15,60	104,00	0,52	№ 321	
		Я 110	2,27	„56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,11	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44	М.П.Могильный 2005	
Обед	Компот из смеси сухофруктов	С 180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522	
		Я 150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012	
	Хлеб пшеничный	С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122	
		Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	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	
	<b>Итого: сад</b>	С 657	<b>17,63</b>	<b>22,10</b>	<b>85,84</b>	<b>511,22</b>	<b>2,78</b>	<b>0,09</b>	<b>2,26</b>	<b>8,83</b>	<b>68,45</b>	<b>137,53</b>	<b>286,79</b>	<b>25,81</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я 520	<b>12,97</b>	<b>15,69</b>	<b>66,24</b>	<b>457,71</b>	<b>2,22</b>	<b>0,07</b>	<b>1,68</b>	<b>5,31</b>	<b>52,07</b>	<b>106,33</b>	<b>223,38</b>	<b>19,79</b>		
	Вареники ленивые	С 120	21,21	16,93	21,08	324,70	0,03	0,03	0,77	0,00	120,11	31,20	272,40	12,03	№ 217/218	
		Я 100	16,88	13,48	16,92	258,82	0,02	0,02	0,64	0,00	90,01	26,00	227,00	4,17	М.П.Могильный 2005	
Полдник	Соус молочный сладкий	С 30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 327	
		Я 30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	М.П.Могильный 2005	
	Кефир или ряженка	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	
	<b>Итого: сад</b>	С 330	<b>26,79</b>	<b>22,22</b>	<b>32,41</b>	<b>440,21</b>	<b>0,11</b>	<b>0,36</b>	<b>0,99</b>	<b>1,36</b>	<b>354,92</b>	<b>59,04</b>	<b>449,09</b>	<b>12,26</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я 280	<b>21,66</b>	<b>18,12</b>	<b>27,03</b>	<b>360,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>0,83</b>	<b>1,15</b>	<b>288,82</b>	<b>49,64</b>	<b>376,69</b>	<b>4,37</b>		
	<b>Всего за день: сад</b>	С 1402	<b>55,37</b>	<b>57,81</b>	<b>167,46</b>	<b>1313,64</b>	<b>4,10</b>	<b>0,55</b>	<b>4,07</b>	<b>10,25</b>	<b>632,00</b>	<b>254,63</b>	<b>1045,73</b>	<b>40,20</b>		
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я 1155	<b>43,53</b>	<b>44,59</b>	<b>133,87</b>	<b>1112,99</b>	<b>3,38</b>	<b>0,45</b>	<b>3,44</b>	<b>6,50</b>	<b>513,98</b>	<b>204,31</b>	<b>858,55</b>	<b>25,91</b>		

Присм 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		
															4,33	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	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 М.П.Могильный 2005	
	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	№ 2		
	С 20/15	1,58	2,51	17,54	99,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	М.П.Могильный 2005		
	Я 15/10	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	№ 394		
	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	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			
	С 415	8,88	9,68	48,60	317,23	0,17	0,37	0,68	2,08	252,54	39,89	264,69	1,15			
	Я 355	7,41	7,94	39,48	259,21	0,14	0,51	0,54	1,83	222,07	34,02	224,53	0,92	№ 385		
	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	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	№ 75		
2- завтрак	Молоко кипяченое	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	№ 101		
	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	М.П.Могильный 2005		
	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	№ 304		
	С 150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	2,02	38,40	30,00	150,00	2,75	М.П.Могильный 2012		
	Я 150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	2,02	38,40	30,00	150,00	2,75	№ 383		
	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	М.П.Могильный 2012		
	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	№ 122		
	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	№ 124		
Обед	Хлеб 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			
	С 657	21,99	19,28	90,25	628,38	2,16	0,26	8,01	13,16	108,90	95,20	433,26	6,91			
	Я 540	20,42	17,09	77,08	548,13	1,78	0,23	7,42	9,63	90,40	79,01	363,30	5,94	№ 557		
	С 60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46	А.Я.Перевалов 2012		
	Я 60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46	№ 393		
	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			
	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			
	Я 210	3,70	4,25	29,00	169,12	0,06	0,05	0,75	0,19	13,76	0,72	35,10	1,18			
Полдник	Всего за день: сад	С 1332	34,63	33,22	172,05	1131,23	2,39	0,68	9,44	15,43	374,74	135,81	733,05	9,32		
	Всего за день: ясли	Я 1105	31,53	29,28	145,56	976,46	1,98	0,79	8,71	11,65	326,23	113,75	622,93	8,04		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe			
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С 180	6,68	6,53	32,75	219,36	0,12	0,05	0,27	0,00	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 279 А.Я.Перевалов 2012		
	Бутерброд с маслом сливочным	С 20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005		
	Какао с молоком (1 вариант)	С 200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397 М.П.Могильный 2012		
	<b>Итого: сал</b>	С 407	12,54	15,26	49,90	429,83	0,15	0,07	0,76	0,00	140,16	54,32	264,56	2,00	№ 338 М.П.Могильный 2005		
	<b>Итого: ясли</b>	С 350	11,37	12,41	50,42	357,80	0,12	0,05	0,89	0,00	124,35	45,55	226,65	1,67	№ 389 М.П.Могильный 2005		
	Плоды свежие или сок фруктовый	С 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	№ 55 М.П.Могильный 2012		
	Икра овощная	С 30	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 М.П.Могильный 2005		
	Суп картофельный с бобовыми	С 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	№ 115 М.П.Могильный 2012		
	Гренки из пшеничного хлеба	С 30	3,74	0,48	22,82	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	0,95	№ 239 М.П.Могильный 2005		
	Тфтели рыбные	С 70	6,19	1,44	6,43	63,38	0,06	0,13	5,60	0,22	19,36	21,35	150,00	0,50	№ 331 М.П.Могильный 2005		
<b>Обед</b>	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	№ 302 М.П.Могильный 2005		
	Каша рассыпчатая	С 130	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 521 М.П.Могильный 2012		
	Компот из свежих плодов	С 180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
	Хлеб пшеничный	С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 124 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 А.Я.Перевалов 2012		
	<b>Итого: сал</b>	С 662	19,01	9,02	78,47	472,25	2,17	0,28	7,71	12,74	113,84	97,23	430,01	4,12	№ 137 М.П.Могильный 2012		
	<b>Итого: ясли</b>	С 540	13,69	6,40	57,23	342,27	1,76	0,21	5,59	10,57	87,76	73,65	335,26	3,02	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012		
	Рагу из овощей	С 130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
	Кондитерские изделия (пром.)	С 30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 392 М.П.Могильный 2012		
	Хлеб пшеничный	С 15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	№ 392 М.П.Могильный 2012	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	С 200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 М.П.Могильный 2012		
	<b>Итого: сал</b>	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	№ 392 М.П.Могильный 2012		
	<b>Итого: ясли</b>	С 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	№ 392 М.П.Могильный 2012		
	<b>Всего за день: сал</b>	С 1444	36,98	36,55	181,25	1246,03	2,42	0,45	9,43	19,61	309,07	171,01	751,11	8,09	№ 392 М.П.Могильный 2012		
	<b>Всего за день: ясли</b>	С 1175	28,67	28,16	143,94	943,87	1,97	0,33	7,15	16,38	255,68	132,75	601,32	6,10	№ 392 М.П.Могильный 2012		







Прислуживание	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			
<b>Неделя 2</b>																	
<b>6 День</b>																	
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	С	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209 М.П.Могильский 2005	
	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137 М.П.Могильский 2012	
	Булочка «Ладушка» с маслом сливочным	С	25/5	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	№ 1 М.П.Могильский 2005	
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 М.П.Могильский 2012	
	<b>Итого: сад</b>	С	402	8,80	18,91	33,35	338,40	0,13	0,26	0,88	6,87	71,20	15,01	125,36	2,21	№ 338 М.П.Могильский 2005	
	<b>Итого: ясли</b>	С	360	8,06	16,18	27,82	288,80	0,11	0,25	0,80	6,87	63,57	12,11	120,23	2,21	№ 389 М.П.Могильский 2005	
	Фруктовый сок	С	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	№ 700 А.И.Злобнов 2005	
	<b>Итого: сад</b>	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	№ 108 М.П.Могильский 2005	
	<b>Итого: ясли</b>	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	№ 383 Цитадель-трейд 2005	
	<b>Итого: сад</b>	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	8,75	18,59	26,50	13,95	0,31	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
<b>Итого: ясли</b>	С	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,02	0,13	5,25	11,15	15,90	8,37	0,18	№ 124 А.Я.Перевалов 2012		
<b>Обед</b>	Овощи отварные с маслом	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	№ 182 М.П.Могильский 2005	
	Суп картофельный с клецками	С	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	№ 395 М.П.Могильский 2012	
	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	№ 182 М.П.Могильский 2005	
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 182 М.П.Могильский 2005	
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	№ 182 М.П.Могильский 2005	
	Хлеб ржано-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	№ 124 А.Я.Перевалов 2012	
	<b>Итого: сад</b>	С	652	14,73	9,95	75,19	447,87	2,86	0,81	3,66	23,33	86,46	111,35	320,18	19,75	№ 182 М.П.Могильский 2005	
	<b>Итого: ясли</b>	С	530	12,39	8,30	58,76	358,98	2,42	0,60	2,83	17,72	61,97	85,71	255,67	18,65	№ 395 М.П.Могильский 2012	
	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,04	0,02	0,83	0,00	9,90	24,70	37,50	0,82	№ 182 М.П.Могильский 2005	
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	С	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 395 М.П.Могильский 2012	
<b>Итого: сад</b>	С	330	6,27	6,96	32,51	217,90	0,98	0,02	0,97	0,00	119,70	40,90	145,50	1,36	№ 182 М.П.Могильский 2005		
<b>Итого: ясли</b>	С	280	5,34	5,96	27,76	186,13	0,82	0,02	0,84	0,00	100,08	34,91	122,50	1,16	№ 395 М.П.Могильский 2012		
<b>Всего за день: сад</b>	С	1384	29,80	35,82	141,05	1004,17	3,97	1,09	5,51	30,21	277,36	167,26	591,04	23,57	№ 182 М.П.Могильский 2005		
<b>Всего за день: ясли</b>	С	1170	25,79	30,44	114,34	833,91	3,35	0,87	4,46	23,53	225,62	132,73	498,40	22,02	№ 395 М.П.Могильский 2012		



Принем 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 крупной ячневой	С 180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121 М.П.Могильный 2005
	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	№ 3 М.П.Могильный 2005	
	С 20/15	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 397 М.П.Могильный 2012	
	Я 15/10	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39		
	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		
	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		
	С 415	12,21	13,55	33,75	345,94	0,14	0,24	0,79	0,74	315,86	45,71	338,13	1,33		
	Я 355	9,91	10,82	36,53	283,52	0,11	0,20	0,63	0,62	266,41	38,62	282,05	1,08		
	С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,24	0,32	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	142,20	0,16	№ 75 М.П.Могильный 2005	
2- завтрак	Икра морковная или свекловная	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	
	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		
	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 М.П.Могильный 2005	
	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	№ 279 М.П.Могильный 2005	
	С 70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,07	0,12	2,80	0,00	15,75	22,75	113,75	1,05	№ 331 М.П.Могильный 2005	
	Я 50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,05	0,09	2,00	0,00	11,25	16,25	81,25	0,75	№ 203 М.П.Могильный 2005	
	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	№ 521 М.П.Могильный 2012	
	Я 130	4,76	3,65	22,85	143,40	0,12	0,07	1,48	0,00	27,70	33,00	121,33	2,77	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
	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	№ 124 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	№ 223 М.П.Могильный 2005	
Обед	Компот из свежих плодов	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	
	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		
	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		
	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		
	С 737	24,94	31,62	99,85	789,76	2,32	0,36	12,67	31,42	126,87	128,98	525,34	8,36		
	Я 580	19,30	23,43	79,49	610,52	1,90	0,28	11,05	27,46	98,99	100,85	405,05	6,64		
	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	№ 327 М.П.Могильный 2005	
	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	№ 393 М.П.Могильный 2012	
	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		
	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		
Полдник	Запеканка из творога	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	
	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		
	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		
	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		
	С 350	21,76	15,84	35,86	372,43	0,07	0,07	0,65	0,56	206,61	30,24	182,69	1,89		
	Я 280	18,19	13,42	28,23	306,45	0,06	0,06	0,55	0,50	176,67	25,64	154,69	1,64		
	С 1502	58,91	61,01	169,46	1508,13	2,53	0,67	14,11	32,72	649,34	204,93	1046,16	11,58		
	Я 1215	47,40	47,67	144,25	1200,49	2,07	0,74	12,23	28,58	542,07	165,11	841,79	9,36		
	С 350	21,76	15,84	35,86	372,43	0,07	0,07	0,65	0,56	206,61	30,24	182,69	1,89		
	Я 280	18,19	13,42	28,23	306,45	0,06	0,06	0,55	0,50	176,67	25,64	154,69	1,64		
С 1502	58,91	61,01	169,46	1508,13	2,53	0,67	14,11	32,72	649,34	204,93	1046,16	11,58			
Я 1215	47,40	47,67	144,25	1200,49	2,07	0,74	12,23	28,58	542,07	165,11	841,79	9,36			



Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	С		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С 180	1,96	4,58	20,27	130,70	0,01	0,03	0,59	0,13	27,00	3,60	22,08	0,05	№ 182	
		Я 150	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	М.П.Могильный 2005 № 1	
	Бутерброд с маслом сливочным	С 20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	М.П.Могильный 2005 № 394	
		Я 15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2012 № 394	
	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	М.П.Могильный 2012 № 394	
		Я 180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Могильный 2012 № 394	
	Итого: сад	С 407	6,59	12,28	46,06	321,30	0,08	0,21	1,05	1,46	159,78	25,68	134,50	0,88	М.П.Могильный 2005 № 338	
		Я 350	6,44	9,94	38,54	266,00	0,07	0,17	0,85	1,31	141,05	21,55	116,45	0,72	М.П.Могильный 2005 № 389	
	Итого: ясли	С 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 № 389	
		Я 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 № 389	
2-завтрак:	Фрукты свежие или 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	М.П.Могильный 2005 № 218	
		Я 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 № 218	
Обед	Суп-паша 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 № 295	
		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	М.П.Могильный 2005 № 302	
	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 № 522	
		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	А.Я.Перевалов 2012 № 122	
	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	А.Я.Перевалов 2012 № 124	
		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	А.Я.Перевалов 2012 № 124	
	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	М.П.Могильный 2005 № 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	М.П.Могильный 2005 № 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	М.П.Могильный 2005 № 522	
		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	М.П.Могильный 2005 № 522	
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	М.П.Могильный 2005 № 522		
	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	М.П.Могильный 2005 № 522		
Итого: сад	С 657	25,97	19,77	110,77	726,79	2,22	0,21	5,42	0,75	95,01	113,90	368,93	8,89	М.П.Могильный 2005 № 522		
	Я 520	19,97	15,02	88,54	570,84	1,81	0,17	4,13	0,55	74,70	91,67	296,99	7,27	М.П.Могильный 2005 № 522		
Итого: ясли	С 60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	М.П.Могильный 2005 № 522		
	Я 60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	М.П.Могильный 2005 № 522		
Крендель сахарный	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 2005 № 522		
	Я 150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2005 № 522		
Чай с сахаром	С 260	4,38	7,96	47,86	280,04	0,04	0,02	0,93	0,03	21,32	16,04	24,18	0,89	М.П.Могильный 2005 № 522		
	Я 210	4,37	7,96	46,75	275,64	0,04	0,02	0,93	0,03	20,22	15,94	23,90	0,86	М.П.Могильный 2005 № 522		
Итого: ясли	С 1324	36,94	40,01	204,69	1328,13	2,34	0,44	7,40	2,25	276,11	155,62	527,61	10,66	М.П.Могильный 2005 № 522		
	Я 1080	30,78	32,92	173,83	1112,48	1,92	0,36	5,91	1,89	235,97	129,16	437,34	8,85	М.П.Могильный 2005 № 522		
Полдник	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	М.П.Могильный 2005 № 522	
		Я 150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2005 № 522	
Итого: сад	Итого: ясли	С 260	4,38	7,96	47,86	280,04	0,04	0,02	0,93	0,03	21,32	16,04	24,18	0,89	М.П.Могильный 2005 № 522	
		Я 210	4,37	7,96	46,75	275,64	0,04	0,02	0,93	0,03	20,22	15,94	23,90	0,86	М.П.Могильный 2005 № 522	
Всего за день: сад	Всего за день: ясли	С 1324	36,94	40,01	204,69	1328,13	2,34	0,44	7,40	2,25	276,11	155,62	527,61	10,66	М.П.Могильный 2005 № 522	
		Я 1080	30,78	32,92	173,83	1112,48	1,92	0,36	5,91	1,89	235,97	129,16	437,34	8,85	М.П.Могильный 2005 № 522	



Прим 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			
															9 день		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С 180	5,17	4,69	16,95	130,70	0,05	0,13	0,57	4,68	109,44	18,00	86,40	0,40	№ 120 М.П.Могильный 2005		
	Бутерброд с маслом сливочным	С 20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005		
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	С 200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395 М.П.Могильный 2012		
	Итого: сад	С 407	9,95	12,45	40,99	315,80	1,13	0,15	1,06	4,68	237,72	42,68	226,04	1,42			
	Итого: ясли	С 350	9,25	10,08	34,19	260,80	1,01	0,12	0,87	3,90	205,65	35,85	194,55	1,18			
	Плоды свежие или сок фруктовый	С 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 овощная	С 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 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	№ 55 М.П.Могильный 2012		
	Котлеты или биточки рыбные	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	№ 145 А.Я.Перевалов 2012		
	Соус сметанный	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	№ 234 М.П.Могильный 2005		
Обед	Каша рассыпчатая пшеничная	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	№ 330 М.П.Могильный 2005		
	Кисель из повидла, джема, варенья	С 180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,26	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 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	№ 383 М.П.Могильный 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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
	Итого: сад	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	18,48	12,34	75,58	496,15	1,84	1,43	3,71	17,74	126,75	97,64	368,91	194,09			
	Омлет натуральный	С 80	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,31	0,15	0,21	85,07	14,30	105,10	2,16	№ 210 М.П.Могильный 2005		
	Кондитерские изделия (пром.)	С 60	5,73	11,04	1,10	127,00	0,04	0,24	0,12	0,18	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012		
	Кефир или ряженка	С 30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31	№ 386 М.П.Могильный 2005		
	Хлеб пшеничный	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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
Подлик	Итого: сад	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			
	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			
	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			
	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			
Всего за день: сад	С 305	15,91	20,45	38,56	402,41	0,17	0,66	0,88	1,47	328,69	53,23	331,86	3,66				
Всего за день: ясли	С 235	11,81	15,87	23,31	283,89	0,14	0,52	0,59	1,23	271,72	41,69	257,91	2,82				
Всего за день: сад	С 1434	49,21	48,66	171,74	1335,35	3,54	2,28	6,18	26,48	720,87	215,67	1015,62	12,34				
Всего за день: ясли	С 1155	39,54	38,29	133,08	1040,84	2,99	2,07	5,17	22,87	604,12	175,18	821,37	198,09				



Прим лицы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетич ческая ценность 10 день	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	С 180	2,88	4,58	19,32	129,60	0,05	0,03	0,99	0,82	113,80	10,80	45,00	0,40	№ 181		
	Я 150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	М.П.Могильный 2005		
	С 20/15	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	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		
	С 200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394		
	Я 180	2,34	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Могильный 2012		
	С 415	7,43	9,69	52,78	327,67	0,12	0,21	1,43	2,22	247,23	33,40	156,49	1,37			
	Я 355	6,20	7,95	42,96	267,91	0,10	0,17	1,17	1,93	213,65	28,04	134,36	1,10			
	С 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 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:	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 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	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	№ 75		
	Я 30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18	М.П.Могильный 2005		
	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		
	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		
	С 70/130	13,76	7,56	21,41	208,76	0,11	0,30	2,59	9,61	26,29	0,45	31,50	0,96	№ 351		
	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	А.Я.Перевалов 2012		
Обед	Я 50	6,34	2,04	4,44	61,66	0,06	0,04	0,24	0,06	20,00	18,11	106,88	189,00	№234		
	Я 30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,02	1,23	1,00	1,12	17,03	10,00	20,00	0,26	№330		
	Я 110	2,10	3,17	16,88	104,39	10,74	21,51	0,85	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 125		
	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	1,52	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	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		
	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 682	21,43	15,50	78,88	542,72	2,18	4,43	4,64	33,87	114,07	54,88	219,02	4,34			
Полдник	Я 550	6,47	5,82	47,70	267,59	4,60	0,15	1,85	20,14	89,83	65,45	230,91	4,61			
	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 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	№ 393		
	Я 150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012		
	С 15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122		
	Я 10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,14	0,13	1,07	10,41	62,73	20,30	59,85	2,90	А.Я.Перевалов 2012		
	С 345	3,62	9,37	33,22	231,70	0,09	0,08	0,71	6,94	41,82	13,53	39,90	1,93			
	Я 270	2,88	7,91	24,70	182,05	0,19	0,19	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24			
	С 1442	32,48	34,56	164,88	1102,09	2,39	0,72	6,78	43,03	403,12	101,81	415,41	7,64			
Итого за день:	С 1175	15,55	21,68	115,36	717,55	4,89	0,51	4,42	38,36	398,99	119,64	444,22	9,95			
	Итого за весь период:	407,24	417,97	1701,10	12214,03											
	Итого за весь период: ясли	323,02	330,18	1369,23	9754,81											
	Среднее значение за весь период	40,72	41,80	170,11	1221,40											
	С 32,30	33,02	136,92	975,48												
	С 99,33	92,88	87,24	90,47												
	С 100,94	94,34	90,08	92,90												
	% выполнения от калорийности															

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Дели пригит Москва 2012 г. М.П.Могильный  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели пригит 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 "Яда" 2005 г. А.И.Здобнов  
Сборник ставропольских фирменных блюд