



"Утверждаю"
 И.о. заведующего МДОУ
 "Детский сад № 32" "Карамелька"
 г. Георгиевска
 О.Н. Кочина
 Приказ № 688-00 от 01.10.2024 г.

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	Р	Fe		
Неделя 1																
1 день																
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 М.П. Могильный 2005
	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		
	Булочка «Ладушка» .Масло сладко-сливочное крестьянское 72,5%	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 М.П. Могильный 2005
	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		
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 М.П. Могильный 2012
	Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28		
Итого: сад		С	413	5,88	10,60	44,68	297,00	0,16	0,07	0,68	0,03	29,26	37,72	150,98	1,71	
Итого: ясли		Я	370	4,75	8,37	37,06	242,00	0,13	0,06	0,89	0,03	24,55	30,95	128,43	1,41	
2-завтрак:	Молоко кипяченое 2,5%	С	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	№ 385 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		
Обед	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 М.П. Могильный 2005
	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		
	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 М.П. Могильный 2012
	Я	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		
	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 М.П. Могильный 2012
	Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33		
	Хлеб из пшеничной муки	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,06	0,02	0,56	0,00	8,05	11,55	30,47	0,70	№ 122 А.Я. Перевалов 2012
	Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40		
	Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я. Перевалов 2012
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
Итого: сад		С	602	17,85	11,88	70,71	462,71	2,50	0,30	3,66	8,37	73,93	71,90	331,93	4,64	
Итого: ясли		Я	480	13,96	9,48	52,89	353,83	2,04	0,24	2,89	6,42	57,22	55,44	256,30	3,49	
Полдник	Яйцо вареное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209 М.П. Могильный 2005
	Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00		
	Макаронные изделия, отварные с овощами	С	130	4,79	5,78	23,34	171,90	0,05	0,02	0,67	2,29	15,73	19,65	32,21	1,11	№ 433 А.Я. Перевалов 2012
	Я	110	4,05	4,89	19,76	145,40	0,04	0,02	2,46	1,93	13,31	16,60	27,25	0,94		
	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 М.П. Могильный 2012
	Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45		
Итого: сад		С	14791	8,77	7,79	16,12	170,00	0,03	0,18	0,22	0,00	131,80	16,20	184,80	1,54	
Итого: ясли		Я	14761	8,25	7,32	13,26	152,00	0,03	0,18	0,19	0,00	113,50	13,50	166,80	1,45	
Всего за день: сад		С	15806	32,5	30,272	131,51	929,71	2,687	0,549	4,56	8,403	234,99	125,82	667,71	7,89	
Всего за день: ясли		Я	15611	26,96	25,17	103,21	747,83	2,2003	0,475	3,97	6,45	195,27	99,89	551,53	6,35	

Присл пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры		
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe			
2 день																	
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	
	Хлеб пшеничный .Масло сладко-сливочное крестьянское 72,5%	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	
		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 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	
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад	С	415	8,93	13,24	47,75	345,90	1,20	0,07	0,76	0,00	140,16	54,32	264,56	2,00		
	Итого: ясли	Я	355	8,40	10,74	39,82	285,90	1,06	0,05	0,89	0,00	124,35	45,55	226,65	1,67		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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	
	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	
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с	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 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 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 из пшеничной муки	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		
	Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
		Итого: сад	С	607	22,6	30,07	79,5	680,42	2,826	0,203	4,909	20,17	98,53	132,01	427,82	26,88	
		Итого: ясли	Я	510	20,73	29,33	64,49	606,14	2,2795	0,1895	4,423	20,15	89,59	111,41	369,99	20,99	
Полдник	Ватрушка с творогом 5%	С	75	9,51	4,03	23,40	168,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 1058 А.И. Здобнова	
		Я	60	7,61	3,22	18,72	134,40	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Кефир 2,5%	С	180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	№ 386	
		Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	М.П.Могильный 2005	
	Итого: сад	С	255	14,51	7,96	30,75	253,06	0,07	0,31	0,18	1,33	216	25,2	162	0,18		
	Итого: ясли	Я	210	11,81	6,5	24,85	205,29	0,06	0,26	0,15	1,11	180	21	135	0,15		
	Всего за день: сад	С	1277	46,04	51,27	158,00	1279,38	4,10	0,58	5,85	21,50	454,69	211,53	854,38	29,06		
	Всего за день: ясли	Я	1075	40,94	46,57	129,16	1097,33	3,40	0,50	5,46	21,26	393,94	177,96	731,64	22,81		

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			
<i>3 день</i>																	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	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 повидлом	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	
	Чай с молоком 2,5%	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	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад	С	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		
	Итого: ясли	С	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		
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5%	С	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	№ 385	
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005	
Обед	Овощи натуральные соленные	С	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,02	0,17	1,35	6,20	0,00	20,19	0,16	№ 70	
		Я	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	0,01	0,10	0,81	3,72	0,00	12,11	0,09	М.П.Могильный 2005	
	Суп картофельный с крупой	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101	
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	М.П.Могильный 2005	
	Плов из птицы	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	№ 291	
		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	М.П.Могильный 2005	
	Кисель из повидла	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383	
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012	
	Хлеб из пшеничной муки	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		
Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов 2012		
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17			
	Итого: сад	С	657	21,79	16,98	87,25	595,88	2,17	0,27	7,83	9,51	103,60	88,20	432,45	6,77		
	Итого: ясли	С	540	19,96	15,74	73,89	522,00	1,79	0,24	7,31	7,44	87,22	74,81	362,81	5,85		
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	С	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46	№ 557 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		
	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	№ 393	
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012	
		Итого: сад	С	280	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	221	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	1352	34,43	30,92	169,05	1098,73	2,40	0,69	9,26	11,78	369,44	128,81	732,24	9,18		
	Всего за день: ясли	С	1116	31,07	27,93	142,37	950,33	1,99	0,80	8,60	9,46	323,05	109,55	622,44	7,95		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры		
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe			
4 день																	
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	С	180	4,15	5,48	23,71	160,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	29,64	0,00	0,98	№ 182 М.П. Могильный 2005	
		Я	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	24,70	0,00	0,82		
	Хлеб пшеничный. Сыр полутвердый "Российский" 50	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	
		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		
	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	
		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		
	Итого: сад	С	407	10,01	14,21	40,86	371,27	0,03	0,02	0,49	0,00	140,16	54,32	139,64	2,00		
	Итого: ясли	Я	350	9,26	11,54	42,89	309,00	0,02	0,01	0,39	0,00	124,35	45,55	122,55	1,67		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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		
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		
	Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П. Могильный 2005		
	Суп картофельный с бобовыми	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	№ 102 М.П. Могильный 2005	
		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		
	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	№ 115 М.П. Могильный 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		
	Тефтели 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	№ 239 М.П. Могильный 2005	
		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		
	Соус сметанный с томатом	С	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	№ 331 М.П. Могильный 2005	
		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		
	Каша рассыпчатая пшеничная	С	130	7,46	5,28	33,49	211,25	0,00	0,00	0,00	0,00	12,85	117,72	0,00	3,95	№ 302 М.П. Могильный 2005	
		Я	110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,00	0,00	0,00	0,00	10,87	99,61	0,00	3,34		
	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 М.П. Могильный 2012	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33		
	Хлеб из пшеничной муки	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122 А.Я. Первалов 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		
	Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я. Первалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
		Итого: сад	С	692	26,35	13,73	110,49	672,03	2,175	0,291	13,54	28,56	119,66	209,85	421,82	7,84	
		Итого: ясли	Я	550	20,14	11,13	85,53	523,75	1,778	0,223	11,49	27,26	98,01	172,6	335,15	6,324	
	Полдник	Яйцо вареное	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. Могильный 2012
			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	
Икра кабачковая		С	50	0,40	2,35	2,97	34,80	0,02	0,02	0,23	2,82	9,08	6,60	11,40	0,30	№ 53 М.П. Могильный 2012	
		Я	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		
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	№ 602, 603, 604 А.Я. Первалов 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		
Хлеб из пшеничной муки		С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122 А.Я. Первалов 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		
Чай с сахаром		С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 М.П. Могильный 2012	
		Я	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		
	Итого: сад	С	436	5,43	12,27	52,88	343,95	0,11	0,10	0,96	6,87	55,07	19,46	56,54	1,97		
	Итого: ясли	Я	292	3,61	9,35	36,29	243,80	0,09	0,07	0,67	5,81	43,57	13,55	39,41	1,41		
	Всего за день: сад	С	1535	41,79	40,21	204,23	1387,25	2,31	0,41	14,99	35,43	314,89	283,63	618,00	11,81		
	Всего за день: ясли	Я	1192	33,01	32,02	164,71	1076,55	1,89	0,30	12,55	33,07	265,93	231,70	497,11	9,40		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/д)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>5 день</i>																
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный .Масло сладко-сливочное	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
		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 2005
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393
		Я	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
	Итого: сад	С	426	6,12	9,69	36,31	256,46	0,13	0,22	0,58	0,78	130,79	23,97	172,84	1,40	
	Итого: ясли	Я	367	5,81	7,60	27,03	196,30	0,10	0,38	0,45	0,68	113,73	19,63	142,22	1,18	
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Борщ 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
	Рыба, тушенная в томате с овощами	С	70/70	13,35	7,19	6,01	142,15	0,07	0,09	1,10	2,88	36,14	45,15	145,72	0,63	№ 354 А.Я.Перевалов 2012
		Я	50/50	9,53	5,13	4,29	101,53	0,05	0,06	0,79	2,05	25,81	32,25	104,09	0,45	
	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 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 из пшеничной муки	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,02	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	
	Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С	707	21,94	15,89	80,94	559,01	2,14	0,54	3,00	21,66	125,59	130,24	404,74	6,00	
	Итого: ясли	Я	550	16,03	12,04	62,36	423,26	1,75	0,43	2,31	18,85	100,56	101,96	318,10	4,81	
Полдник	Шанежка наливная	С	60	4,69	4,14	30,28	177,19	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58	№ 564 А.Я.Перевалов 2012
		Я	60	4,69	4,14	30,28	177,19	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58	
	Молоко кипяченое 2,5%	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005
		Итого: сад	С	260	10,80	9,58	40,39	290,49	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,20	0,79
	Итого: ясли	Я	210	9,27	8,22	37,86	262,19	0,14	0,30	1,19	2,11	210,33	22,10	197,80	0,74	
	Всего за день: сад	С	1393	38,86	35,16	157,64	1105,96	2,43	1,14	4,82	25,23	529,91	178,67	822,78	8,19	
	Всего за день: ясли	Я	1127	31,11	27,86	127,25	881,75	1,99	1,11	3,95	21,64	424,62	143,69	658,12	6,73	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 2																
6 День																
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	С	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	24,70	0,00	0,82	№ 209
		Я	130	3,00	3,96	17,13	116,13	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	21,41	0,00	0,71	М.П.Могильный 2005
	Булочка «Ладушка». Масло сладко-сливочное крестьянское 72,5%	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.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	2,78	0,31	№ 392
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	413	5,19	9,69	40,73	270,20	0,04	0,02	0,41	0,03	27,28	32,78	26,06	1,55	
	Итого: ясли	Я	370	4,29	7,76	34,43	224,13	0,03	0,02	0,39	0,03	23,23	27,66	24,33	1,30	
2-завтрак:	Молоко кипяченое 2,5%	С	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	№ 385
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи натуральные соленые	С	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,02	0,17	1,35	6,20	0,00	20,19	0,16	№ 70
		Я	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	0,01	0,10	0,81	3,72	0,00	12,11	0,09	М.П.Могильный 2005
	Суп картофельный с клецками	С	200	1,67	2,69	9,71	69,80	0,24	0,72	1,80	8,40	34,40	26,40	136,00	1,44	№ 108
		Я	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,18	0,54	1,35	6,30	25,80	19,80	102,00	1,08	М.П.Могильный 2005
	Жаркое из кур (вариант 2)	С	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	№ 10.22 Цитадель-трейд 2005
		Я	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	
	Кисель из повидла	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012
	Хлеб из пшеничной муки	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,06	0,02	0,56	0,00	8,05	11,55	30,47	0,70	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	
	Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С	652	14,41	8,09	74,07	430,06	2,85	0,80	3,61	15,93	74,07	84,85	326,42	19,60	
	Итого: ясли	Я	530	12,20	7,19	58,09	348,30	2,42	0,60	2,80	13,28	54,54	69,81	259,41	18,56	
Полдник	Яйцо вареное	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
	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
		Я	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,78	0,00	0,12	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012
		Итого: сад	С	310	4,78	11,58	24,83	223,10	1,00	0,06	0,53	6,84	141,62	23,13	130,50	1,27
	Итого: ясли	Я	260	4,01	9,78	20,85	187,80	0,83	0,05	0,45	5,78	118,42	19,36	109,10	1,07	
	Всего за день: сад	С	1375	24,38	29,36	139,63	923,36	3,89	0,88	4,55	22,81	242,97	140,76	482,98	22,42	
	Всего за день: ясли	Я	1160	20,50	24,73	113,37	760,23	3,28	0,67	3,63	19,09	196,19	116,83	392,84	20,93	

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			
7 день																	
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121	
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005	
	Хлеб пшеничный .Масло сладко-сливочное крестьянское 72,5%	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	
		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 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	
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад	С	415	10,19	13,30	32,29	329,63	0,13	0,21	0,73	0,68	247,39	41,97	292,84	1,20		
	Итого: ясли	Я	355	9,41	10,78	35,75	274,30	0,10	0,37	0,59	0,58	217,67	35,83	250,22	1,00		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338	
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005	
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389	
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005	
Завтрак	Суп картофельный с крупой	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101	
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	М.П.Могильный 2005	
	Тефтели 2-ой вариант	С	70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,07	0,12	2,80	0,00	15,75	22,75	113,75	1,05	№ 279	
		Я	50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,05	0,09	2,00	0,00	11,25	16,25	81,25	0,75	М.П.Могильный 2005	
	Соус сметанный с томатом	С	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	№ 331	
		Я	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	М.П.Могильный 2005	
	Макаронные изделия отварные	С	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	№ 203	
		Я	110	4,03	3,09	19,33	121,30	0,10	0,06	1,25	0,00	23,50	27,90	102,70	2,35	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	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	М.П.Могильный 2012	
	Хлеб из пшеничной муки	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		
	Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
		Итого: сад	С	687	24,34	29,27	96	750,76	2,315	0,352	12,32	26,42	115,37	121,98	504,34	8,06	
		Итого: ясли	Я	550	18,6	22,05	75,79	580,49	1,8965	0,2795	10,84	24,46	92,09	96,65	392,45	6,46	
Полдник	Запеканка из творога 5%	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	
	Соус молочный сладкий	С	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 327	
		Я	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	М.П.Могильный 2005	
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393	
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад	С	369	21,76	15,84	35,86	372,43	0,07	0,07	0,65	0,56	206,61	30,24	182,69	1,89		
	Итого: ясли	Я	291	18,19	13,42	28,23	306,45	0,06	0,06	0,55	0,50	176,67	25,64	154,69	1,64		
	Всего за день: сад	С	1471	56,29	58,41	164,15	1452,82	2,52	0,63	13,70	27,66	569,37	194,19	979,87	11,15		
	Всего за день: ясли	Я	1196	46,20	46,25	139,77	1161,24	2,06	0,71	11,98	25,54	486,43	158,12	797,36	9,10		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/г)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
8 день																
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
	Хлеб пшеничный. Масло сладко-сливочное крестьянское 72,5%	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
		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 2005
	Чай с молоком 2,5%	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	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	407	6,59	12,28	46,06	321,30	0,08	0,21	1,05	1,46	159,78	25,68	134,50	0,88	
	Итого: ясли	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	
2-завтрак:	Молоко кипяченое 2,5%	С	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	№ 385
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005
Обед	Суп-лапша домашняя	С	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,04	0,01	0,33	0,40	15,76	8,36	23,44	0,47	№ 218
		Я	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,25	0,30	11,82	6,27	17,58	0,35	А.И.Здобнов 2005
	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	№ 295
		Я	50	7,66	6,91	7,77	124,16	0,03	0,05	1,85	0,25	9,33	8,75	35,00	0,70	М.П.Могильный 2005
	Капуста тушеная	С	130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,00	0,13	0,00	105,70	15,60	104,00	0,52	№ 321
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,11	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44	М.П.Могильный 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522 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 из пшеничной муки	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	
	Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого: сад	С	657	21,19	18,70	89,54	613,17	2,10	0,14	4,05	0,75	173,01	96,50	351,60	6,71	
	Итого: ясли	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	
Полдник	Ватрушка с повидлом	С	60	3,82	2,55	37,82	190,29	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93	№ 1058
		Я	60	3,82	2,55	37,82	190,29	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93	А.И.Здобнов 2005
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
		Я	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 2012
		Итого: сад	С	271	3,89	2,57	48,92	234,69	0,04	0,02	0,93	0,10	24,47	16,31	24,18	1,24
	Итого: ясли	Я	217	3,88	2,57	47,81	230,29	0,04	0,02	0,93	0,10	23,37	16,21	23,90	1,21	
	Всего за день: сад	С	1335	31,67	33,55	184,52	1169,16	2,22	0,37	6,03	2,32	357,26	138,49	510,28	8,83	
	Всего за день: ясли	Я	1087	26,25	26,62	156,92	970,99	1,82	0,30	4,76	1,96	305,22	114,73	422,68	7,29	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	PP	С	Ca	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
		Я	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,05	0,11	0,48	3,90	91,20	15,00	72,00	0,33	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный.Сыр полутвердый"Российский"50 %ж.	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
		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 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
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	407	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	Я	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		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи натуральные соленые	С	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,02	0,17	1,35	6,20	0,00	20,19	0,16	№ 70
		Я	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	0,01	0,10	0,81	3,72	0,00	12,11	0,09	М.П.Могильный 2005
	Свекольник	С	200	1,74	3,53	9,67	92,62	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 145 А.Я.Перевалов
		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	2012
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	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 А.Я.Перевалов
		Я	50/110	11,01	6,05	17,13	167,01	0,09	0,24	1,85	7,69	21,03	0,32	22,50	0,77	2012
	Кисель из повидла	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012
	Хлеб из пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов
		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	2012
Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов	
	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	2012	
Итого: сад	С	692	19,21	11,67	69,40	477,09	2,13	0,42	4,00	27,90	98,19	40,75	198,25	3,70		
Итого: ясли	Я	540	15,37	9,17	56,53	383,12	1,76	0,34	3,06	23,75	81,45	35,29	161,87	3,06		
Полдник	Омлет натуральный	С	80	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,31	0,15	0,21	100,54	16,90	138,60	2,55	№ 210
		Я	60	5,73	11,04	1,10	127,00	0,04	0,24	0,12	0,18	85,07	14,30	105,10	2,16	М.П.Могильный 2005
	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	№ 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
	Кефир 2,5%	С	180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	№ 386
		Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	М.П.Могильный 2005
	Хлеб из пшеничной муки	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122 А.Я.Перевалов
		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	2012
Итого: 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		
Итого: ясли	Я	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	1404	45,07	44,57	148,95	1195,30	3,43	1,22	5,94	34,05	664,60	136,66	756,15	8,78		
Всего за день: ясли	Я	1125	36,43	35,12	114,03	927,81	2,90	0,98	4,52	28,88	558,82	112,83	614,33	7,06		

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			
10 дней																	
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	С	180	2,88	4,58	19,32	129,60	0,05	0,03	0,99	0,82	113,80	10,80	45,00	0,40	№ 181	
		Я	150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	М.П.Могильный 2005	
	Хлеб пшеничный с повидлом	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	
	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	№ 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	
Итого: сад		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		
Итого: ясли		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		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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	
Полдник	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 Ставр.фирм блюд	
		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		
	Сельдь с картофелем и маслом	С	50/130/10	15,81	19,69	11,59	286,80	0,11	0,30	2,59	12,04	50,66	7,80	31,50	1,45	№ 363 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	50/110/10	12,65	15,75	9,27	229,44	0,09	0,24	1,85	9,63	40,53	5,06	22,50	1,16		
	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	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	М.П.Могильный 2012	
	Хлеб из пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов 2012	
		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		
	Хлеб «Столичный» из ржано-пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
	Итого: сад		С	622	21,68	24,48	56,81	538,66	2,14	0,41	3,97	31,26	122,58	53,43	181,76	4,37	
	Итого: ясли		Я	510	17,22	19,39	44,87	423,90	4,65	0,38	3,17	26,73	119,10	64,51	224,55	5,43	
Полдник	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137	
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	М.П.Могильный 2012	
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393	
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012	
	Хлеб из пшеничной муки	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 А.Я.Перевалов 2012	
		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		
Итого: сад		С	349	3,62	9,37	33,22	231,70	0,09	0,08	0,71	6,94	41,82	13,53	39,90	1,93		
Итого: ясли		Я	281	2,88	7,91	24,70	182,05	0,19	0,19	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24		
Всего за день: сад		С	1386	32,73	43,54	142,81	1098,03	2,35	0,70	6,11	40,42	411,63	100,36	378,15	7,67		
Всего за день: ясли		Я	1146	26,30	35,25	112,53	873,86	4,94	0,74	5,74	44,95	428,26	118,70	437,86	10,77		
Итого за весь период:		С		383,76	397,27	1600,49	11639,70										
Итого за весь период: ясли		Я		318,76	327,52	1303,32	9447,92										
Среднее значение за весь период		С		38,38	39,73	160,05	1163,97										
		Я		31,88	32,75	130,33	944,79										
% выполнения от калорийности		С		93,60	88,28	82,08	86,22										
		Я		99,61	93,58	85,74	89,98										

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов
Сборник ставропольских фирменных блюд

Технолог МКУ "Ресурсный центр"

Муниципальное казенное учреждение
"Ресурсный центр системы образования
Георгиевского муниципального округа"
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

П.И. Паршина