

"Утверждено"
Заведующий МКЦОУ
"Детский сад №10-Огонек"
пос. Захаровский
Ю.П. Асирова
01 июля 2015 года

Двухдневное (10-дневное) меню на лето-осенний 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	P	Fe	
Неделя I															
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
	Булочка витаминно-йодированная из пшеничной муки в/с	С 25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	23,28	0,63	пром.
	Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%(порциями)	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 119
	Чай с сахаром	С 200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 402	12,71	10,95	61,54	418,30	0,12	0,22	1,16	2,32	59,52	35,96	135,07	3,05	№ 392
	Итого: ясли	С 360	11,96	10,06	56,85	387,40	0,11	0,22	2,95	1,96	56,00	32,81	129,83	2,85	М.П.Могильный 2012
	Плоды свежие(яблоки)или	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
	Сок яблочный	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
	Суп картофельный с крупой гречневой	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
2-завтрак:	Битос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	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	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов (яблоки)	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	№ 594 -3
	Хлеб пшеничный	С 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,06	0,02	0,56	0,00	8,05	11,55	30,47	0,70	А.И.Заболов 2005
	Хлеб ржано-пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 521
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 652	21,63	32,21	60,42	624,09	2,17	0,27	4,83	28,51	118,97	94,06	407,91	6,02	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: ясли	С 530	19,52	30,91	46,16	545,37	1,78	0,24	4,30	26,55	103,24	78,68	342,78	5,04	А.Я.Перевалов 2012
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	С 150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	№ 123
	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	А.Я.Перевалов 2012
	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	№ 182
Полдник	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 2005
	Всего за день: сад	С 1384	39,65	50,17	154,68	1258,39	2,29	0,51	6,62	30,94	310,79	149,22	669,38	9,65	М.П.Могильный 2012
	Всего за день: ясли	С 1170	36,05	47,00	130,62	1116,24	1,90	0,48	7,78	28,61	270,24	127,59	578,53	8,38	М.П.Могильный 2012

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
								В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
			Б	Ж	У	У											
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	С 180/4,5	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		
	Хлеб пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,76	134,00	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82			
	Сыр полутвердый "Российский" с м.ж. 50%(порциями)	С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
		С 15	3,55	4,55	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17			
		Кофейный напиток с молоком (вариант)	С 10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7 М.П.Могильный 2012	
		Итого: сад	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		
	Плоды свежие(яблоки)или Сок яблочный	Итого: ясли	С 415	8,79	8,30	47,72	301,10	1,17	0,05	0,42	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 395 М.П.Могильный 2012	
		С 1/100	0,40	0,40	9,80	39,89	253,15	1,04	0,04	0,64	0,00	137,88	47,64	244,92	1,80		
		С 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 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			
2-завтрак:	Икра кабачковая	С 50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,02	0,02	0,23	2,82	9,08	6,60	11,40	0,30	№ 389 М.П.Могильный 2005		
	Суп картофельный с крупной перловой	С 30	0,27	1,41	1,78	20,88	0,01	0,01	0,14	1,69	5,45	3,96	6,84	0,18			
		С 200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 53 М.П.Могильный 2012		
		С 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		№ 101 М.П.Могильный 2005	
	Голубцы летние	С 120/30	10,61	6,81	15,04	164,00	0,40	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32			
Обед	Компот из смеси сухофруктов	С 100/30	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01	№ 298 М.П.Могильный 2012		
		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			
		С 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		
		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			
	Хлеб пшеничный	С 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,30	26,10	0,60	№ 122 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			
		Хлеб ржано-пшеничный	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	№ 123 А.Я.Перевалов 2012	
			С 657	18,70	14,13	83,96	543,98	2,52	0,31	4,07	8,90	91,33	112,29	429,56	7,74		
	Полдник	Лапшевник с творогом 5%	Итого: сад	С 520	15,01	10,84	66,41	428,08	2,06	0,25	3,27	6,25	70,51	89,01	340,09	6,08	
			Итого: ясли	С 120/30	10,64	9,32	24,96	226,70	0,07	0,34	0,77	0,11	79,92	22,64	272,40	1,02	
Кефир или ряженка 2,5%		С 100/30	8,87	7,77	20,80	188,67	0,06	0,28	0,64	0,09	66,60	18,87	227,00	0,85	№ 212 М.П.Могильный 2012		
		С 180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18			
Итого: сад		С 150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	№ 386 М.П.Могильный 2005		
		Итого: ясли	С 330	15,64	13,25	32,31	311,76	0,14	0,65	0,95	1,37	295,92	47,84	434,40		1,20	
Всего за день: сад		С 280	13,07	11,05	26,93	259,56	0,12	0,54	0,79	1,14	246,60	39,87	362,00	1,00			
		С 1402	43,13	35,68	163,99	1156,84	3,83	1,01	5,44	10,27	525,13	207,77	1108,88	10,74			
		Всего за день: ясли	С 1155	35,49	28,97	133,23	940,79	3,22	0,83	4,70	7,39	439,81	169,78	914,19	8,61		

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Пищевые вещества				В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
			Б	Ж	У										
3 день															
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями с маслом сливочным "Крестьянским"	С 180/2	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
	Хлеб пшеничный	С 20	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж.72,5%(порциями)	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 119 М.П.Могильный 2012
	Чай с сахаром	С 200/11	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 415	4,49	9,65	30,24	225,36	0,10	0,19	0,26	0,71	131,05	18,69	155,98	0,50	
	Итого: ясли	С 355	3,74	7,44	26,19	186,30	0,08	0,36	0,22	0,61	113,82	16,28	130,17	0,44	
	Молоко кипяченое с м.д.ж. 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
2- завтрак	Икра свекольная	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
	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 М.П.Могильный 2005
	Плов из птицы	С 100/50	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
	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 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 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	9,90	26,10	0,60	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 657	22,51	17,35	94,87	626,91	2,82	0,20	7,91	7,16	85,08	105,04	366,94	25,55	
Полдник	Итого: ясли	С 540	20,81	15,64	80,54	547,03	2,27	0,18	7,30	5,13	72,54	86,39	313,56	19,92	
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем и луком	С 60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,06	0,04	0,75	0,51	13,70	16,80	35,10	0,81	№ 406 М.П.Могильный 2005
	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
	Итого: сад	С 260	4,04	4,72	35,05	198,50	0,06	0,05	0,75	0,61	19,10	16,80	35,10	1,61	
	Итого: ясли	С 210	3,98	4,71	30,85	182,00	0,06	0,05	0,75	0,61	19,56	16,80	35,10	1,53	
	Всего за день: сад	С 1332	31,04	31,72	160,16	1050,77	2,98	0,44	8,92	8,48	235,23	140,53	558,02	27,66	
	Всего за день: ясли	С 1105	28,53	27,79	137,58	915,33	2,41	0,59	8,27	6,35	205,92	119,47	478,83	21,89	

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 маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	С	180/2	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	150/1,5	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82		
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17		
	Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж.72,5%(порциями)	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 119 М.П.Могильный 2012	
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01		
	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	10,94	15,24	40,13	384,23	0,12	0,05	0,42	0,00	134,72	47,64	244,92	1,59	М.П.Могильный 2012	
		Я	350	9,28	12,26	43,18	322,80	0,10	0,04	0,64	0,00	120,30	40,90	212,10	1,37		
2-завтрак:	Плоды свежие(блоки)или	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		
	Сок яблочный	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005	
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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 2005	
		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,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 2012	
		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		
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	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 ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 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	812	25,93	13,07	89,87	582,13	2,21	0,43	4,53	19,95	104,74	65,23	291,32	4,11		
		Я	650	19,89	10,18	67,62	442,71	1,81	0,34	3,34	16,79	85,34	52,06	238,51	3,15		
	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		
Полдник	Чай с сахаром	С	200/11	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 М.П.Могильный 2012	
		Я	180/10	0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28		
	Итого: сад	С	375	3,73	4,24	36,90	200,12	0,06	0,04	0,77	0,12	19,00	2,12	37,88	0,77		
		Я	285	3,72	4,24	35,40	194,12	0,06	0,04	0,77	0,12	17,90	2,02	37,60	0,74		
	Всего за день: сад	С	1594	40,60	32,55	166,90	1166,48	2,39	0,52	5,72	20,07	258,46	114,99	574,12	6,47		
		Я	1285	32,89	26,68	146,20	959,63	1,97	0,42	4,75	16,91	223,54	94,98	488,21	5,26		

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	Суп молочный с крупной рисовой с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	С 180/2	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
	Хлеб пшеничный	Я 150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж.72,5%(порциями)	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	0,01	№ 119 М.П.Могильный 2012
	Чай с лимоном	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	№ 393 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 407	4,52	9,67	26,54	210,86	0,10	0,20	0,24	0,78	125,35	17,29	153,20	0,99	
	Итого: ясли	С 350	3,72	7,45	19,79	161,30	0,08	0,37	0,20	0,68	109,68	14,98	127,67	0,88	
	Плоды свежие(яблоки)или	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
	Сок яблочный	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
	Овощи отварные с маслом(морковь)	С 50	0,80	2,00	4,30	38,10	0,02	0,03	0,22	4,40	6,20	6,65	13,95	0,17	№ 700 А.И. Здобнов 2005
	Борщ с капустой и картофелем	С 200	1,45	3,93	10,20	82,00	0,05	0,05	0,80	8,23	35,51	21,00	74,40	0,96	№57 М.П. Могильный 2012г.
Обед	Пампушки с чесноком	С 1/20/6	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
	Тфетели рыбные	С 70	6,19	1,44	6,43	63,38	0,07	0,09	1,10	0,22	19,36	21,35	145,72	0,50	№ 239 М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный	С 30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,00	0,00	0,00	0,01	8,19	1,58	0,00	0,06	М.П.Могильный 2005
	Пюре картофельное	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	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	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,02	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 522 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 707	18,10	14,44	95,82	580,67	2,19	0,58	3,54	14,80	123,07	119,07	434,95	6,54	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: ясли	С 580	13,94	11,44	75,42	447,53	1,79	0,46	2,76	10,58	95,51	91,52	342,73	5,15	А.Я.Перевалов 2012
	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
Полдник	Молоко кипяченое с м.д.ж. 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
	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	С 210	9,27	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	33,42	33,69	162,75	1082,02	2,45	1,16	5,02	18,37	521,95	160,82	833,35	8,32	
	Всего за день: ясли	С 1140	26,93	27,11	133,07	871,02	2,01	1,13	4,15	13,37	415,52	128,60	668,20	6,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	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
	Рагу из овощей с зеленым горошком	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	М.П.Могильный 2005
	Булочка витаминно-йодированная из пшеничной муки в/с	С	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	№ 137
	Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж.72,5%(порциями)	С	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	23,28	0,63	М.П.Могильный 2012
	Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж.72,5%(порциями)	Я	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	23,28	0,63	пром.
	Чай с сахаром	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 119
	Итого: сад	Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	М.П.Могильный 2012
	Итого: ясли	С	200/11	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
	Плоды свежие(яблоки)или	Я	180/10	0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
	Сок яблочный	С	402	9,92	14,34	54,18	401,20	0,13	0,26	0,88	6,87	75,61	23,27	125,36	2,67	М.П.Могильный 2012
2-завтрак:	Овоши натуральные свежие(огурцы)	Я	360	9,61	12,93	50,82	373,80	0,12	0,25	0,82	5,81	69,61	22,04	121,68	2,53	
	Суп картофельный с крупной рисовой	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
	Жаркое из кур(вариант 2)	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
	Кисель из повидла	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
	Хлеб пшеничный	С	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
	Хлеб ржано-пшеничный	С	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,03	0,22	1,35	6,20	6,65	13,95	0,17	№ 120
	Хлеб ржано-пшеничный (вариант)	Я	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,02	0,13	0,81	3,75	3,99	8,37	0,10	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	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
	Итого: ясли	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
	Всего за день: сад	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	№ 1022
Обед	Всего за день: ясли	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	Цитадельтрейд 2005
	Хлеб пшеничный	С	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	№ 383
	Хлеб ржано-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
	Хлеб ржано-пшеничный (вариант)	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	№ 122
	Итого: сад	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: ясли	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	№ 123
	Всего за день: сад	С	652	14,37	9,60	73,85	446,03	2,71	0,15	3,00	13,61	66,07	91,50	348,18	19,53	А.Я.Перевалов 2012
	Всего за день: ясли	Я	530	12,16	8,32	57,87	360,20	2,31	0,11	2,38	11,54	48,57	73,80	276,67	18,51	
	Всего за день: сад	С	1503/3,75	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	
	Всего за день: ясли	Я	130/3,75	4,02	4,62	24,10	156,08	0,03	0,02	0,72	0,59	82,16	7,80	32,50	0,29	№ 280
Полдник	Кофейный напиток с молоком (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	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	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	№ 395
	Итого: ясли	С	330	5,21	6,21	28,85	191,90	0,98	0,02	0,97	0,68	204,60	25,20	145,50	0,87	М.П.Могильный 2012
	Всего за день: сад	Я	280	6,36	6,62	34,73	226,08	0,82	0,02	0,84	0,59	173,66	21,30	122,50	0,74	
	Всего за день: ясли	С	1384	29,50	30,15	156,88	1039,13	3,82	0,43	4,85	21,16	346,28	139,94	619,04	23,07	
	Всего за день: сад	Я	1170	28,13	27,87	143,42	960,08	3,25	0,38	4,03	17,94	291,84	117,17	520,85	21,78	
	Всего за день: ясли	Я	130/3,75	4,02	4,62	24,10	156,08	0,03	0,02	0,72	0,59	82,16	7,80	32,50	0,29	
	Всего за день: сад	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	
	Всего за день: ясли	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	
	Всего за день: сад	С	330	5,21	6,21	28,85	191,90	0,98	0,02	0,97	0,68	204,60	25,20	145,50	0,87	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак	Суп молочный с крутой яичницей с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	С 180/2	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
	Хлеб пшеничный	Я 150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Сыр полутвердый "Российский" с м.д.ж. 50%(порцирами)	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	№ 7 М.П.Могильный 2012
	Какао с молоком (1 вариант)	Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17	№ 397 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 415	10,05	8,36	32,26	284,83	0,10	0,19	0,39	0,68	245,11	35,29	273,20	1,00	
	Итого: ясли	Я 355	8,42	7,12	35,82	241,55	0,08	0,36	0,34	0,58	216,02	31,18	235,67	0,86	
	Плоды свежие(яблоки)или	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
	Сок яблочный	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
	Суп картофельный с клецками	Я 1/200	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
	Тертель 2-ой вариант	С 150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,18	0,54	1,35	6,30	25,80	19,80	102,00	1,08	№ 279 М.П.Могильный 2005
Обед	Соус сметанный с томатом	Я 50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,05	0,09	2,00	0,00	15,75	22,75	113,75	1,05	№ 331 М.П.Могильный 2005
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	С 30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	№ 302 М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С 130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	
	Хлеб пшеничный	Я 110/4	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35	№ 521 М.П.Могильный 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	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	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: ясли	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	
	Ватрушка с творогом 5%	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	№ 223 М.П.Могильный 2005
	Чай с лимоном	С 60	3,73	2,00	23,44	126,51	0,06	0,04	0,61	0,00	7,36	18,51	140,00	0,45	№ 393 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	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	
Полдник	Итого: ясли	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	
	Всего за день: сад	С 350	3,86	2,02	34,74	172,01	0,06	0,05	0,61	0,10	12,76	18,51	168,00	1,25	
	Всего за день: сад	С 280	3,80	2,01	30,54	155,51	0,05	0,04	0,51	0,10	13,23	18,51	140,00	1,17	
	Всего за день: ясли	С 1502	40,99	39,77	174,26	1259,98	2,63	1,25	14,00	29,52	381,24	175,78	917,54	10,32	
		Я 1215	33,14	31,43	151,62	1023,40	2,14	1,17	12,15	26,88	327,23	146,34	747,08	8,55	

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			
8 день																	
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	С 180/4,5	1,96	4,58	20,27	130,70	0,01	0,03	0,59	0,13	27,00	3,60	22,08	0,05			№ 182 М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	Я 150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04			
	Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%(порциями)	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22			№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Чай с молоком 2,5%	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,17			
	Итого: сад	Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01			№ 119 М.П.Могильный 2012
	Итого: ясли	С 150/50/11	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
2-завтрак:	Фрукты свежие(блоки)или	С 407	4,99	12,26	36,29	275,70	0,05	0,19	0,71	1,46	154,34	19,00	114,86	0,47			
	Сок яблочный	С 350	4,35	9,79	31,30	231,00	0,05	0,16	0,60	1,31	137,00	16,90	101,90	0,42			
	Суп-лапша домашняя	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
	Капуста тушеная	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
	Компот из смеси сухофруктов	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			№ 218 А.И.Злобнов 2005
	Хлеб пшеничный	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			№ 295 М.П.Могильный 2005
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	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			№ 321 М.П.Могильный 2005
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	С 70/5	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	13,10	12,25	49,00	0,96			№ 522 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	Я 50/5	7,66	6,91	7,77	124,16	0,03	0,05	1,85	0,25	9,33	8,75	35,00	0,70			№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	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			№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Компот из смеси сухофруктов	С 180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44			№ 569 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	Я 150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52			№ 392 М.П.Могильный 2012
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80			
	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			
	Итого: сад	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			
	Итого: ясли	С 657	21,19	18,70	89,54	613,17	2,10	0,14	4,05	0,75	173,01	96,50	351,60	6,71			
	Крендель с сахаром	С 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			
	Чай с сахаром	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			
Всего за день:	Итого: сад	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			№ 569 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: ясли	С 180/11	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28			№ 392 М.П.Могильный 2012
	Всего за день: 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			
	Всего за день: ясли	С 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	30,56	38,92	173,69	1168,91	2,19	0,35	5,69	2,25	348,67	131,54	490,64	8,07			
	Всего за день: ясли	С 1080	24,65	31,86	148,62	981,34	1,80	0,29	4,51	1,89	298,02	109,81	408,13	6,64			

Прим 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 макаронными изделиями с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	С 180/2	5,17	4,69	16,95	130,70	0,05	0,13	0,57	4,68		109,44	18,00	86,40		0,40	№ 120 М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	Я 150/1,5	4,31	3,91	14,13	108,90	0,05	0,11	0,48	3,90		91,20	15,00	72,00		0,33	
	Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5% (порциями)	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00		4,00	0,00	0,00		0,22	
	Кофейный напиток с молоком (Вариант)	Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00		3,00	0,00	0,00		0,17	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00		0,84	0,00	0,00		0,01	
	Итого: ясли	Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,60	0,00	0,00		0,01	№ 119 М.П.Могильный 2012
	Плоды свежее(блоки)или	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	
	Сок яблочный	Я 180	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	0,00		109,80	16,20	108,00		0,54	№ 395 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 407	8,35	12,43	31,22	270,20	1,10	0,13	0,72	4,68		232,28	36,00	206,40		1,01	
	Итого: ясли	Я 350	7,16	9,93	26,95	225,80	0,99	0,11	0,62	3,90		201,60	31,20	180,00		0,88	
2-завтрак:	Плоды свежее(блоки)или	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	
	Сок яблочный	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	№ 338 М.П.Могильный 2005
	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	
	Свекльник	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	№ 55 М.П.Могильный 2012
	Котлеты или биточки рыбные	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	
	Соус сметанный	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	№ 145 А.Я.Перевалов 2012
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	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	
	Итого: сад	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	№ 234 М.П.Могильный 2005
	Итого: ясли	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	
	Итого: сад	С 130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00		27,70	33,00	121,33		2,70	№ 330 М.П.Могильный 2005
Обед	Кисель из повидла	Я 110/4	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00		23,40	27,90	102,66		2,35	
	Хлеб пшеничный	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	№ 302 М.П.Могильный 2005
	Хлеб ржано-пшеничный	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	
	Итого: сад	С 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,02	0,01	0,16	0,00		7,00	0,00	8,70		0,38	№ 383 М.П.Могильный 2012
	Итого: ясли	Я 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,16	0,00		4,00	0,00	8,70		0,22	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00		13,95	17,39	58,46		1,44	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00		10,50	14,10	47,40		1,17	
	Итого: ясли	С 722	25,25	15,96	104,49	675,89	2,23	1,48	4,24	20,33		159,16	116,46	457,72		7,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Кондитерские изделия (печенье)	Я 570	19,24	12,42	80,50	519,65	1,84	1,43	3,71	17,74		128,45	94,34	368,91		194,11	
	Кефир или ряженка с м.д.ж. 2,5%	С 60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,06	0,04	0,02	0,32		8,70	6,18	18,22		0,62	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	Я 30	2,24	2,94	22,32	125,00	0,04	0,02	0,31	0,18		12,60	25,20	162,00		0,18	
	Итого: ясли	Я 150	4,20	3,28	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26		216,00	21,00	135,00		0,15	№ 386 М.П.Могильный 2005
	Всего за день: сад	С 305	9,50	9,81	51,99	335,26	0,13	0,35	0,80	1,26		233,40	37,56	198,42		1,44	
	Всего за день: ясли	Я 235	6,44	6,22	28,45	195,89	0,10	0,28	0,47	1,05		188,70	27,18	153,22		0,77	
	Всего за день: сад	С 1434	43,10	38,20	187,70	1281,35	3,47	1,96	5,76	26,27		624,84	190,02	862,54		9,89	
	Всего за день: ясли	Я 1155	32,84	28,57	135,90	941,34	2,93	1,82	4,80	22,69		518,75	152,72	702,13		195,76	
	Всего за день: сад	С 1155	32,84	28,57	135,90	941,34	2,93	1,82	4,80	22,69		518,75	152,72	702,13		195,76	
	Всего за день: ясли	Я 1155	32,84	28,57	135,90	941,34	2,93	1,82	4,80	22,69		518,75	152,72	702,13		195,76	
	Всего за день: сад	С 1155	32,84	28,57	135,90	941,34	2,93	1,82	4,80	22,69		518,75	152,72	702,13		195,76	
	Всего за день: ясли	Я 1155	32,84	28,57	135,90	941,34	2,93	1,82	4,80	22,69		518,75	152,72	702,13		195,76	
	Всего за день: сад	С 1155	32,84	28,57	135,90	941,34	2,93	1,82	4,80	22,69		518,75	152,72	702,13		195,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe					
10 день																		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	С 180/4,5	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.Мотильный 2005			
	Хлеб пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33				
	Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж.72,5%(порциями)	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17				
	Чай с молоком	С 150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41				
	Итого: сад	С 415	5,91	12,26	35,34	274,60	0,09	0,19	1,11	2,15	241,14	26,20	137,78	0,82				
2-завтрак:	Итого: ясли	С 355	5,11	9,79	30,50	230,00	0,08	0,16	0,94	1,88	209,30	22,90	121,00	0,71				
	Плоды свежие(яблоки)или	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				
	Сок яблочный	С 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
	Икра свекольная	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				
	Борщи с капустой и картофелем	С 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				
Обед	Памлушки с чесноком	С 30	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30				
	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	С 30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18				
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С 200	1,45	3,93	10,20	82,00	0,05	0,05	0,80	8,23	35,51	21,00	74,40	0,96				
	Хлеб пшеничный	С 150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	6,17	26,63	15,75	66,96	0,72				
	Хлеб ржано-пшеничный	С 1/20/6	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16				
Полдник	Итого: сад	С 70/130	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16				
	Итого: ясли	С 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				
	Рату из ошоей с зеленым горошком	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				
	Чай с лимоном	С 15	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33				
	Итого: сад	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	26,09	87,69	2,16				
	Итого: сад	С 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	38,46	1,44				
	Итого: ясли	С 682	32,44	21,55	96,01	706,73	2,27	0,67	6,49	32,91	130,61	57,80	241,52	5,39				
	Рату из ошоей с зеленым горошком	С 550	28,49	17,92	81,96	601,61	4,78	0,63	5,55	26,49	122,52	65,28	275,91	6,26				
	Чай с лимоном	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				
	Хлеб пшеничный	С 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				
	Итого: сад	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				
	Итого: ясли	С 150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72				
	Итого: сад	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				
	Итого: ясли	С 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				
	Всего за день: сад	С 345	3,62	9,37	33,22	231,70	0,09	0,08	0,71	6,94	41,82	13,53	39,90	1,93				
	Всего за день: ясли	С 1442	41,97	43,18	164,57	1213,03	2,45	0,94	8,31	42,00	413,57	97,53	419,20	8,14				
	Итого за весь период:	С 1175	36,48	35,62	137,16	1013,66	5,05	0,98	7,89	44,66	427,33	114,33	475,86	11,21				
	Итого за весь период: ясли	С	373,96	374,03	1665,58	11676,90												
	Среднее значение за весь период	С 315,12	312,90	1397,42	9722,83													
	% выполнения от калорийности	С 37,40	37,40	166,56	1167,69													
	% выполнения от калорийности	С 31,51	31,29	139,74	972,28													
	% выполнения от калорийности	С 91,21	83,12	85,41	86,50													
	% выполнения от калорийности	С 98,47	89,40	91,94	92,60													
	% выполнения от калорийности	С																

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Дели принт Москва 2012 г. М.П.Мотильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Дели принт Москва 2005 г. М.П.Мотильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь. 2012 г. А.Я.Перевалов
Сборник старопольских фирменных блюд
Технолог МКУ "Ресурсный центр"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ"
ГЕОРГИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Пенина, 110

Натуральные нормы продуктов на весенне-летний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9, 10,5 часовым пребыванием на 3 квартал 2025 год.

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		ФАКТ		Итого		Норма среднесуточная		%	
	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли
хлеб пшеничный	60	45	60	45	60	45	65	45	50	32	60	45	60	45	71	53	58	44	50	35	594	434	59	43	60	45	99	96
хлеб ржаной	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	370	300	37	30	37	30	100	100
крупы, бобовые	27	23	50	41	46	44	52	42	11	9	34	29	72	60	28	23	52	44	28	23	400	338	40	34	41	28	98	121
макаронные изделия	38	32	29	24	10	6											14	12			91	74	9	7	9	6	101	123
картофель	100	75	80	60	133	108	190	154	185	155	306	272	78	59			57	43	205	163	1334	1089	133	109	105	90	127	121
овощи	204	192	213	156			64	55	165	113	155	118	47	33	218	183	150	102	228	172	1549	1200	155	120	165	135	94	89
фрукты свежие	141	134			9	4	41	34	109	108	100	100	50	38	100	100	100	100	149	140	799	758	80	76	75	71	107	107
фрукты сухие			23	18					23	18					23	18					69	54	7	5	8	7	86	77
кондитерские изделия																	60	30			60	30	6	3	15	9	40	33
сахар	42	36	32	27	33	27	45	37	33	28	32	26	40	32	57	45	22	19	51	39	387	316	39	32	22	19	176	166
масло сливочное	23	20	12	9	12	11	25	16	22	18	14	11	7	7	16	14	14	11	24	18	169	135	17	14	16	13	106	104
масло растительное	6	5	6	4	10	6	5	6	10	7	16	15	14	10	10	9	6	4	14	11	97	77	10	8	8	7	121	110
яйца	40	7,6	6,6	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	2,8	2,8	40,4	40,3	6,8	5,8	10	9			4	4	120,2	117,1	12	12	18	15	67	78
молоко	185	157	392	315	290	225	282	235	311	250	165	140	212	185	140	113	370	315	210	163	2557	2098	256	210	337	292	76	72
творог			41	34									30	30							71	64	7	6	30	22	24	29
сметана			9,9	9,5					16	15			8	8			10	9			43,9	41,5	4	4	8	7	55	59
птица			71	71							111,3	111,3			119	85					301,3	267,3	30	27	18	15	167	178
говядина	82	82	45	38									46	33							173	153	17	15	41	38	42	40
рыба							97	69	64	46							98	70	97	69,3	356	254,3	36	25	28	24	127	106
сыр			15	10									15	10							30	20	3	2	4,5	3	67	67
мука			2,25	2,25	26	26	34,4	32,4	56	55	18	14	54	49	51	47	2	2	25	23	268,65	250,65	27	25	22	19	122	132
крахмал					6,3	5,2					6,3	5,2			6	5					18,6	15,4	2	2				

Технолог МКУ "Ресурсный центр" И.Ю. Паршина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ"
ГЕОРГИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110