

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5 «ЯБЛОЧКО» СЕЛА НОВОЗАВЕДЕННОГО»

ПРИКАЗ

02.04.2024

с.Новозаведенное

№ 50/ОД

об утверждении примерного 10-ти дневного меню

С целью организации сбалансированного рационального питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в весенне-летний период 2025 г.

ПРИКАЗЫВАЮ:

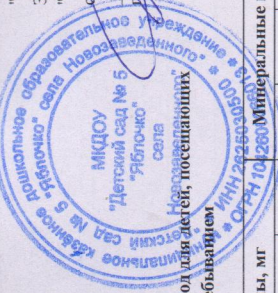
1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 8 лет и ввести его в действие с 15.04.2025 года.
2. Утвердить технологические карты для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 8 лет.
3. Бракеражной комиссии усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания детей.
4. Кладовщику, Евдокимовой Е.А.:
 - своевременно оформлять договора с поставщиками;
 - усилить контроль за доставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых продуктов, строго в соответствии с примерным 10- дневным меню;
 - принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.
5. Поварам Чубенко Т.Н.; Глазуновой Л.В.:
 - работать строго в соответствии с технологическими карточками и по меню - требованию на каждый день.
6. Ст. медсестре Хачатрян Э.Б. (по согласованию), а в её отсутствие Стешенко Т.К., воспитателю:
 - осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДОУ, за санитарным состоянием пищеблока;
 - вести журнал бракеража готовой продукции и тетрадь С-витаминизации 3-х блюд.
7. Педагогам ДОУ:
 - усилить контроль за сервировкой стола, за культурой поведения за столом во время приёма пищи.
8. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

заведующий МКДОУ «Детский сад № 5
«Яблочко» села Новозаведенного»



Г.М. Савельева

"Утверждаю"
 Заведующий МКДОУ
 "Детский сад № 5 "Яблочко"
 села Нововведенского"
 Г.М.Савельева
 приказ № 50/ОД от "02" апреля 2024 г.



Примерное двухдневное (10-дневное) меню на весенне-летний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9 и 10,5 часами пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						№ рецептуры			
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg		P	Fe	
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	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	
	Бутерброд с маслом сливочным (72,5%)	С 25/7	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	
	Чай с сахаром	С 25/5	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.Первалов 2012	
	Итого: сад	С 200/11	0,27	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	№ 1	
	Итого: ясли	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	М.П.Могильный 2005	
	2-завтрак:	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	0,11	0,00	0,11	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
		Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	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	№ 389
		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
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	
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	А.Я.Первалов 2012	
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	№ 123	
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	А.Я.Первалов 2012	
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	0,14	0,00	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04	М.П.Могильный 2005	
Полдник	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	№ 397	
	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	М.П.Могильный 2012	
	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		

Неделя I
 I 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	Р	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 (1вариант)	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	
2-завтрак:	Флоды свежые (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
		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
Обед	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	1.00	1.02	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
	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
		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
	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 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	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	
	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	
Полдник	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	

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		
<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 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	
	Бутерброд с маслом сливочным (72.5%)	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	Чай с молоком	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 М.П.Могильный 2012
		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	
	Итого: сад	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	
	Итого: ясли	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	
2- завтрак	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 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	Овощи натуральные солёные	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	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 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	
	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	№ 304 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	
	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	№ 859 М.П.Могильный 2012
		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	
	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	0.18	№ 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	0.14	
	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 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	22.12	17.07	97.81	640.16	2.17	0.27	7.83	21.06	101.21	92.84	432.45	6.15
		Итого: ясли	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
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 М.П.Могильный 2012
		Я	150/7/4	0.07	0.01	7.10	29.00	0.00	0.01	0.00	0.10	5.86	0.00	0.00	0.72	
		Итого: сад	С	260	3.76	4.26	33.20	185.62	0.06	0.05	0.75	0.19	13.30	0.72	35.10	1.26
		Итого: ясли	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
	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	Р	Fe			
<i>4 день</i>																	
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 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	150	5.57	5.44	27.29	182.80	0.10	0.04	0.50	0.00	9.90	24.70	104.10	0.82		
	Бутерброд 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 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		
	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	12.46	12.67	57.57	437.30	0.15	0.07	0.74	0.07	140.81	54.84	263.63	2.14		
Итого: ясли		Я	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		
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 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	№ 389 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		
Обед	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 (1 вариант)	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		
	Рыба тушеная в томате с овощами	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. Перевалова 2012	
		Я	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		
	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	№ 302 М.П.Могильный 2005	
		Я	110	6.31	4.47	28.34	178.75	0.10	0.06	1.26	0.00	23.40	27.90	102.66	2.35		
	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 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	№ 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 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 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	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	
Итого: ясли		Я	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		
Полдник	Рагу из овощей	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 М.П.Могильный 2012	
		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		
	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	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	15	1.12	1.47	11.16	62.50	0.02	0.01	0.16	0.00	4.35	3.09	9.11	0.31		
	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	№ 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		
	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	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	
	Итого: ясли		Я	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	
Всего за день: сад		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		
Всего за день: ясли		Я	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		

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				
<i>5 день</i>																		
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 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			
	Бутерброд с маслом сливочным (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 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			
	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 М.П.Могильный 2012		
		Я	180/10/7	0.07	0.01	7.10	29.00	0.00	0.01	0.00	0.10	5.86	0.00	0.00	0.72			
Итого: сад		С	407	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	350	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 (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 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			
Икра свекольная или морковная	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	№ 389 М.П.Могильный 2005		
		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			
		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			
Обед	Пампушки с чесноком	С	20	1.20	0.80	8.40	43.10	0.03	0.01	0.32	0.04	4.36	1.80	16.26	0.16	№ 75 М.П.Могильный 2005		
		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			
	Зразы рыбные рубленые	Пюре картофельное	С	70	9.41	4.66	10.54	121.34	0.07	0.09	1.10	1.60	44.21	26.25	145.72	0.97	№ 57 М.П.Могильный 2012	
			Я	50	6.72	3.33	7.53	86.67	0.05	0.06	0.79	1.14	31.58	18.78	104.09	0.69		
	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный	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	№ 184 А.И.Здобнов 2005	
			Я	110	2.25	3.52	14.98	100.65	0.04	0.28	0.35	1.60	13.20	11.00	22.70	0.28		
	Полдник	Шанежка наливная	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	№ 237 М.П.Могильный 2005	
			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 ржаной	Итого: сад	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	№ 522 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	
		Всего за день: сад	Итого: ясли	С	37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 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	
С	707			19.80	16.51	97.72	620.30	2.18	0.56	3.67	25.42	149.52	120.14	442.00	6.80			
Я	550			15.12	12.42	77.70	481.53	1.79	0.44	2.84	20.98	117.59	94.49	346.96	5.39			
Всего за день: ясли	Молоко кипяченое (2.5%)	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			
	Итого: сад	Итого: ясли	С	200	6.11	5.44	10.11	113.30	0.08	0.32	0.21	2.73	252.80	24.46	189.60	0.21	№ 385 М.П.Могильный 2005	
			Я	150	4.58	4.08	7.58	85.00	0.06	0.24	0.16	2.05	189.60	22.10	142.20	0.16		
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	1374	36.72	35.78	174.42	1167.25	2.47	1.16	5.49	28.99	553.84	168.57	860.04	8.99			
Всего за день: ясли		Я	1110	30.20	28.24	142.59	940.02	2.03	1.12	4.48	23.77	441.65	136.22	686.98	7.31			

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 2																
6 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 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	
	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 М.П.Могильный 2012
		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	
	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 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	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 М.П.Могильный 2005 № 389 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	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	
Обед	Овощи натуральные солёные	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	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 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	
	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	№ 859 М.П.Могильный 2012
		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	
	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 А.Я.Первалов 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 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 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	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	
Полдник	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	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.Могильный 2012
		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	
		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	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>7 день</i>																	
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	
	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	
	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	12.21	13.55	33.75	345.94	0.14	0.24	0.79	0.74	315.86	45.71	338.13	1.33		
	Итого: ясли	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		
2- завтрак	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	
Обед	Овощи отварные	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	
	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	
	Тфтели 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 маслом	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 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 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	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	
		Итого: ясли	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	
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	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		
	Итого: ясли	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		
	Всего за день: сад	С	1502	59.03	60.57	167.58	1493.44	2.55	0.69	13.98	36.47	656.43	224.43	1039.11	11.59		
	Всего за день: ясли	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		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>8 день</i>																	
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	
	Бутерброд с маслом сливочным (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	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:	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	
		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	
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 бройлеров 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	
		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 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	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	Крендель сахарный	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	№ 569	
		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	А.Я.Перевалов 2012	
	Чай с сахаром	С	200/11	0.07	0.02	11.10	44.40	0.00	0.00	0.02	0.03	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	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	
		Итого: ясли	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	
	Всего за день: сад	С	1324	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	Я	1080	26.74	32.01	155.86	1016.34	1.82	0.30	4.76	1.89	302.07	114.46	422.68	6.94		

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		
<i>9 день</i>																
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
	Бутерброд 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
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	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	9.87	9.86	48.66	323.27	1.13	0.15	1.04	4.75	238.37	43.20	225.11	1.56	
	Итого: если	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	
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
		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
Обед	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	№ 55
		Я	30	0.39	1.24	2.15	21.30	0.01	0.01	0.10	1.31	9.62	6.66	12.11	0.28	М.П.Могильный 2012
	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
		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	А.Я.Перевалов 2012
	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	№ 234
		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	М.П.Могильный 2005
	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	М.П.Могильный 2005
	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	№ 302
		Я	110	6.31	4.47	28.34	178.75	0.10	0.06	1.26	0.00	23.40	27.90	102.66	2.35	М.П.Могильный 2005
	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	№ 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
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	№ 122	
	Я	20	0.76	0.08	4.92	23.50	0.02	0.01	0.16	0.00	2.30	3.30	8.70	0.20	А.Я.Перевалов 2012	
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	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	
	Итого: если	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	
Полдник	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	№ 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 (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	
		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
	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
	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	№ 122
		Я	10	0.76	0.08	4.92	23.50	0.02	0.01	0.16	0.00	2.30	3.30	8.70	0.20	А.Я.Перевалов 2012
	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: если	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	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	
	Всего за день: если	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	

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		
<i>10 день</i>																
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	
	Бутерброд с маслом сливочным (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 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	
	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 М.П.Могильный 2012
		Я	180	2.67	2.34	14.33	89.00	0.04	0.14	0.11	1.20	113.90	13.90	83.50	0.37	
Итого: сад		С	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	
Итого: ясли		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	
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 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	№ 389 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	
Обед	Икра свекольная или морковная	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 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	
	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	
	Пампушки с чесноком	С	20	1.20	0.80	8.40	43.10	0.03	0.01	0.32	0.04	4.36	1.80	16.26	0.16	№ 184 А.И.Здобнов 2005
		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	
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	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 А.Я.Перевалов 2012
		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	
	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 пшеничный	С	15	1.52	0.16	9.84	47.00	0.03	0.01	0.32	0.00	4.60	6.60	17.40	0.40	№ 122 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 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 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	682	21.43	21.55	96.01	709.73	2.07	0.13	2.05	24.26	135.10	55.20	189.25	20.68	
Итого: ясли		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	
Полдник	Рагу из овощей	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 М.П.Могильный 2012
		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	
	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 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	
	Хлеб пшеничный	С	15	1.52	0.16	9.84	47.00	0.03	0.01	0.32	0.00	4.60	6.60	17.40	0.40	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		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	
Итого: сад		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	
Итого: ясли		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	
Всего за день: сад		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	
Всего за день: ясли		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	
Итого за весь период:		С		412.92	423.33	1702.75	12441.72									
Итого за весь период: ясли		Я		339.09	349.41	1389.34	10121.67									
Среднее значение за весь период		С		41.29	42.33	170.28	1244.17									
		Я		33.91	34.94	138.93	1012.17									
% выполнения от калорийности		С		100.71	94.07	87.32	92.16									
		Я		105.97	99.83	91.40	96.40									

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Сборник ставропольских фирменных блюд