

Примерное двухдневное (10-дневное) меню на осенне-зимний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9 и 10,5 часовым пребыванием



Примерный рацион	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак:	Ябло парное	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.Мотыльков 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				
		С	130	4,79	5,78	23,34	171,90	0,05	0,02	0,67	2,29	15,73	19,65	32,21	1,11		№ 433 А.Я.Деревялов 2012		
		Я	110	4,05	4,89	19,76	145,40	0,04	0,02	2,46	1,93	13,31	16,60	27,25	0,94				
		С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	28,28	0,42		№ 1 М.П.Мотыльков 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				
		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.Мотыльков 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				
		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		№ 338 М.П.Мотыльков 2005		
		Я	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				
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	№ 389 М.П.Мотыльков 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	№ 96 М.П.Мотыльков 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	200	1,70	4,10	13,30	96,60	0,09	0,06	1,14	6,03	17,05	20,00	164,00	0,53	№ 521 М.П.Мотыльков 2012					
Я	150	1,30	3,10	10,00	72,45	0,07	0,05	0,90	4,50	12,78	15,00	123,00	0,40						
С	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	№ 594 А.И.Зюбков 2005					
Я	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12						
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.Деревялов 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						
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	№ 123 А.Я.Деревялов 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						
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	№ 182 М.П.Мотыльков 2005					
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	652	21,70	32,11	64,63	635,42	2,17	0,27	4,83	28,46	109,92	87,66	407,91	5,19	№ 397 М.П.Мотыльков 2012					
Я	530	19,60	30,86	49,34	553,87	1,78	0,24	4,30	26,49	96,52	73,88	342,78	4,42						
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 М.П.Мотыльков 2005					
Я	130	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04						
С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 397 М.П.Мотыльков 2012					
Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45						
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 М.П.Мотыльков 2012					
Я	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						
С	1384	38,63	54,62	141,96	1222,52	2,29	0,51	6,62	30,89	297,33	134,59	669,38	8,61	№ 397 М.П.Мотыльков 2012					
Я	1170	34,61	50,18	114,31	1053,74	1,89	0,48	7,76	28,55	257,48	112,83	577,08	7,44						

1 день

Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептура
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С 180	4,15	5,48	23,71	160,80	0,12	0,05	0,27	0,00	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 182 М.П.Могильный 2005				
		Я 150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82					
	Бульбона с сыром 50% жирн.	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 М.П.Могильный 2005				
		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					
	Кофейный напиток с молоком (Варпанг)	С 200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395 М.П.Могильный 2012				
		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					
	2-завтрак:	Плоды свежие(яблоки)лизи	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	№ 338 М.П.Могильный 2005			
			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				
		Сок фруктовый(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	№ 389 М.П.Могильный 2005			
			Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,13	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00				
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	№ 700 А.И. Знобило 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 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			
			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				
		Голубцы ленивые	С 150	10,61	6,81	15,04	164,00	0,40	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32	№ 298 М.П.Могильный 2012			
			Я 130	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01				
	Компот из смеси сухофруктов	С 180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522 А.С.Перевалов 2012				
		Я 150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10					
	Хлеб 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.С.Перевалов 2012				
		Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60					
	Хлеб 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.С.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					
Подливки	Дипшевики	С 520	15,63	9,18	70,69	421,30	2,55	0,21	3,14	2,66	50,95	96,42	291,88	19,98	№ 212 М.П.Могильный 2012				
		Я 150	10,64	9,32	24,96	226,70	0,07	0,34	0,77	0,11	79,92	22,64	272,40	1,02					
	Кафир 2,5% жирн. или ржанака 2,5% жирн.	С 130	8,87	7,77	20,80	188,67	0,06	0,28	0,64	0,09	66,60	18,87	227,00	0,85	№ 386 М.П.Могильный 2005				
		Я 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 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	№ 395 М.П.Могильный 2012				
		Я 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					
	Итого за день: сад	С 1402	46,16	38,59	171,43	1219,78	4,53	1,01	5,73	5,91	569,18	228,08	1110,04	29,58	№ 395 М.П.Могильный 2012				
		Я 1155	37,60	31,01	138,22	975,98	3,74	0,83	4,86	3,84	470,64	184,63	912,36	22,73					

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептура
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	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				
		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				
	Бутерброд с повидлом	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	№ 2			
		Я	200	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31				
		Я	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28				
	Чай с сахаром	Я	180	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			
		С	415	5,98	7,10	43,78	262,83	0,43	0,21	0,58	0,78	137,14	25,89	174,69	1,05				
		Я	355	4,80	5,62	35,14	210,21	0,40	0,37	0,45	0,66	118,17	21,42	143,53	0,83				
	2-завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	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			
			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			
		Игра морковная	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	№ 75		
			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			
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				
Суп картофельный с крутой		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	№ 101			
		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				
		Я	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				
Обед		Кашель из повидла	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	№ 383		
			С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80			
			Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60			
		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	№ 122		
			Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17			
	С		657	21,99	19,28	90,25	628,38	2,17	0,26	8,01	13,16	108,90	95,20	433,26	6,91				
	Хлеб ржано-пшеничный	Я	540	20,42	17,09	77,08	548,13	1,79	0,23	7,42	9,63	90,40	79,01	363,30	5,94	№ 123			
		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				
		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				
	Полдник	Чай с лимонном	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	№ 393		
			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			
			Я	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			
		Итого: всги	С	1332	32,01	31,10	169,08	1089,71	2,36	0,52	9,34	14,55	265,14	137,89	643,05	9,57	№ 406		
			Я	1105	29,20	27,42	143,07	940,34	1,95	0,65	8,62	10,90	228,13	117,23	541,93	8,30			
С																			
Итого: печеный из дрожжевого теста с картофелем и луком		Я	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			
Итого: всги		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				
Итого: всги		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	№ 393			
Итого: всги		Я	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				
Итого: всги		С	1332	32,01	31,10	169,08	1089,71	2,36	0,52	9,34	14,55	265,14	137,89	643,05	9,57	№ 406			
Итого: всги		Я	1105	29,20	27,42	143,07	940,34	1,95	0,65	8,62	10,90	228,13	117,23	541,93	8,30				

Присоединение	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав							Минеральные вещества, мг	№ рецептуры		
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р			Fe	
Завтрак	Каши 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.Перваяков 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 мясом сливочным 72,5% жира	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 М.П.Моргильный 2005	
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31		
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,14	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397 М.П.Моргильный 2012	
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,00	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54		
	2-завтрак:	Плоды свежие(яблоки/лизи	С	407	12,54	15,26	49,90	429,83	0,15	0,07	0,76	0,00	140,16	54,32	264,56	2,00	№ 338 М.П.Моргильный 2005
			Я	350	11,37	12,41	50,42	357,80	0,12	0,05	0,89	0,00	124,35	45,85	226,65	1,67	
		Сок фруктовый(яблочный)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,00	10,00	16,00	11,00	2,20	№ 389 М.П.Моргильный 2005
			Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,00	10,00	16,00	11,00	2,20	
Икра овощная		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	№ 53 М.П.Моргильный 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		
Суп картофельный с бобовыми		С	30	0,30	0,93	1,61	15,98	0,01	0,01	0,14	0,00	5,45	3,96	6,84	0,18	№ 102 М.П.Моргильный 2012	
		Я	30	0,30	0,93	1,61	15,98	0,01	0,01	0,14	0,00	5,45	3,96	6,84	0,18		
Ренен из пшеничного хлеба		С	30	3,74	0,48	22,82	80,85	0,05	0,04	0,61	7,20	33,12	21,24	132,50	0,05	№ 115 М.П.Моргильный 2005	
		Я	20	2,49	0,32	15,21	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	0,95		
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.Перваяков 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	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.Моргильный 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.Перваяков 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 ржанно-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.Перваяков 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		
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	С	712	26,43	14,62	92,85	608,76	2,23	0,45	4,76	21,58	113,82	71,83	302,72	4,41	№ 557 А.Я.Перваяков 2012	
		Я	650	20,19	11,11	69,23	458,69	1,82	0,36	3,48	17,77	90,79	56,02	245,35	3,33		
	Полдник	Чай с сахаром	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	№ 392 М.П.Моргильный 2012
			Я	150/7	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	
Итого: сад		С	375	3,70	4,26	33,00	184,52	0,06	0,04	0,77	0,12	19,00	2,12	37,88	0,77	№ 392 М.П.Моргильный 2012	
		Я	285	3,69	4,26	31,89	180,12	0,06	0,04	0,77	0,12	17,90	2,02	37,60	0,74		
Всего за день: сад		С	1494	42,67	34,14	175,45	1223,11	2,44	0,56	6,29	21,70	272,98	128,27	605,16	7,18	№ 392 М.П.Моргильный 2012	
		Я	1185	35,25	27,78	151,54	996,61	2,00	0,45	5,14	17,89	233,04	103,59	509,60	5,74		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой Бутерброд с маслом сливочным 72,5% жирн. Чай с лимоном Итого: салат Итого: выпечка Итого: яйца Итого: фрукты(яблоко)или сок фруктовый(яблочный) Итого: фрукты(яблоко)или сок фруктовый(яблочный) Итого: фрукты(яблоко)или сок фруктовый(яблочный) Итого: фрукты(яблоко)или сок фруктовый(яблочный) Итого: фрукты(яблоко)или сок фруктовый(яблочный) Итого: фрукты(яблоко)или сок фруктовый(яблочный)	С 180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	133,20	0,18	№ 121 М.П.Могильный 2005 № 1 М.П.Могильный 2005 № 393 М.П.Могильный 2012 № 338 М.П.Могильный 2005 № 389 М.П.Могильный 2005 № 75 М.П.Могильный 2005 № 57 М.П.Могильный 2012 № 184 А.И.Зюбинов 2005 № 76 М.П.Могильный 2005 № 312/125 М.П.Могильный 2005 № 522 А.Я.Перевалов 2012 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 123 А.Я.Перевалов 2012 № 564 А.Я.Перевалов 2012 № 385 М.П.Могильный 2005 № 374 А.Я.Перевалов 2012 № 1110 А.Я.Перевалов 2012			
		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				
		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				
		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				
		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				
		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				
		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				
		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				
		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				
		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						
С 50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30						
Я 30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18						
С 200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68						
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						
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						
С 50	5,10	6,60	2,30	89,00	0,07	0,09	1,10	0,00	44,21	26,25	145,72	0,97						
Я 50	5,10	6,60	2,30	89,00	0,07	0,09	1,10	0,00	44,21	26,25	145,72	0,97						
С 130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,05	0,06	0,79	0,00	31,58	18,78	104,09	0,69						
Я 110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	15,60	13,00	26,86	0,33						
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						
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						
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						
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						
С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44						
Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17						
С 707	15,49	18,45	89,48	587,96	2,18	0,56	3,67	23,82	149,52	120,14	442,00	6,80						
Я 550	13,50	15,69	72,47	483,86	1,79	0,44	2,84	19,84	117,59	94,49	346,96	5,39						
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						
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						
С 200	6,11	5,44	10,11	113,40	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21						
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						
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						
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						
С 1374	32,41	37,72	166,18	1134,91	2,47	1,16	5,49	27,39	553,84	168,57	860,04	8,99						
Я 1110	28,58	31,51	137,36	942,35	2,03	1,12	4,48	22,63	441,65	136,22	686,98	7,31						



Присев или	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
<b>6. День</b>																			
Завтрак	Ябло выпечное	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.Морозовый 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				
	Пару из овощей	С	130	1.97	9.19	12.08	139.20	0.06	0.06	0.39	6.84	31.82	6.93	22.50	0.73	№ 137 М.П.Морозовый 2012			
		Я	110	1.67	7.78	10.22	117.80	0.05	0.05	0.33	5.78	26.92	5.86	19.10	0.62				
	Булочка «Людмила» с маслом сливочным 72,5% жирн.	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.Морозовый 2005			
		Я	25/7	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	1.10	1.40	2.78	0.31	№ 392 М.П.Морозовый 2012			
		Я	180/10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.00	0.00	0.02	0.03	1.00	1.30	2.50	0.28				
	Итого: салат	С	402	8.80	18.91	33.35	338.40	0.13	0.26	0.88	6.87	71.20	15.01	125.36	2.46				
		Я	360	8.06	16.18	27.82	288.80	0.11	0.25	0.80	5.81	63.57	12.11	120.23	2.21				
2-завтрак:	Людмила свежее(белок)/лизи	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.Морозовый 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 фруктовый(абсолютный)	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.Морозовый 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				
	Овощи отварные с маслом	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	№ 120 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	30	0.50	1.20	2.60	15.20	0.01	0.02	0.13	2.60	3.75	3.99	8.37	0.10				
	Суп картофельный с капустами	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.Морозовый 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 ИринаСветлана 2005			
		Я	150	0.08	0.00	20.03	80.46	0.00	0.00	0.02	0.06	9.45	1.21	5.00	0.26				
Обед	Кусель из говядины	С	180	0.08	0.00	16.70	67.05	0.00	0.02	0.05	7.90	1.01	4.20	0.22	№ 383 М.П.Морозовый 2012				
		Я	150	0.07	0.00	16.70	67.05	0.00	0.02	0.05	7.90	1.01	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.Перевалов 2012			
		Я	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.03	0.01	0.32	0.00	4.60	6.60	17.40	0.40				
	Хлеб 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: салат	С	652	14.81	10.04	77.52	461.66	2.86	0.81	3.66	18.98	74.07	91.50	320.18	19.61				
		Я	530	12.46	8.36	60.18	359.60	2.42	0.60	2.83	15.07	54.57	73.80	255.67	18.57				
	Итого: салат	С	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	№ 280 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	130	4.02	4.62	24.10	156.08	0.03	0.02	0.72	0.59	82.16	7.80	32.50	0.29				
Каши жидкая молочная из крупяной крупы	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.Морозовый 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: салат	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					
	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					
Итого: салат	С	1384	28.82	35.16	139.72	991.96	3.97	1.09	5.51	26.54	349.87	131.71	591.04	22.94					
	Я	1170	26.88	31.16	122.73	874.48	3.35	0.87	4.46	21.47	291.80	107.21	498.40	21.52					

Присоединения	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121			
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15				
	Бурбурод с сыром 50% жирн.	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				
	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	6,09	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54				
	2- завтрак	Плоды свежие(яблоко)или Сок фруктовый(яблочный)	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	№ 338		
			Я	355	9,91	10,82	26,53	283,52	0,11	0,40	0,63	0,62	266,41	38,62	282,05	1,08			
		Икра морская	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 389		
			Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
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	№ 311			
		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				
Тфреши 2-ой вариант		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				
Макаронные изделия отварные		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				
Хлеб пшеничный	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					
Компот из свежих плодов	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					
Хлеб ржано-пшеничный	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					
Хлеб 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	№ 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					
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	№ 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					
Итого: сал	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	А.Я.Перевалов 2012				
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17					
Итого: масл	С	737	24,94	31,62	99,85	789,76	2,33	0,36	12,67	31,42	126,87	128,98	525,34	8,36	А.Я.Перевалов 2012				
	Я	580	19,30	23,43	79,49	610,52	1,90	0,29	11,05	27,46	98,99	100,85	405,05	6,64					
Итого: масл	С	60	3,73	2,00	23,44	126,51	0,06	0,04	0,61	0,00	7,36	18,51	168,00	0,45	№ 223				
	Я	60	3,73	2,00	23,44	126,51	0,06	0,04	0,61	0,00	7,36	18,51	168,00	0,45					
Итого: сал	С	200/118	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	150/74	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: масл	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	М.П.Моргильный 2012				
	Я	280	3,80	2,01	30,54	155,51	0,05	0,04	0,51	0,10	13,22	18,51	140,00	1,17					
Итого: масл	С	1502	41,01	47,19	168,34	1307,71	2,53	0,65	14,07	32,26	455,49	193,20	1031,47	10,94	№ 223				
	Я	1215	33,01	36,26	146,56	1049,55	2,06	0,73	12,19	28,18	378,62	157,98	827,10	8,89					

Примечания	Наименование продукта	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe					
Завтрак	Каши жидкая молочная из рисовой крупы Бутерброд с мясом сливочным 72,5% жирн. Чай с молоком	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 М.П.Мотыльский 2005 № 1 М.П.Мотыльский 2005 № 394 М.П.Мотыльский 2012				
		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					
		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					
		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					
		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					
		Я 180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37					
		С 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					
		Я 180	6,44	9,94	38,54	266,00	0,07	0,17	0,85	1,31	141,05	21,55	116,45	0,72					
		С 350	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
		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					
2-завтрак:	Сок фруктовый(блонный) Суп-линия домашняя Котлета рубленая из бройлер-птицы Кашута гущеная Компот из смеси сухофруктов	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.Мотыльский 2005 № 218 А.И.Эгобов 2005 № 295 М.П.Мотыльский 2005 № 321 М.П.Мотыльский 2005 № 522 А.Я.Перевалов 2012 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 123 А.Я.Перевалов 2012				
		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					
		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					
		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					
		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					
		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					
		С 130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,13	0,00	105,70	15,60	104,00	0,52						
		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					
		С 180	0,50	0,00	20,50	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52					
Обед	Хлеб пшеничный Хлеб ржанно-пшеничный Итого: слив Итого: слив Крепитель с сахаром	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	№ 522 А.Я.Перевалов 2012 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 123 А.Я.Перевалов 2012 № 569 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					
		Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60					
		С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44					
		Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17					
		С 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					
		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					
		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					
		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					
		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					
Подлинк	Чай с сахаром	Я	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.Мотыльский 2012			
		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				
		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				
		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: слив	С	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				

8 день



Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
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.Мотыльский 2005			
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% жирн.	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.Мотыльский 2005			
	Кофейный напиток с молоком (варить)	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.Мотыльский 2012			
	2-завтрак:	Итого: салат	С 407	9,95	12,45	40,99	315,80	1,13	0,45	1,06	4,68	237,72	42,68	226,04	1,42	№338			
			Я 350	9,25	10,08	34,19	260,80	1,01	0,12	0,87	3,90	205,65	35,85	194,55	1,18		М.П.Мотыльский 2012		
		Плоды свежие(яблоко)/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	№389			
			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.Мотыльский 2005		
Сок фруктовый(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	№70				
		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.Мотыльский 2005			
Овощи натуральные соевые		С 50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,02	0,17	2,18	6,20	0,00	20,19	0,16	№145				
		Я 30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	0,01	0,10	1,31	3,72	0,00	12,11	0,09		М.П.Мотыльский 2005			
Свекольник		С 200	1,74	3,53	9,67	92,62	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№234				
		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			
Котлета или биточек 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		М.П.Мотыльский 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	№302					
	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.Мотыльский 2005				
Обед	Капша раскатанная пшеничная	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	№383				
		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.Мотыльский 2005			
	Кусель из пшеницы	С 180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,01	5,00	0,26	№122				
		Я 150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22		М.П.Мотыльский 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	№123				
		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 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				
		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: салат	С 722	23,10	13,74	89,46	588,14	2,23	1,48	4,24	20,33	144,63	108,66	457,72	6,95	№602, 603, 604				
		Я 570	18,33	11,13	73,94	478,75	1,84	1,43	3,71	17,74	120,85	90,98	368,91	193,90		А.Я.Перевалов 2012			
Кондитерские изделия (проект)	С 60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,06	0,04	0,62	0,00	17,40	12,36	36,42	1,26	№386					
	Я 30	2,24	2,94	22,32	125,00	0,04	0,02	0,32	0,00	8,70	6,18	18,22	0,62		А.Я.Перевалов 2012				
Кофир 2,5% жирн. или ражженка 2,5% жирн.	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	№395					
	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.Мотыльский 2005				
Итого: салат	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	№395					
	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		М.П.Мотыльский 2005				
Всего за день: салат	С 1434	42,55	36,00	182,44	1239,20	3,50	1,98	6,10	26,27	615,75	188,90	882,18	9,81	№395					
	Я 1155	34,02	27,43	136,58	935,44	2,95	1,83	5,05	22,69	515,20	154,01	716,68	195,85		М.П.Мотыльский 2005				

9 день

Пример 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					
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	С	180	2,88	4,58	19,32	129,60	0,05	0,03	0,99	0,82	113,80	10,80	45,00	0,40	№ 181			
		Я	150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33				
	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				
	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				
	Итого: сад	С	415	7,43	9,69	52,78	327,67	0,12	0,21	1,43	2,22	247,23	33,40	156,49	1,37	М.П.Мотыльков 2012			
		Я	355	6,20	7,95	42,96	267,91	0,10	0,17	1,17	1,93	213,65	28,04	134,36	1,10				
	2-завтрак:	Плоды свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338		
			Я	1/100	1,00	0,00	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
Обед	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			
		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 Ставропольский			
		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			
		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	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			
		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				
	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	0,56	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				
	Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	2,91	0,06	0,39	0,00	20,93	17,39	58,46	1,44					
Хлеб ржанно-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					
Итого: сад	С	682	32,44	21,55	96,01	709,73	2,27	0,63	6,49	41,56	135,10	85,20	241,52	5,11	№ 137				
	Я	550	28,49	17,92	81,96	601,61	4,78	0,67	5,55	35,52	131,89	66,09	275,91	6,15					
Рыг из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 122				
	Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62					
Чай с лимоном	С	200/1/8	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					
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				
	Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,14	0,13	1,07	10,41	62,73	20,30	59,85	2,90					
Итого: сад	С	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	А.Я.Перевалов 2012				
	Я	270	2,88	7,91	24,70	182,05	0,19	0,19	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24					
Итого за день: сад	С	1442	43,49	40,61	182,01	1269,10	2,48	0,96	8,63	50,72	424,15	102,13	437,91	8,41	А.Я.Перевалов 2012				
	Я	1175	37,57	33,78	149,62	1051,57	5,07	0,99	8,12	53,74	441,05	120,28	489,22	11,49					
Итого за весь период:	С		379,91	394,08	1680,07	11912,51									М.П.Мотыльков 2012				
	Я		323,45	328,54	1395,85	9836,40													
Среднее значение за весь период	С		37,99	39,41	168,01	1191,25									№ 122				
	Я		32,34	32,85	139,59	983,64													
% выполнения от калорийности	С		92,66	87,57	86,16	88,24									№ 122				
	Я		101,08	93,87	91,83	93,68													

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Дети прингт Москва 2012 г. М.П.Мотыльков  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дети прингт Москва 2005 г. М.П.Мотыльков  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов  
Сборник Ставропольских фирменных блюд

Технолог МКУ "Ресурсы центр"

Чаева И.А.

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