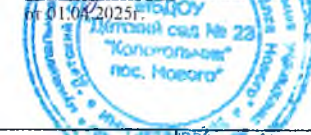


"Утверждено"
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 23 "Колокольчик"
пос. Новое"
Е.И. Бычкова
от 01.04.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 1																
1 день																
Завтрак:	Яйцо вареное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	7,20	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005
	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
		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	А.Я.Перевалов 2012
	Булочка «Ладушка» йодированная	С	25	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	пром.
		Я	25	1,23	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72/5%	С	5	0,01	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,03	№119 М.П.
		Я	7	0,01	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,03	Могильный 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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
Итого: сад		С	413	9,96	10,40	34,74	279,30	0,08	0,20	0,77	9,52	48,83	21,05	111,79	2,42	
Итого: ясли		Я	370	9,21	9,51	30,05	248,40	0,07	0,20	2,56	1,96	45,31	17,90	106,55	2,22	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или 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	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи отварные(морковь)(масло растительное)	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,00	0,00	0,00	8,75	18,59	26,50	0,00	0,31	№ 700 А.И.
		Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,00	0,00	0,00	5,25	11,15	15,90	0,00	0,18	Здобный 2005
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	С	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,09	0,06	1,14	6,03	21,16	20,72	0,00	0,78	№ 96
		Я	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,07	0,05	0,90	4,52	15,87	15,54	123,00	0,58	М.П.Могильный 2005
	Биточки рубленные из птицы	С	70	12,49	2,57	6,18	98,00	0,05	0,06	4,82	0,00	8,28	17,15	90,88	0,97	№ 306
		Я	50	8,93	1,84	4,41	70,00	0,03	0,02	3,44	0,00	5,92	12,25	64,92	0,69	М.П.Могильный 2012
	Пюре картофельное	С	130	2,65	4,16	4,44	61,66	0,05	0,34	0,42	1,90	15,60	13,00	26,86	0,33	№ 312
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	11,00	22,70	0,28	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов(яблоки)	С	180	0,43	0,25	16,40	111,40	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	0,00	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	А.Я.Перевалов 2012
	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
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	А.Я.Перевалов
	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	№ 124
		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	642	18,77	5,46	54,29	381,21	2,06	0,13	5,64	11,09	62,24	72,59	179,81	3,82	
Итого: ясли		Я	500	13,22	3,71	36,00	229,29	1,67	0,07	3,97	7,15	43,31	51,55	129,72	2,77	
Полдник	Каша жидкая молочная из крупы рисовой	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Какао с молоком (1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 397
		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	М.П.Могильный 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
Итого: ясли		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	
Всего за день: сад		С	1385	34,04	22,87	121,75	876,51	2,14	0,35	7,04	20,72	243,37	112,84	418,00	6,82	
Всего за день: ясли		Я	1150	27,00	19,25	93,66	661,16	1,75	0,29	7,06	9,21	199,62	85,55	342,19	5,48	

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	
2 день																
Завтрак	Каши жидкая молочная из кукурузной крупы	С	150/3.75	4.64	5.33	27.81	180.90	0.00	0.00	0.00	0.98	95.60	9.78	0.00	0.98	№ 280 А.Я
		Я	130/3.25	4.02	4.62	24.10	156.08	0.00	0.00	0.00	0.85	82.85	24.70	0.00	0.85	Перевалов 2012
	Бутерброд с повидлом	С	20/15/5	3.68	5.35	11.33	108.11	0.04	0.05	0.40	0.06	74.75	10.42	64.93	0.55	№ 2
		Я	10/15/5	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
2-завтрак:	Итого: сад	С	415	11.44	13.34	53.31	382.31	1.09	0.05	0.55	1.04	292.35	38.20	184.93	2.13	
	Итого: ясли	Я	355	9.46	10.83	44.94	317.20	0.97	0.04	0.43	0.89	246.04	48.34	154.38	1.78	
	Фрукты свежие (яблоки) или 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	№ 338
		Я	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	№ 389
		Я	1/200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	М.П.Могильный 2005
Обед	Суп картофельный с крупой(пшеничной)	С	200	1.58	2.18	11.66	72.60	0.00	0.00	0.00	6.60	18.44	20.00	0.00	0.71	№ 101
		Я	150	1.18	1.64	8.75	54.45	0.00	0.00	0.00	4.95	13.83	15.00	0.00	0.53	М.П.Могильный 2005
	Тефтели (2 вариант)	С	70/30	11.48	18.90	17.09	284.20	0.40	0.17	1.70	0.00	17.40	19.00	79.00	1.32	№ 279
		Я	50/30	8.20	13.50	12.20	203.00	0.33	0.14	1.46	0.00	15.11	16.50	68.50	1.01	М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный с томатом	С	30	0.53	1.50	2.11	24.03	0.00	0.00	0.00	0.40	8.77	2.94	0.00	0.12	№331
		Я	30	0.53	1.50	2.11	24.03	0.00	0.00	0.00	0.40	8.77	2.94	0.00	0.12	М.П.Могильный 2005
	Каши рассыпчатая(ячневая)	С	130/4.5	6.50	4.39	29.19	181.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№302 М.П.Могильный
		Я	110/4	7.68	5.19	34.49	214.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Икра овощная(масло растительное)	С	50	0.65	2.07	3.58	35.50	0.00	0.00	0.00	2.18	16.03	11.10	0.00	0.47	№55
		Я	30	0.39	1.24	2.15	21.30	0.00	0.00	0.00	1.31	9.62	6.66	0.00	0.28	М.П.Могильный 2012
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	5.78	23.34	24.66	100.66	0.00	0.00	0.10	0.00	15.30	29.70	81.90	2.52	№ 522
		Я	150	4.89	19.76	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
	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	№ 124
		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	24.35	45.19	85.61	616.71	2.41	0.23	2.70	6.60	74.29	99.29	254.16	6.79		
Итого: ясли	Я	520	18.53	35.50	66.23	464.03	1.98	0.19	2.23	4.95	59.09	80.25	210.25	5.41		
Полдник	Ватрушка с творогом	С	75	9.51	4.03	23.40	168.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	№ 1058
		Я	60	7.61	3.22	18.72	134.40	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	Здобнова А.И
	Кофир 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	14.51	7.96	30.75	253.06	0.07	0.31	0.18	1.33	216.00	25.20	162.00	0.18	
	Итого: ясли	Я	280	11.81	6.50	24.85	205.29	0.06	0.26	0.15	1.11	180.00	21.00	135.00	0.15	
Всего за день: сад	С	1402	50.30	66.49	169.67	1252.08	3.57	0.59	3.43	8.97	582.64	162.69	601.09	9.10		
Всего за день: ясли	Я	1155	39.80	52.83	136.02	986.52	3.01	0.49	2.81	6.95	485.13	149.59	499.63	7.34		

Принем 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		
3 день																	
Завтрак	Каша жидкая молочная(овсяная)	С	150/3.75	3.46	4.57	19.76	134.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	24.70	0.00	0.82	№ 182 М.П.Могильный 2005	
		Я	130/3.25	3.00	3.96	17.13	116.13	0.00	0.00	0.00	0.00	8.58	21.41	0.00	0.71		
	Хлеб пшеничный	С	20	1.14	0.12	7.38	54.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№122 Перевалов А.Я	
		Я	15	76.00	0.08	4.92	36.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Сыр Российский (порциями)	С	10	3.50	4.40	0.00	55.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№ 7 М.П.Могильный 2012	
		Я	7	2.30	3.00	0.00	36.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	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	9.93	11.57	35.68	287.80	0.04	0.16	0.12	1.33	136.40	40.10	92.78	1.23	
		Итого: ясли	Я	355	7.97	9.30	31.46	241.73	0.04	0.14	0.11	1.20	122.48	35.31	83.50	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 М.П.Могильный 2005	
		Я	150	4.58	4.08	7.58	83.00	0.06	0.24	0.16	2.05	189.60	22.10	142.20	0.16		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	С	200	2.15	2.27	13.71	83.80	0.00	0.00	0.00	6.60	19.68	21.60	0.00	0.86	№ 103 М.П.Могильный 2005	
		Я	150	1.61	1.70	10.28	62.85	0.00	0.00	0.00	4.95	14.76	16.20	0.00	0.65		
	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		
	Кисель из повидла,джема,варенья	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	
		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		
	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	
		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 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	№ 124 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1.98	0.36	10.02	52.20	1.60	0.03	0.21	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17		
		Итого: сад	С	607	21.91	15.00	91.02	587.91	2.07	0.19	6.52	8.68	90.68	83.40	248.26	6.11	
		Итого: ясли	Я	510	20.11	14.26	76.84	517.00	1.71	0.18	6.31	7.02	78.46	71.21	227.70	5.39	
	Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем и луком	С	60	3.91	4.7	23.75	153	0.00	0.00	0.00	0.51	13.7	16.80	0.00	0.81	№ 406 М.П.Могильный 2005
			Я	60	3.91	4.7	23.75	153	0.00	0.00	0.00	0.51	13.7	16.80	0.00	0.81	
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	280	4.04	4.72	35.05	198.50	0.00	0.01	0.00	0.61	19.10	16.80	0.00	1.61		
Итого: ясли		Я	221	3.98	4.71	30.85	182.00	0.00	0.01	0.00	0.61	19.56	16.80	0.00	1.53		
Всего за день: сад	С	1302	35.88	31.29	161.75	1074.21	2.11	0.36	6.64	10.62	246.18	140.30	341.04	8.95			
	Всего за день: ясли	Я	1086	32.06	28.27	139.15	940.73	1.75	0.33	6.42	8.83	220.50	123.32	311.20	8.00		

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		
4 день																	
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	С	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,00	0,00	0,00	0,15	62,80	10,40	0,00	1,54	№ 210 М.П. Могильный	
		Я	60/3	5,73	11,04	1,10	127	0,00	0,00	0,00	0,10	46,40	7,80	0,00	1,18		
	Хлеб пшеничный	С	20	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 Перевалов А. Я	
		Я	15	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,08		
	Масло сливочное "Крестьянское" 72/5%	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 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	12,86	17,21	16,17	310,92	0,00	0,00	0,15	0,15	187,80	28,40	120,00	2,31		
	Итого: ясли	Я	350	10,16	14,31	21,84	257,50	0,00	0,00	0,14	0,10	158,20	24,00	108,00	1,80		
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоки) или 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	№ 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	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	Суп картофельный с бобовыми (горох колотый)	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	№ 102 М.П. Могильный 2005	
		Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,05	0,04	0,61	7,20	33,12	21,24	132,50	0,05		
	Гренки из пшеничного хлеба	С	30	3,74	0,48	22,82	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	0,95	№ 115 М.П. Могильный 2012	
		Я	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,51	0,00	7,25	10,40	27,41	0,63		
Обед	Рыба, тушеная в томате с овощами	С	70/70	13,35	7,19	6,01	142,15	0,06	0,13	5,60	2,88	36,14	45,15	150,00	0,63	№ 354 А. Я. Перевалов 2012	
		Я	50/50	9,53	5,13	4,29	101,53	0,04	0,09	4,00	2,05	25,81	32,25	107,14	0,45		
	Каша рассыпчатая гречневая	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	№ 302 М.П. Могильный 2005	
		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		
	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 А. Я. Перевалов 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	№ 124 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	732	25,52	12,70	74,47	515,52	2,16	0,26	7,54	13,22	114,59	169,93	409,82	3,78	
		Итого: ясли	Я	570	18,41	9,26	54,78	377,23	1,76	0,19	5,49	11,15	90,12	83,99	323,15	2,83	
Полдник	Рагу из овощей с зеленым горошком	С	130	1,82	10,66	13,65	157,30	0,00	0,00	0,00	26,73	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 137 М.П. Могильный 2012	
		Я	110	1,54	9,02	11,55	133,10	0,00	0,00	0,00	11,66	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Кондитерские изделия (вафли)	С	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,30	0,00	0,75	№ 602 А. Я. Перевалов 2012	
		Я	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	6,18	0,00	0,45		
	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	386	4,43	12,45	70,78	413,95	0,02	0,02	0,26	26,76	22,55	16,65	15,83	1,36		
	Итого: ясли	Я	292	3,20	10,11	49,65	302,80	0,02	0,01	0,18	11,69	17,10	10,78	11,20	0,93		
	Всего за день: сад	С	1525	42,81	42,36	161,42	1240,39	2,17	0,28	7,95	40,13	324,94	154,98	545,65	7,45		
	Всего за день: ясли	Я	1212	31,77	33,68	126,27	937,53	1,77	0,20	5,81	22,94	265,42	118,77	442,35	5,57		

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	
5 день																
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	1,14	0,08	4,92	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17	№ 122
		Я	15	0,76	0,12	7,38	23,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,08	Перевалов А.Я
	Масло сливочное "Крестьянское" 72/5%	С	7	0,06	0,08	4,92	23,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 119
		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
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393
		Я	180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	426	5,60	4,67	31,36	199,91	0,10	0,20	0,24	0,78	127,51	17,29	153,20	1,15	
	Итого: ясли	Я	367	4,44	3,94	27,10	151,80	0,08	0,37	0,20	0,68	111,08	14,98	127,67	0,95	
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоки) или 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	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Борщ с капустой и картофелем	С	200	1,45	3,93	10,20	61,50	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№57	
	Я	150	1,09	2,95	7,65	86,33	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	М.П.Могильный 2012	
Обед	Пампушка с чесноком	С	27	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	27	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	А.И.Здобнов 2005
	Котлеты или биточки рыбные	С	70	8,87	2,95	6,22	86,33	0,00	0,00	0,00	0,21	17,85	18,90	0,00	0,51	№ 234
		Я	50	6,34	2,85	4,44	61,66	0,00	0,00	0,00	0,15	12,75	13,50	0,00	0,36	М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный	С	30	1,32	1,50	1,76	22,30	0,00	0,00	0,00	0,01	8,19	1,58	0,00	0,06	№ 330
		Я	30	1,32	1,50	1,76	22,30	0,00	0,00	0,00	0,01	8,19	1,58	0,00	0,06	М.П.Могильный 2005
	Картофель отварной	С	130/5	2,48	3,75	19,95	123,37	0,00	0,00	0,00	18,20	12,69	25,42	0,00	1,00	№125
		Я	110/5	2,10	3,17	16,88	104,39	0,00	0,00	0,50	15,40	10,74	21,51	0,00	0,85	М.П.Могильный 2005
	Икра свекольная или морковная(свекольная)(масло растительное)	С	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,00	0,21	5,00	11,50	7,00	0,00	0,30	№75
		Я	30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,00	0,21	3,00	6,90	4,20	0,00	0,18	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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,02	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122
		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
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	№ 124	
	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	687	24,75	8,71	73,94	485,98	2,08	0,13	1,33	0,35	92,25	94,08	194,02	5,35	
	Итого: ясли	Я	530	18,36	7,63	56,26	372,97	1,71	0,09	1,01	0,26	70,85	69,03	160,61	4,31	
Полдник	Шанежка паливая	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
		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	Перевалов 2012
	Молоко кипяченое 2,5%	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	С	260	10,80	9,58	40,39	290,49	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,20	0,79	
	Итого: ясли	Я	210	9,27	8,22	37,86	262,19	0,14	0,30	1,19	2,11	210,33	22,10	197,80	0,74	
	Всего за день: сад	С	1373	41,15	22,96	145,69	976,38	2,34	0,71	2,81	3,92	493,29	135,83	592,42	7,29	
	Всего за день: ясли	Я	1107	32,07	19,79	121,22	786,96	1,93	0,76	2,40	3,05	392,26	106,11	486,08	6,00	

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 2																
6 День																
Завтрак	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	№ 137
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	М.П.Могильный 2012
	Масло сливочное "Крестьянское" 72/5%	С	7	0,01	8,2	0,1	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,03	№ 119
		Я	5	0,01	8,2	0,1	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,03	М.П.Могильный 2012
	Булочка «Ладушка» йодированная	С	25	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	пром.
		Я	25	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
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
Итого: сад	С	413	3,79	14,31	33,05	275,40	0,10	0,08	0,80	6,87	49,20	15,01	48,56	1,46		
Итого: ясли	Я	370	2,97	19,78	27,62	300,80	0,08	0,07	0,72	5,81	41,97	12,11	43,43	1,24		
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или 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	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Суп картофельный с клецками	С	200	1,67	2,69	9,71	69,80	0,24	0,72	1,80	8,40	34,40	26,40	136,00	1,44	№ 108
		Я	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,18	0,54	1,35	6,30	25,80	19,80	102,00	1,08	М.П.Могильный 2005
	Жаркое по-домашнему	С	150	18,35	4,70	16,32	180,88	0,00	0,00	0,00	6,41	21,18	44,29	0,00	2,69	№ 276
		Я	150	18,35	4,70	16,32	180,88	0,00	0,00	0,00	6,41	21,18	44,29	0,00	2,69	М.П.Могильный 2012
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012
	Хлеб 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
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	А.Я.Перевалов
	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	№ 124
		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	602	25,23	8,12	75,80	478,64	2,24	0,78	2,64	14,87	87,03	160,84	229,93	6,53		
Итого: ясли	Я	500	23,18	7,24	60,16	399,48	1,81	0,58	1,90	12,76	69,98	85,80	171,00	5,56		
Полдник	Каша жидкая молочная (пшеница)	С	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00	0,04	0,02	0,83	0,00	9,90	24,70	37,50	0,82	№ 182
		Я	130/3,25	3,00	3,96	17,13	116,13	0,03	0,02	0,72	0,00	8,58	21,41	32,50	0,71	М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком (вариант)	С	200	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 395
		Я	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,78	0,06	0,12	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	330	6,27	6,96	32,51	217,90	0,98	0,02	0,97	0,00	119,70	40,90	145,50	1,36	
Итого: ясли	Я	280	5,34	5,96	27,76	186,13	0,82	0,02	0,84	0,00	100,08	34,91	122,50	1,16		
	Всего за день: сад	С	1345	35,20	29,39	141,36	971,94	3,32	0,88	4,41	21,75	255,93	156,75	423,99	9,35	
	Всего за день: ясли	Я	1150	31,49	32,98	115,54	886,41	2,71	0,67	3,45	18,57	212,03	132,82	336,93	7,96	

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		
7 день																	
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	С	180/9	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 183	
		Я	150/7,5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный	
	Хлеб пшеничный	С	20	1,14	0,12	7,38	32,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17	№ 122	
		Я	15	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,08	Перевалов А.А	
	Сыр "Российский" 50%	С	16	3,55	4,55	11,33	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7	
		Я	10,5	2,40	3,03	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный	
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	0,00	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	
2- завтрак	Итого: сад		С	415	12,08	12,75	26,47	273,83	0,10	0,19	0,39	0,68	241,11	35,29	273,20	0,78	
	Итого: ясли		Я	355	9,68	10,03	28,44	261,30	0,08	0,36	0,34	0,58	213,02	31,18	235,67	0,69	
	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	
	Суп картофельный с крупой (перловой)	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	
	Котлета домашняя	С	70/7	8,75	17,15	13,30	173,70	0,00	0,00	0,00	0,08	12,36	20,30	0,00	1,04	№ 271	
		Я	50/5	6,25	12,25	9,50	143,20	0,00	0,00	0,00	0,06	8,83	14,50	0,00	0,74	М.П.Могильный 2005	
	Макаронные изделия отварные с маслом	С	130/4,5	4,79	5,78	23,34	171,90	0,05	0,02	0,67	2,29	15,73	19,65	32,21	1,11	№ 203	
		Я	110/4	4,05	4,89	19,76	145,40	0,04	0,02	2,46	1,93	13,31	16,60	27,25	0,94	М.П.Могильный 2005	
	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 А.А	
		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	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.А.Перевалов	
	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	№ 124	
		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.А.Перевалов 2012	
	Итого: сад		С	687	21,11	28,15	90,59	644,73	2,16	0,15	2,71	10,79	91,01	100,18	289,47	6,15	
	Итого: ясли		Я	550	16,14	21,10	71,41	520,76	1,77	0,12	4,05	8,45	70,48	77,60	223,75	4,80	
Полдник	Вареники лепные	С	120	22,43	15,20	13,68	280,80	0,07	0,34	0,77	0,30	186,90	31,20	272,40	0,92	№ 217/218	
		Я	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,06	0,28	0,64	0,25	155,80	26,00	227,00	0,77	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	
	Кефир 2,5%	С	180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,00	0,00	0,00	1,26	216,00	25,20	0,00	0,18	№ 386	
		Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,00	0,00	0,00	1,05	180,00	21,00	0,00	0,15	М.П.Могильный 2005	
	Итого: сад		С	369	23,01	16,56	17,66	311,25	0,08	0,36	0,81	0,40	205,71	33,84	287,09	0,97	
	Итого: ясли		Я	291	19,27	14,03	15,38	264,45	0,07	0,30	0,68	0,35	174,61	28,64	241,69	0,82	
Всего за день: сад																	
Всего за день: ясли																	

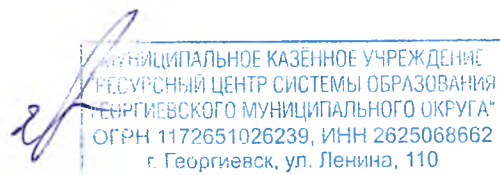
Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
8 день																	
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	180/4	1,96	4,58	20,27	130,70	0,01	0,03	0,59	0,13	27,00	3,60	22,08	0,05	№ 182	
		Я	150/3,5	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	М.П.Могильный 2005	
	Хлеб пшеничный	С	20	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 Перевалов	
		Я	15	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,08	А.Я	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72/5%	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 119	
		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	
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392	
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012	
Итого: сад		С	407	2,89	9,68	31,47	221,30	0,01	0,03	0,61	0,16	38,94	5,00	24,86	0,37		
Итого: ясли		Я	350	1,74	7,47	26,96	182,00	0,01	0,02	0,51	0,14	33,10	4,30	20,90	0,33		
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоки) или 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	№ 338	
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005	
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389	
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005	
Обед	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	
	Котлеты рубленные из бройлеров-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	№ 295	
		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	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	№ 124	
		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	Ватрушка с повидлом	С	60	3,82	2,55	37,82	190,29	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93	№ 1058
			Я	60	3,82	2,55	37,82	190,29	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93	А.И. Здобнов
Чай с молоком 2,5%		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	
		Я	135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Могильный 2012	
		С	271	6,79	5,15	53,74	289,09	0,08	0,18	1,03	1,40	139,87	30,31	114,18	1,34		
Итого: ясли		Я	217	6,49	4,89	52,15	279,29	0,08	0,16	1,02	1,27	127,27	28,81	104,90	1,30		
Всего за день: сад		С	1335	30,07	33,53	174,75	1123,56	2,19	0,35	5,69	2,31	351,82	131,81	490,64	8,42		
Всего за день: ясли		Я	1087	24,16	26,47	149,68	935,99	1,80	0,29	4,51	1,96	301,17	110,08	408,13	6,99		

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	
9 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	180/4,5	6,68	6,53	32,75	219,36	0,00	0,00	0,00	1,24	128,26	26,76	0,00	1,79	№ 279
		Я	150/3,75	5,57	5,44	27,29	182,80	0,00	0,00	0,00	1,03	106,88	22,30	0,00	1,49	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	20	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,00	0,00	0,17	№122 Перевалов
		Я	15	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,08	А.Я
	Масло сливочное "Крестьянское" 72/5%	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 119
		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
	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	9,86	14,27	47,02	358,86	1,05	0,00	0,15	1,24	251,10	44,76	120,00	2,40	
	Итого: ясли	Я	350	8,42	11,46	40,11	299,70	0,94	0,00	0,14	1,03	217,28	38,50	108,00	2,04	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки 1 шт.)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
Обед	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
	Икра свекольная или морковная(морковная)(масло растительное)	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	3,70	3,70	30,03	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18	М.П.Могильный 2005
	Тефтели рыбные	С	80	10,24	9,44	14,56	184,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 239
		Я	50	7,68	7,08	10,92	138,00	0,00	0,00	0,00	2,06	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный с томатом	С	30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	6,00	0,14	4,76	6,00	12,00	0,24	№ 331
		Я	40	1,32	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	6,00	0,14	4,76	6,00	12,00	0,24	М.П.Могильный 2005
	Пюре картофельное	С	130/5,2	2,65	4,16	17,71	118,95	0,00	0,00	0,00	15,74	32,04	24,05	0,00	0,87	№ 312
		Я	110/4,4	2,25	3,52	14,98	100,65	0,00	0,00	0,00	13,32	27,11	20,35	0,00	0,74	М.П.Могильный 2005
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012
	Хлеб 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
	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	№ 124
		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	672	19,26	19,16	81,17	587,01	2,01	0,10	7,24	37,62	102,50	70,35	158,56	3,69	
	Итого: ясли	Я	540	15,37	15,19	66,55	473,09	1,67	0,10	7,11	30,77	88,57	61,32	139,26	3,18	
Полдник	Омлет с морковью	С	80/3	6,98	7,92	2,80	110,40	0,05	0,28	0,00	0,71	56,40	0,00	0,00	1,47	№ 214
		Я	60/2,4	5,24	5,94	2,10	82,80	0,04	0,21	0,00	0,53	40,90	0,00	0,00	1,10	М.П.Могильный
	Кондитерские изделия (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	№ 604
		Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31	А.Я.Перевалов 2012
	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	24,46	189,60	0,21	№ 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	0,80	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	0,00	0,00	0,72	№ 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
	Итого: сад	С	305	10,50	11,00	43,80	316,25	0,10	0,33	0,55	0,81	73,95	30,64	207,81	3,03	
	Итого: ясли	С	235	7,19	7,50	25,28	197,80	0,08	0,24	0,32	0,63	53,41	6,39	17,81	2,41	
	Всего за день: сад	С	1384	39,62	44,43	171,99	1262,12	3,17	0,43	7,94	39,67	427,55	145,75	486,37	9,12	
	Всего за день: ясли	Я	1125	30,98	34,15	131,94	970,59	2,69	0,34	7,57	32,43	359,26	106,21	265,07	7,63	

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	С	180/4	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	150/3,5	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с повидлом	С	20/15/5	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	10/15/5	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильный 2005
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	415	4,53	7,11	47,96	273,27	0,08	0,05	1,33	0,92	131,83	19,40	66,49	1,27	
	Итого: ясли	Я	355	3,59	5,63	38,62	218,91	0,06	0,03	1,08	0,76	109,75	15,44	53,36	1,01	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки) или 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	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Борщ 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
		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	Ставр.фирм.бюджет
	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	А.И.Здобнов 2005
	Рыба, запеченная с картофелем	С	200	15,00	10,87	18,50	183,75	0,06	0,07	1,05	0,22	36,75	18,43	126,93	0,65	№ 237
		Я	160	12,00	8,70	14,80	147,00	0,04	0,05	0,75	0,16	26,25	13,17	90,60	0,47	Могильный М.П 2012
	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	№ 55
		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
	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,00	0,00	0,00	2,18	16,03	11,10	0,00	0,47	№53
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,00	0,00	0,00	1,31	9,62	6,66	0,00	0,28	М.П Могильный 2012
	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	26,09	87,69	2,16	А.Я.Перевалов
	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	№ 124
		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	682	34,07	25,16	86,92	625,71	2,16	0,24	3,50	19,64	139,28	79,03	384,05	4,20	
	Итого: ясли	Я	550	29,77	21,84	73,60	531,56	4,67	0,25	3,14	17,46	135,43	87,59	399,51	5,37	
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
		Я	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46	А.Я.Перевалов 2012
	Молоко кипяченое 2,5%	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	С	364	9,74	9,68	32,01	253,42	0,14	0,36	0,96	2,82	260,70	25,18	224,70	0,67	
	Итого: ясли	Я	281	8,21	8,32	29,48	225,12	0,12	0,28	0,91	2,14	197,50	22,82	177,30	0,62	
	Всего за день: сад	С	1461	48,34	41,95	166,89	1152,40	2,38	0,65	5,79	23,38	531,81	123,61	675,24	6,14	
	Всего за день: ясли	Я	1186	41,57	35,79	141,70	975,59	4,85	0,56	5,13	20,36	442,68	125,85	630,17	7,00	
	Итого за весь период:	С		413,61	392,74	1549,99	11159,40									
	Итого за весь период: ясли	Я		335,99	328,37	1270,41	9127,99									
		С		41,36	39,27	155,00	1115,94									
	Среднее значение за весь период	Я		33,60	32,84	127,04	912,80									
		С		100,88	87,27	79,49	82,66									
	% выполнения от калорийности	Я		105,00	93,82	83,58	86,93									

рецептур блюд
Сборник рецептур
рецептур блюд
рецептур блюд
Ставропольских

Технолог МКУ "Ресурсный центр"



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

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		ФАИСТ		Итого		Норма среднесуточная		%	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
хлеб пшеничный	48,3	29,3	60	45	60	45	106,2	72,5	52,6	34	35	20	60	45	71	53	73	54	35	25	601,1	422,8	60	42	60	45	100	94
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	37,5	30	99	100
крупы, бобовые	27	23	69	65,8	65	61	78	64	11	9	30	26	48,3	40,3	28	23	26	22	28	23	410,3	357,1	41	36	32,25	22,5	127	159
макаронные изделия	38	32			10	6							45	38							93	76	9	8	9	6	103	127
картофель	171	139	60	45	60	45	91,7	72	182,5	157,9	191	172,4	80	60			145	120	97	77,33	1078,2	888,63	108	89	105	90	103	99
овощи	83,1	69,8	82,3	67,7	66,4	69,6	119,2	92,3	120	85,1	87,2	73,53	67,8	62,2	156,8	132,6	106,4	102,9	105,4	74,6	994,6	830,33	99	83	165	135	60	62
фрукты свежие	136	130			9	4	136	130					136	130			9	4	136	130	562	528	56	53	75	71,2	75	74
фрукты сухие			23	18					23	18					23	18					69	54	7	5	8,25	6,75	84	80
кондитерские изделия							50	30									50	30			100	60	10	6	15	9	67	67
сахар	39	33	30,6	26,4	35	29	38,3	24	30,1	25,4	34	27,2	39,3	33,9	31	21	30,8	27,9	32,2	28,5	340,3	276,3	34	28	23	19	148	145
масло сливочное	23,7	23	15,45	13,2	6,75	6,25	11,5	9	17,55	15	19	19,9	13	17,9	20,5	17,3	36,8	25,6	11,4	10,9	175,65	158,05	18	16	15,75	13,5	112	117
масло растительное	6,1	4,3	7,2	5,4	6,9	6,4	15	12	6,8	5,5	7	6	5,5	4	5,95	4,85	7,46	5,02	16	15	83,91	68,47	8	7	8,25	6,75	102	101
яйцо	40	40	4,8	4,8	4,3	4,3	60	45	5,04	5,04	0,04	0,03	9,5	8	2,85	2,84	51	40	2,44	2,44	179,97	152,45	18	15	24,75	21,75	73	70
молоко	205	174,5	190	170	236	268	212	185	301	233	175	155	474	388	140	120	206	177	334,5	259,5	2473,5	2130	247	213	337	292	73	73
творог			30,3	24,2									96	80							126,3	104,2	13	10	30	22,5	42	46
сметана			7,5	7,5					11,5	10							9,5	9	16	15	44,5	41,5	4	4	8,25	6,75	54	61
птица	51,6	36,9			115	115									49	35					215,6	186,9	22	19	18	15	120	125
говядина			45	32							80,8	80,8	50,1	35,8							175,9	148,6	18	15	41,25	37,5	43	40
рыба							87	62,1	46,2	33							46,2	33	80	64	259,4	192,1	26	19	27,75	24	93	80
сыр					15	10							15	10							30	20	3	2	4,5	3	67	67
мука			6,95	6,95	28,4	28,4			79,75	45,64	18	14	19	15,75	46,5	42,8	2,25	2,25	55	54,7	255,85	210,49	26	21	21,75	18,75	118	112

Технолог МКУ "Ресурсный центр" Паршина И.Ю.

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