



Примерное двухдневное (10-дневное) меню на весенне-летний 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	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 1															
I день															
Завтрак:	Яйцо вареное	С 1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209
	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
	Бутерброд с маслом сливочным (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
	Чай с сахаром	С 200/11	0,07	0,02	11,10	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	№ 392
	Итого: сад	С 402	11,62	15,50	44,61	371,10	0,12	0,22	1,16	2,32	55,11	27,73	135,07	2,84	
	Итого: ясли	С 360	10,44	13,29	37,36	316,40	0,10	0,22	2,93	1,96	49,96	22,85	128,38	2,53	
	Плоды свежие (яблоко) 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
	Суп картофельный с крупой	С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
	Битос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С 200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,09	0,06	1,14	6,60	18,44	20,00	164,00	0,71	№ 101
	Компот из свежих плодов	С 150	1,18	1,64	8,75	54,45	0,07	0,05	0,90	4,95	13,83	15,00	123,00	0,53	№ 594
Обед	Хлеб пшеничный	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	А.И.Здобнов 2005
	Хлеб ржаной	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	№ 521
	Итого: сад	С 652	21,58	30,19	62,99	611,42	2,17	0,27	4,83	29,03	111,31	87,66	407,91	5,37	№ 122
	Итого: ясли	С 530	19,48	29,40	48,09	535,87	1,78	0,24	4,30	26,94	97,57	73,88	342,78	4,55	№ 123
	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
	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
	Итого: сад	С 330	5,31	7,01	32,72	216,00	0,01	0,02	0,63	0,11	132,30	19,20	126,40	0,58	
	Итого: ясли	С 280	4,57	6,03	27,61	183,47	0,01	0,02	0,53	0,10	111,00	16,10	105,92	0,49	
	Всего за день: сад	С 1384	38,51	52,70	140,32	1198,52	2,29	0,51	6,62	31,46	298,72	134,59	669,38	8,79	
	Всего за день: ясли	С 1170	34,49	48,72	113,06	1035,74	1,89	0,48	7,76	29,00	258,53	112,83	577,08	7,57	

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	
2 день															
Завтрак	Каша жидкая молочная	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 (50%)	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 (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	10,95	13,49	49,21	362,21	1,21	0,10	0,82	0,06	208,63	58,06	309,85	2,13	
	Итого: ясли	Я 355	8,90	10,78	40,60	295,12	1,07	0,08	0,93	0,04	173,09	48,34	258,48	1,75	
	Фрукты свежие (яблоко) 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
Обед	Овощи отварные с маслом	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
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	1,00	1,02	0,13	5,25	11,15	15,90	8,37	0,18	А.И.Злобнов 2005
	Голубцы ленивые	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
	Компот из смеси сухофруктов	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
		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	М.П.Могильный 2012
	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
		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
Полдник	Хлеб ржаной	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
	Итого: сад	С 657	19,49	11,76	87,58	532,02	3,18	0,26	3,96	8,83	77,02	142,03	365,79	26,39	№ 123
	Итого: ясли	Я 520	15,56	9,12	69,27	420,68	3,54	1,21	3,14	5,31	58,35	108,33	291,88	20,06	А.Я.Перевалов 2012
	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
	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
	Ряженка (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 330	26,79	22,22	32,41	440,21	0,11	0,36	0,99	1,36	354,92	59,04	449,09	12,26		
Итого: ясли	Я 280	21,66	18,12	27,03	360,16	0,09	0,30	0,83	1,15	288,82	49,64	376,69	4,37		
Всего за день: сад	С 1402	57,23	47,47	169,20	1334,44	4,50	0,72	5,77	10,25	640,57	259,13	1124,73	40,78		
Всего за день: ясли	Я 1155	46,12	38,02	136,90	1075,96	4,70	1,59	4,90	6,50	520,26	206,31	927,05	26,18		



Приним 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 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	
	С 30/32	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,32	6,28	6,68	7,20	18,71	0,56	№ 2	
	Я 20/27	1,23	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,23	4,65	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	0,00	126,50	15,40	92,78	0,42	№ 1	
	Я 180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	0,00	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Могильный 2012	
	С 415	8,96	12,27	40,93	309,76	0,17	0,37	0,68	6,96	252,29	39,89	264,69	1,16		
	Я 355	7,51	9,93	34,26	256,30	0,14	0,51	0,54	5,23	222,07	34,02	224,53	0,92		
	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	
2- завтрак	Овощи натуральные соленые	С 50	0,40	0,05	8,85	6,50	0,01	0,02	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	
	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	
	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	№ 304	
	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 2012	
	С 180	0,41	0,09	30,59	124,74	0,00	0,00	0,02	11,61	7,06	5,85	5,00	0,26	№ 859	
	Я 150	0,33	0,07	25,49	103,95	0,00	0,00	0,02	9,67	5,88	4,87	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012	
	С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,18	№ 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	0,14	А.Я.Перевалов 2012	
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	№ 123
	Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	С 657	22,12	17,07	97,81	640,16	2,17	0,27	7,83	21,06	101,21	92,84	432,45	6,15		
	Я 540	20,22	15,81	82,68	558,90	1,79	0,23	7,31	17,06	85,20	78,67	362,81	5,39		
	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	
	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	А.Я.Перевалов 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 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	34,84	33,60	171,94	1135,54	2,40	0,69	9,26	28,21	366,80	133,45	732,24	8,57	
	Всего за день: ясли	Я 1105	31,43	29,99	145,94	984,32	1,99	0,79	8,60	22,48	321,03	113,41	622,44	7,49	

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 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
		С 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	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
		С 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	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
		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	М.П.Могильный 2012
		С 407	12,46	12,67	57,57	437,30	0,15	0,07	0,74	0,07	140,81	54,84	263,63	2,14	
		С 350	10,37	10,42	55,64	360,71	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
		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
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоко) 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	№ 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
		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
		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	М.П.Могильный 2005
		С 30	3,74	0,88	22,82	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	0,95	№ 115
		С 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 140	13,35	7,19	6,01	142,15	0,00	0,00	0,00	0,00	36,14	45,15	0,63	2,88	№ 354 А.Я.
		С 100	9,53	5,13	4,29	101,53	0,00	0,00	0,00	0,00	25,81	32,25	0,45	2,05	Перевалова 2012
		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
		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.Могильный 2005
Обед	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
		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
		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
		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
		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
		С 662	25,52	12,70	74,47	515,52	2,10	0,13	1,94	10,34	114,59	109,93	260,45	6,03	
		С 540	18,41	9,26	54,78	377,23	1,72	0,10	1,49	9,10	90,12	83,99	216,46	4,43	№ 137
		С 130	1,97	0,19	12,08	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	29,02	23,98	0,82	6,87	М.П.Могильный 2012
		С 110	1,69	0,78	10,22	117,80	0,00	0,00	0,00	0,00	24,55	20,29	0,69	5,81	№ 602, 603, 604
Полдник	Чай с сахаром	С 30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	А.Я.Перевалов 2012
		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
		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	А.Я.Перевалов 2012
		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	№ 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
		С 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	
		С 375	5,43	12,27	52,88	343,95	0,05	0,04	0,57	0,03	52,27	36,51	34,86	8,11	
		С 285	3,63	9,35	36,29	243,80	0,04	0,02	0,34	0,03	41,20	27,98	21,00	6,60	
		С 1444	43,41	37,64	184,92	1296,77	2,29	0,24	3,25	10,44	307,67	201,28	558,94	16,28	
		С 1175	32,41	29,03	146,71	981,74	1,87	0,17	2,70	9,18	255,97	158,01	462,92	12,79	

4 день

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	
Завтрак	Суп молочный с крупой	С 180	4,33	4,57	15,14	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	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005		
	С 207	1,66	5,10	9,87	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	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005		
	С 200/11/8	0,13	0,02	11,30	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	0,00	0,00	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012		
	С 407	6,12	9,69	36,31	0,13	0,22	0,58	0,78	130,79	23,97	172,84	1,40			
	Я 350	5,81	7,60	27,03	0,10	0,38	0,45	0,68	113,73	19,63	142,22	1,18			
	С 1/100	0,40	0,40	9,80	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	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	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	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	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	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	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	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	М.П.Могильный 2012		
	С 20	1,20	0,80	8,40	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	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	А.И.Здобнов 2005		
	С 70	9,41	4,66	10,54	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	0,05	0,06	0,79	1,14	31,58	18,78	104,09	0,69	М.П.Могильный 2005		
Обед	С 130	2,65	4,16	17,71	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	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	11,00	22,70	0,28	М.П.Могильный 2005		
	С 180	0,50	0,00	24,66	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	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012		
	С 20	1,52	0,16	9,84	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	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	0,08	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123		
	Я 30	1,98	0,36	10,02	0,03	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012		
	С 707	19,80	16,51	97,72	2,18	0,56	3,67	25,42	149,52	120,14	442,00	6,80			
	Я 550	15,12	12,42	71,70	1,79	0,44	2,84	20,98	117,59	94,49	346,96	5,39			
Полдник	С 60	4,69	4,14	30,28	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	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58	А.Я.Перевалов 2012		
	С 200	6,11	5,44	10,11	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	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005		
	С 260	10,80	9,58	40,39	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,20	0,79			
	Я 210	9,27	8,22	37,86	0,14	0,30	1,19	2,11	210,33	22,10	197,80	0,74			
	С 1374	36,72	35,78	174,42	2,47	1,16	5,49	28,99	553,84	168,57	860,04	8,99			
	Я 1110	30,20	28,24	142,59	2,03	1,12	4,48	23,77	441,65	136,22	686,98	7,31			

5 день

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		
6. День																
Нодела 2																
Завтрак	Яйцо вареное	С 1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209	
		Я 1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005	
	Икра кабачковая	С 50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,00	0,00	0,00	4,80	16,00	6,60	0,00	0,40	№ 129	
		Я 30	0,60	2,35	3,85	39,00	0,00	0,00	0,00	4,80	16,00	6,60	0,00	0,40	М.П.Могильный 2012	
	Бутерброд с маслом сливочным (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 402	7,43	12,07	25,12	238,20	0,07	0,20	0,49	4,83	55,38	14,68	102,86	2,13		
	Итого: ясли	Я 360	6,99	10,75	21,45	210,00	0,06	0,20	0,47	4,83	52,65	12,85	101,13	1,99		
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоко) 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	
Обед	Овощи натуральные соленные	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	
	Суп картофельный с клецками	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	
	Жаркое из кур (вариант 2)	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	
	Компот из лимонов	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 Цитгаль-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	№ 859	
	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	М.П.Могильный 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	А.Я.Перевалов 2012	
Полдник	Хлеб ржаной	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: сад	С 652	14,74	8,18	84,63	474,34	2,85	0,80	3,61	27,48	71,68	89,49	326,42	19,60		
	Итого: ясли	Я 530	12,46	7,26	66,88	385,20	2,42	0,59	2,80	22,90	52,52	73,67	259,41	18,56		
	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	С 150	4,02	4,62	24,10	156,08	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	№ 280	
		Я 130	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,72	0,59	82,16	7,80	32,50	0,29	М.П.Могильный 2005	
	Кофейный напиток с молоком (Лварант)	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 330	6,83	7,01	36,85	239,98	0,98	0,02	0,97	0,68	204,60	25,20	145,50	0,87		
	Итого: ясли	Я 280	4,74	5,82	26,73	178,00	0,82	0,02	0,84	0,59	173,66	21,30	122,50	0,74		
Всего за день: сад	С 1384	29,00	27,26	146,60	952,52	3,90	1,02	5,07	32,99	331,66	129,37	574,78	22,60			
Всего за день: ясли	Я 1170	24,19	23,83	115,06	773,20	3,31	0,81	4,10	28,32	278,83	107,82	483,04	21,29			

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	
7 день															
Завтрак	Суп молочный с крупой	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	
	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	
	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 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	0,40	0,63	0,62	266,41	38,62	282,05	1,08		
	С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	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	
2- завтрак	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	М.П.Могильный 2005	
	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	
	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	
	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	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	
Обед	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 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	
	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	
	С 737	25,06	31,18	97,97	775,07	2,34	0,38	12,54	35,17	133,96	148,48	518,29	8,37		
	Я 580	19,03	23,19	76,97	595,07	1,91	0,30	10,97	29,71	103,24	112,55	400,82	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	№ 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	
Полдник	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	
	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	
	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 150/2	59,03	60,57	167,58	1493,44	2,55	0,69	13,98	36,47	656,43	224,43	1039,11	11,59		
	Я 1215	47,13	47,43	141,73	1185,04	2,08	0,76	12,15	30,83	546,32	176,81	837,56	9,36		

Прием пищи	Наименование блюда	Выд. код	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С 18	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
	Бутерброд с маслом сливочным (72,5%)	С 20	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
	Чай с молоком	С 20	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 № 394
	Итого: сал	С 40	6,59	12,28	46,06	321,30	0,08	0,14	1,11	1,20	113,90	13,90	82,78	0,41	М.П.Могильный 2012
	Итого: ясли	С 35	6,44	9,94	38,54	266,00	0,07	0,17	0,85	1,31	141,05	21,55	116,45	0,72	
	Плоды свежие (яблоко) или сок фруктовый	С 11	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
2-завтрак:	Суп-лапша домашняя	С 20	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
	Котлета рубленая из бройлеров шпикат	С 7	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
	Капуста тушеная	С 13	2,68	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 № 321
	Компот из смеси сухофруктов	С 18	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
	Хлеб пшеничный	С 4	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 № 122
	Хлеб ржаной	С 3	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 № 123
Обед	Итого: сал	С 65	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	С 52	15,93	14,11	70,57	474,70	1,71	0,11	2,98	0,55	140,80	76,97	282,33	5,36	
	Крендель сахарный	С 6	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	№ 569
	Чай с сахаром	С 20	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	А.Я.Перевалов 2012 № 392
	Итого: сал	С 26	4,38	7,96	47,86	280,04	0,04	0,02	0,93	0,03	21,32	16,04	24,18	0,89	
	Итого: ясли	С 21	4,37	7,96	46,75	275,64	0,04	0,02	0,93	0,03	20,22	15,94	23,90	0,86	
Полдник	Всего за день: сал	С 13	32,16	38,94	183,46	1214,51	2,22	0,37	6,03	2,25	354,11	138,22	510,28	8,48	
	Всего за день: ясли	С 10	26,74	32,01	155,86	1016,34	1,82	0,30	4,76	1,89	302,07	114,46	422,68	6,94	

8 день

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			
															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 № 2		
	Бутерброд с повидлом (вариант)	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 № 395		
		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 2012 № 338		
	Кофейный напиток с молоком	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	№ 389		
		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	№ 55		
	Итого: сад	С 407	9,87	9,86	48,66	323,27	1,13	0,15	1,04	4,75	238,37	43,20	225,11	1,56	М.П.Могильный 2012 № 330		
		Я 350	8,25	8,09	39,41	263,71	1,01	0,12	0,85	3,95	205,95	36,34	193,36	1,27	№ 145		
	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	№ 234		
		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 № 330		
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоко) 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	№ 330		
		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 2012 № 330		
	Икра овощная	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	№ 330		
		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	№ 330		
	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	№ 330		
		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	№ 330		
	Котлеты или биточки рыбные	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	№ 330		
		Я 50	6,34	2,04	4,44	61,66	0,06	0,04	0,24	0,06	20,00	18,11	106,88	1,89,00	№ 330		
	Соус сметанный	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		
		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		
Обед	Каша рассыпчатая	С 130	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,70	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 330		
		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	№ 330		
	Компот из лимонов	С 180	0,41	0,09	30,59	124,74	0,00	0,00	0,02	11,61	7,06	5,85	5,00	0,26	№ 330		
		Я 150	0,33	0,07	25,49	103,95	0,00	0,00	0,02	9,67	5,88	4,87	4,20	0,22	№ 330		
	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	№ 330		
		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	№ 330		
	Хлеб ржаной	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	№ 330		
		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	№ 330		
	Итого: сад	С 722	23,68	15,85	102,75	661,42	2,23	2,11	4,24	31,88	152,07	124,40	457,72	7,26	№ 330		
		Я 570	18,74	12,41	84,37	533,05	1,84	1,43	3,71	27,36	124,73	101,50	368,91	194,09	№ 330		
Омлет натуральный с маслом сливочным	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	№ 330			
	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	№ 330			
Кондитерские изделия (вафли/ печенье)	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	№ 330			
	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	№ 330			
Ряженка (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	№ 330			
	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	№ 330			
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	№ 330			
	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	№ 330			
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	№ 330			
	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	№ 330			
Всего за день: сад	С 1434	49,46	46,16	189,97	1387,10	3,54	2,91	6,16	38,10	719,13	220,83	1014,69	12,48	№ 330			
	Я 1155	38,80	36,37	147,09	1080,65	2,99	2,07	5,15	32,54	602,40	179,53	820,18	198,18	№ 330			

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 из манной крупы с маслом сливочным	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	
		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		
		С 207	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	
		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	
		С 415	7,51	12,28	45,11	320,20	0,12	0,21	1,45	2,15	246,58	32,88	157,42	1,23		
		Я 355	7,20	9,94	37,74	265,00	0,10	0,17	1,19	1,88	213,35	27,55	135,55	1,01	№ 338	
		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	
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоко) 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	
		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		
		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	Стар.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.Злобнов 2005	
		С 200	13,76	7,56	21,41	208,76	0,00	0,00	0,00	0,00	26,29	0,45	0,96	9,61	№ 351	
		Я 160	11,01	6,05	17,13	167,01	0,00	0,00	0,00	0,00	21,03	0,32	0,77	7,69	А.Я.Перевалов 2012	
Обед	Компот из свежих плодов	С 180	0,43	0,25	10,55	45,51	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	№ 123	
		Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
		С 682	21,43	17,92	96,01	709,73	2,07	0,13	2,05	24,26	135,10	55,20	189,25	20,68		
		Я 550	17,48	17,92	81,96	601,61	4,60	0,15	1,85	20,14	131,89	66,09	232,45	19,99		
		С 130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	29,02	23,98	0,82	6,87	№ 137	
		Я 110	1,69	7,78	10,22	117,80	0,00	0,00	0,00	0,00	24,55	20,29	0,69	5,81	М.П.Могильный 2012	
Полдник	Чай с лимоном	С 200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	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	№ 122	
		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		
		Я 10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,05	0,03	0,48	0,15	58,53	45,87	27,33	12,11		
		С 345	3,62	9,37	33,22	231,70	0,03	0,02	0,32	0,10	39,02	30,58	18,22	8,07		
		Я 270	2,90	7,91	24,70	182,05	0,05	0,04	0,48	0,25	88,94	66,16	28,02	18,64		
		С 1442	32,56	43,20	174,34	1261,63	2,22	0,36	3,82	26,51	420,70	118,66	364,89	29,98		
		Я 1175	27,58	35,77	144,40	1048,66	4,75	0,37	3,52	22,27	434,18	159,80	396,02	39,64		
		С	412,92	423,33	1702,75	12441,72										
		Итого за весь период:	Я	339,09	349,41	1389,34	10121,67									
Итого за весь период:	Я	41,29	42,33	170,28	1244,17											
	С	33,91	34,94	138,93	1012,17											
	Я	100,71	94,07	87,32	92,16											
Среднее значение за весь период	С	105,97	99,83	91,40	96,40											
	Я															
% выполнения от калорийности	С															
	Я															

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Депо принт Москва 2012 г. М.П.Могильный
Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Депо принт Москва 2005 г. М.П.Могильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и лет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Злобнов
Сборник старопольских фирменных блюд