

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

"Утверждено"
Заведующий МДОУ
"Детский сад № 3 (б./коморье)"
города Грозного
Е.А. Кинешер
"01" апреля 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
Неделя I																	
Завтрак:	Ябло вареное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209	
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005	
		С	130	2,10	1,68	13,52	77,61	0,06	0,06	0,39	1,49	49,71	27,16	22,50	1,49	№ 140	
		Я	110	1,78	1,42	11,44	65,67	0,05	0,05	0,33	1,26	42,06	22,98	19,10	1,26	М.П.Могильный 2012	
		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	№ 1	
	Булочка «Ладушка» витаминно-йодированная	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	М.П.Могильный 2005	
		С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	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	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01	№ 392	
		С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	М.П.Могильный 2012	
		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	№ 392	
Завтрак:	Масло сливочно-сливочное «Крестьянское» (порошковое) с м.д.ж.72,5%	Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01	№ 392	
		С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	М.П.Могильный 2012	
		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	№ 392	
		С	402	8,93	11,40	34,79	276,81	0,13	0,26	0,88	1,52	89,09	35,24	125,36	3,22	№ 338	
		Я	360	8,17	9,82	29,04	236,67	0,11	0,25	0,80	1,29	78,71	29,23	120,23	2,85	№ 338	
	Чай с сахаром	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	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005	
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	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	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	М.П.Могильный 2005	
Обед	Яблоки свежие или фруктовый (Яблочный) сок	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.Пегуров 2012	
		С	85/5	11,92	8,80	11,64	173,00	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	№ 268 М.П.Могильный	
		Я	65/5	8,93	6,74	8,97	132,00	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	№ 321	
		С	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 свежих плодов (Яблоки)	Я	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 2012	
		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	№ 122	
		Я	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.Я.Пегуров 2012	
		С	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 123	
		Я	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,03	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	А.Я.Пегуров 2012	
Полдник	Хлеб пшеничный	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,04	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 123	
		С	652	18,83	16,59	56,86	468,09	2,07	0,24	4,04	39,31	214,32	87,71	375,84	5,08	№ 123	
		Я	652	18,83	16,59	56,86	468,09	2,07	0,24	4,04	39,31	214,32	87,71	375,84	5,08	№ 123	
		С	652	18,83	16,59	56,86	468,09	2,07	0,24	4,04	39,31	214,32	87,71	375,84	5,08	№ 123	
		Я	530	14,85	13,52	47,16	381,78	1,72	0,22	3,91	37,19	204,64	82,04	357,34	4,67	№ 182	
	Хлеб ржаной	С	150/4	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	
		Я	130/3,75	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04	№ 397	
		С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012	
		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	
		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	М.П.Могильный 2012	
Всего за день: сад	Всего за день: сад	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	8,88	
		С	1384	33,07	35,00	124,37	960,90	2,21	0,52	5,55	40,94	435,71	142,15	627,60	8,88	8,88	
		Я	1170	27,59	29,37	103,81	801,92	1,84	0,49	5,24	38,58	394,35	127,37	583,49	8,01	8,01	
		С	1170	27,59	29,37	103,81	801,92	1,84	0,49	5,24	38,58	394,35	127,37	583,49	8,01	8,01	

Присен пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
2 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная яичная	С	150/4	5,10	8,62	37,50	248,30	0,12	0,05	0,27	2,40	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 182
		Я	130/3,75	4,42	7,48	32,50	215,20	0,10	0,04	0,50	2,10	9,90	24,70	104,10	0,82	М.П.Могильный 2005
		С	20/15/5	2,62	3,42	29,53	159,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2
		Я	#####	1,96	2,56	22,14	119,45	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильный 2005
		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
Завтрак	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	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
		С	415	10,84	14,70	81,20	500,87	1,20	0,07	0,74	2,47	140,81	54,84	263,63	2,14	№ 338
		Я	355	9,19	12,43	67,39	418,55	1,06	0,05	0,87	2,15	124,65	46,04	225,46	1,76	М.П.Могильный 2005
		С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		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
2-завтрак:	Яблоки свежие или фруктовый (Яблочный) Сок	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
		С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	8,75	18,59	26,50	13,95	0,31	№ 700
		Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,02	0,13	5,25	11,15	15,90	8,37	0,18	А.И.Знобов 2005
		С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,75	0,00	1,04	0,08	2,58	36,24	97,68	20,00	№ 103
		Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,56	0,00	0,78	0,06	1,94	27,18	73,26	15,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	С	150	10,61	6,81	15,04	164,00	0,40	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32	№ 298
		Я	130	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01	М.П.Могильный 2012
		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
		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
Обед	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: если	Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
		С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		С	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
		С	657	19,49	11,76	87,58	532,02	3,18	0,26	3,96	8,83	77,02	142,03	365,79	26,39	№ 219
		Я	520	15,56	9,12	69,27	420,68	2,55	0,21	3,14	5,31	58,35	108,33	291,88	20,06	М.П.Могильный 2005
Подзавтрак	Сырники из творога 5% жирн. Соус молочный сладкий Кефир 2,5% жирн. или ряженка 2,5% жирн. Итого: сад Итого: если Всего за день: сад Всего за день: если	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	№ 327
		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	М.П.Могильный 2005
		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	№ 386
		С	200	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	М.П.Могильный 2005
		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	М.П.Могильный 2005
Подзавтрак	Кефир 2,5% жирн. или ряженка 2,5% жирн. Итого: сад Итого: если Всего за день: сад Всего за день: если	С	330	28,01	20,49	25,01	396,31	0,15	0,67	0,99	1,66	421,71	59,04	449,09	1,15	№ 386
		Я	280	23,47	17,31	21,51	335,34	0,13	0,56	0,83	1,40	354,61	49,64	376,69	0,97	М.П.Могильный 2005
		С	1402	58,34	46,95	193,79	1429,20	4,53	1,00	5,69	12,96	639,54	255,91	1078,51	29,68	№ 386
		Я	1155	48,22	38,86	158,17	1174,57	3,74	0,82	4,84	8,86	537,61	204,01	894,03	22,79	№ 386

Примечания	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	Суп молочный с овсяными хлопьями "Грутис"	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	
	Хлеб пшеничный	С 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.Мортальный 2005 № 122	
	Сыр полутвердый «Российский» (поршиками) с м.д.ж. 50%	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	А.Я.Перевилов 2012 № 7 М.П.Мортальный 2012	
	Чай с молоком 2,5%	С 15	3,55	4,55	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,88	8,80	3,50	0,00	0,00	№ 394	
	Итого: сад	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	М.П.Мортальный 2012	
	Итого: всли	С 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		
	Итого: всли	С 415	8,82	7,33	40,90	264,96	0,17	0,36	0,68	2,01	250,21	39,29	263,38	0,99		
	Итого: всли	С 355	7,42	6,27	34,33	223,55	0,14	0,52	0,55	1,78	220,57	33,83	224,22	0,82		
	Итого: всли	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	
	Итого: всли	С 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.Мортальный 2005 № 75	
2- завтрак	Икра морковная	С 50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	М.П.Мортальный 2005 № 218	
	Суп-лапша домашняя	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	А.И.Знобилов 2005 № 308	
	Фрикадельки из птицы (с маслом сливочным)	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	М.П.Мортальный 2012 № 433	
	Макаронные изделия, отварные с овощами	С 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	М.П.Мортальный 2012 № 383	
	Кисель из повидла	С 80/5	12,10	9,30	7,70	163,00	0,60	0,02	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П.Мортальный 2012 № 122	
	Хлеб пшеничный	С 60/5	9,03	6,95	5,85	122,00	0,60	0,01	4,00	0,50	13,28	12,99	87,02	0,77	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Хлеб ржаной	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	А.Я.Перевилов 2012 № 557	
	Итого: сад	С 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.Перевилов 2012 № 123	
	Итого: всли	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	А.Я.Перевилов 2012 № 557	
	Итого: всли	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	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
Обед	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	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	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Итого: сад	С 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.Перевилов 2012 № 123	
	Итого: всли	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.Перевилов 2012 № 123	
	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	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Итого: всли	С 657	20,06	16,47	73,32	523,51	2,65	0,10	6,02	6,00	76,21	64,15	256,40	4,22	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Итого: сад	С 540	15,38	11,97	58,18	403,13	2,28	0,07	5,17	3,85	57,30	48,47	194,90	3,29	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Итого: всли	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	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Итого: сад	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	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Итого: всли	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	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Итого: сад	С 260	3,76	4,26	33,20	185,62	0,06	0,05	0,75	0,19	13,30	0,72	35,10	1,26	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
Подзник	Всего за день: сад	С 210	3,70	4,25	29,00	169,12	0,06	0,05	0,75	0,19	13,76	0,72	35,10	1,18	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Всего за день: всли	С 1332	32,64	28,06	147,42	974,09	2,89	0,51	7,45	8,20	339,72	104,16	554,88	6,47	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Всего за день: сад	С 1105	26,50	22,49	121,51	795,80	2,48	0,54	6,47	5,82	291,63	83,02	454,22	5,29	А.Я.Перевилов 2012 № 123	
	Всего за день: всли	С 1105	26,50	22,49	121,51	795,80	2,48	0,54	6,47	5,82	291,63	83,02	454,22	5,29	А.Я.Перевилов 2012 № 123	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры			
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р		Fe		
4 день																	
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	150/4	5,57	5,45	27,30	182,80	0,12	0,05	0,27	1,04	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 279 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	130/3,75	4,82	4,72	23,60	158,50	0,10	0,04	0,50	0,89	9,90	24,70	104,10	0,82		
		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		№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	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		
		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		
	Масло сливочно-сливочное «Крестьянское» (порция) с м.д.ж.72,5%	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	
		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		
		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		№ 397 М.П.Могильный 2012
		С	407	11,29	9,24	44,42	348,47	0,15	0,06	0,74	1,04	138,48	54,24	262,32	1,98		
		Итого: сад	Я	350	9,63	8,03	46,80	300,75	0,12	0,06	0,88	0,89	123,15	45,85	225,15		
2-завтрак: или фруктовый (Яблочный)	Яблоки свежие	С	17/100	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	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		
		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	1200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47		
		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		
	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			
	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,66	№ 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	0,95			
	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			
С	140	13,35	7,19	6,01	142,15	2,88	0,13	5,60	2,02	38,40	30,00	150,00	2,75	№ 354 А.Я.Перевалов			
Я	140	13,35	7,19	6,01	142,15	2,88	0,13	5,60	2,02	38,40	30,00	150,00	2,75				
С	110/5,5	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35		№ 302 М.П.Могильный 2005		
Я	110/5,5	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35				
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				
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				
С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012			
Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17				
С	662	26,17	14,77	78,05	551,02	4,99	0,28	7,71	14,54	132,88	105,88	430,01	6,37		№ 137 М.П.Могильный 2012		
Я	540	22,62	12,56	58,65	439,15	4,60	0,25	7,19	12,43	112,33	88,40	378,12	5,41				
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	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 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				
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			№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31				
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	№ 392 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				
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				
С	375	5,43	12,27	52,88	343,95	0,11	0,10	0,96	6,87	55,07	19,46	56,54	1,97	№ 392 М.П.Могильный 2012			
Я	285	9,35	36,29	243,80	949,44	0,09	0,07	0,67	5,81	43,57	13,55	39,41	1,41				
С	1444	42,89	36,28	175,35	1243,44	5,25	0,44	9,41	22,45	326,43	179,58	748,87	10,32			№ 392 М.П.Могильный 2012	
Я	1175	35,86	29,94	141,74	983,70	4,81	0,37	8,74	19,13	279,05	147,80	642,68	8,48				

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		
5 дней																
Завтрак	Суп молочный с крутой 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.Моргильный 2005		
	Хлеб 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	№ 122	
	Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	А.Я.Перекалов 2012		
	Масло сливочно-свиное «Крестьянское» (подписи) с м.д.ж.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.Моргильный 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	0,00	№ 393		
	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	М.П.Моргильный 2012	
	Я 180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Моргильный 2012		
	Итого: сад	С 407	5,98	4,75	36,28	211,66	0,13	0,21	0,56	0,78	129,11	23,89	170,60	1,38	№ 338	
	Итого: если	Я 350	4,82	3,94	27,10	163,55	0,10	0,39	0,44	0,68	112,53	19,93	140,72	1,17	М.П.Моргильный 2005	
2-завтрак:	Яблоки свежие или 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	М.П.Моргильный 2005	
	Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	9,00	12,00	2,00	№ 389	
	С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Моргильный 2005	
	Я 1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	9,00	12,00	2,00	№ 57	
	Борщ с капустой и картофелем	С 200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	М.П.Моргильный 2012	
	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	№ 184		
	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	А.И.Здобнов 2005	
	Я 20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	№ 235		
	Шницель рыбный натуральный	С 80/8	12,50	15,70	6,40	216,00	0,11	0,30	2,59	12,04	50,66	7,80	31,50	1,45	М.П.Моргильный 2005	
	Я 60/6	9,37	17,78	4,80	162,00	0,09	0,24	1,85	9,63	40,53	5,06	22,50	1,16	№ 312		
Обед	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.Моргильный 2005	
	Я 110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	11,00	22,70	0,28	№ 522		
	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	А.Я.Перекалов 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	№ 122		
	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	А.Я.Перекалов 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	№ 123		
	Хлеб ржаной	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	А.Я.Перекалов 2012	
	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	№ 564	
	Итого: если	Я 707	22,89	27,55	93,58	714,96	2,22	0,77	5,16	35,86	155,97	101,69	327,78	7,28	А.Я.Перекалов 2012	
	Шалейка 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	№ 385	
Подлник	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С 200	6,11	5,44	10,11	113,50	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	М.П.Моргильный 2005	
	Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	24,46	142,20	0,16			
	Итого: сад	С 260	10,80	9,58	40,39	290,49	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,20	0,79		
	Итого: если	С 210	9,27	8,22	37,86	262,19	0,14	0,30	1,19	2,11	210,33	22,10	197,80	0,74		
	Всего за день: сад	С 1374	39,67	41,88	170,25	1217,11	2,52	1,36	6,96	39,43	558,61	150,04	743,58	9,45		
	Всего за день: если	Я 1110	31,86	39,03	139,93	982,60	2,06	1,31	5,53	32,26	449,40	122,80	603,89	7,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
Неделя 2																
6 День																
Завтрак	Яйцо вареное	С 1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209	
		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	
	Свежая тушеная в соусе (сметанном 15%)	С 130	2,10	1,68	13,32	77,61	0,06	0,06	0,39	1,49	49,71	27,16	22,50	1,49	№ 140	
		Я 110	1,78	1,42	11,44	65,67	0,05	0,05	0,33	1,26	42,06	22,98	19,10	1,26	М.П.Могильный 2012	
	Булочка «Ладушка» витаминно-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	№ 1	
		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	М.П.Могильный 2005	
	Масло сливочно-сливочное «Крестьянское» (порциями) с м.д.ж. 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	№ 19 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		
	Чай с сахаром	С 150/50/11	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 135/45/10	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	
2-завтрак:	Итого: сад	С 402	8,93	11,40	34,79	276,81	0,13	0,26	0,88	1,52	89,09	35,24	125,36	3,22	№ 338	
	Итого: ясли	Я 360	8,17	9,82	29,04	236,67	0,11	0,25	0,80	1,29	78,71	29,23	120,23	2,85	М.П.Могильный 2005	
	Яблоки свежие	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.Могильный 2005	
	Сок	С 200	1,00	0,00	20,20	83,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 75	
		Я 1/200	1,00	0,00	20,20	83,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005	
	Икра морковная	С 50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	М.П.Могильный 2005	
		Я 30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18	№ 108	
	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	М.П.Могильный 2005	
		Я 150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,18	0,54	1,35	6,30	25,80	19,80	102,00	1,08	№ 387	
Обед	Запеканка картофельная с мясом (с мясом сливочным)	С 150/5	17,46	17,63	14,15	285,00	0,60	0,00	0,80	2,97	20,87	42,38	76,30	15,60	А.Я.Перевалов 2012	
		Я 130/5	15,13	15,28	12,26	247,00	0,60	0,00	0,80	2,57	18,09	36,73	76,30	15,60	№ 383	
	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	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	№ 122	
	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	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	№ 123	
	Хлеб ржаной	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	А.Я.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 652	23,42	23,24	67,64	574,76	2,80	0,78	3,47	16,43	93,62	99,33	309,81	19,34	№ 280	
	Итого: ясли	Я 530	19,90	19,12	54,88	472,13	2,40	0,59	2,75	11,92	71,49	79,14	251,20	18,45	А.Я.Перевалов 2012	
Полдник	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	С 150/4	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	№ 395	
		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	М.П.Могильный 2012	
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	С 180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,12	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012	
		Я 150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,78	0,00	0,12	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	№ 122	
	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	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		
	Итого: сад	С 330	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33		
	Итого: ясли	Я 280	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 1384	34,75	38,46	118,53	959,57	2,98	1,06	5,18	18,64	277,51	143,57	472,67	22,89		
	Всего за день: ясли	Я 1170	32,09	33,56	108,02	864,88	2,55	0,86	4,26	13,80	232,36	116,17	403,93	21,59		

Применение 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	
7 дней															
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С 150/4	5,57	5,45	27,30	182,80	0,12	0,05	0,27	1,04	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 279
		Я 130/3,75	4,82	4,72	23,60	158,50	0,10	0,04	0,50	0,89	9,90	24,70	104,10	0,82	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб 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	№ 122
		Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	А.Я.Перевалов 2012
	Масло сливочно-сливочное «Крестьянское» (порция) с м.д.ж.72,5%	С 10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№14 М.П.Могильный 2005
		Я 10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	№ 397
	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	М.П.Могильный 2012
		С 180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 415	11,29	9,24	44,42	348,47	0,15	0,06	0,74	1,04	138,48	54,24	262,32	1,98	№ 385
	Итого: яиц	С 355	9,63	8,03	46,80	300,75	0,12	0,06	0,88	0,89	123,15	45,85	225,15	1,66	№ 385
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	М.П.Могильный 2005
		Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005
	Овощи отварные с маслом сливочным (морковь или свекла)	С 50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	8,75	18,59	26,50	13,95	0,31	№ 700
		С 30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,02	0,13	5,25	11,15	15,90	8,37	0,18	А.И.Здобнов 2005
	Суп картофельный с крупой (рыбной)	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	М.П.Могильный 2005
		Я 150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	М.П.Могильный 2005
	Тфтели 2-ой вариант	С 70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,07	0,12	2,80	0,00	15,75	22,75	113,75	1,05	№ 279
		Я 50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,05	0,09	2,00	0,00	11,25	16,25	81,25	0,75	М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный с томатом	С 30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	№ 331
		Я 30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	М.П.Могильный 2005
Обед	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	С 130/4,5	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	4,03	3,09	19,33	121,30	0,10	0,06	1,25	0,00	23,50	27,90	102,70	2,35	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов	С 180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521
		Я 150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржаной	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 737	25,06	31,18	97,97	775,07	2,34	0,38	12,54	35,17	133,96	148,48	518,29	8,37	№ 217/218
	Итого: яиц	С 580	19,03	23,19	76,97	595,07	1,91	0,30	10,97	29,71	103,24	112,55	400,82	6,64	М.П.Могильный 2005
Подзник	Вареники начинные с сахаром	С 130	21,21	16,93	21,08	324,70	0,04	0,04	0,61	0,00	120,11	27,60	168,00	1,04	М.П.Могильный 2005
		Я 110	16,88	13,48	16,92	258,82	0,01	0,02	0,51	0,00	90,01	23,00	140,00	0,87	№ 386
		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	М.П.Могильный 2005
	Кефир 2,5% жирн. или ряженка 2,5% жирн.	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 350	26,21	20,86	28,43	409,76	0,11	0,35	0,79	1,26	336,11	52,80	330,00	1,22	М.П.Могильный 2005
	Итого: яиц	С 280	21,08	16,76	23,05	329,71	0,07	0,28	0,66	1,05	270,01	44,00	275,00	1,02	М.П.Могильный 2005
	Всего за день: сад	С 1502	62,56	61,28	170,82	1533,30	2,59	0,79	14,07	37,47	608,55	255,52	1110,61	11,57	М.П.Могильный 2005
	Всего за день: яиц	Я 1215	49,74	47,98	146,82	1225,53	2,09	0,63	12,51	31,65	496,40	202,40	900,97	9,32	М.П.Могильный 2005

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe	
8 день															
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	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
	Хлеб пшеничный	С 20	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	М.П.Могильный 2005
		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
		С 7	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	А.Я.Перевалов 2012
	Масло сливочно-сливочное «Крестьянское» (порциями) с м.д.ж.72,5%	С 5	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 молоком 2,5%	С 200	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	№ 394	
	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	М.П.Могильный 2012	
	С 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	6,45	7,34	46,03	276,50	0,08	0,20	1,03	1,46	158,10	25,60	132,26	0,86		
	Итого: сад	С 350	5,45	6,28	38,61	233,25	0,06	0,18	0,84	1,31	139,85	21,85	114,95	0,71	
2-завтрак:	Йогурт свежие или фруктовый (йогуртный)	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	№ 338
	Сок	С 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		С 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
	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	
Обед	Сул-лапша домашняя	С 150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,25	0,30	11,82	6,27	17,58	0,35	А.И.Здобнов 2005
	Котлета рубленая из бройлер-цыплат (с маслом сливочным)	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
		С 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
		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
	Капуста тушеная	С 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
Овса	Компот из смеси сухофруктов	С 180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	81,90	2,52	№ 522	
	Хлеб пшеничный	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	№ 122
		С 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржаной	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
Подлник	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	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	
		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	№ 569
		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	А.Я.Перевалов 2012
	Крепитель сахарный	С 60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	
Подлник	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
		С 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
		С 210	10,42	13,38	46,87	348,94	0,12	0,34	1,12	2,73	263,02	39,10	211,00	0,79	
	Итого: сад	С 1214	32,22	30,12	143,15	974,67	2,24	0,58	5,24	4,26	520,71	144,20	626,06	7,73	
	Всего за день: сад	С 1080	31,80	33,77	156,05	1056,89	1,90	0,63	4,94	4,59	543,67	137,92	608,28	6,86	

Присм пиши	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P		Fe
9 день															
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	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
		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	М.П.Моргильный 2005
	Хлеб 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	№ 122
		Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	А.Я.Переделов 2012
	Сыр полутвердый «Российский» (порциями) с м.д.ж. 50%	С 10	3,50	4,40	0,00	54,60	0,00	0,00	0,00	0,88	8,80	3,50	0,00	0,00	№ 7 М.П.Моргильный 2012
		Я 7	2,30	3,00	0,00	36,40	0,00	0,00	0,00	0,66	6,30	2,10	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	С 200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395
		Я 180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Моргильный 2012
	Итого: сад	С 407	9,81	7,51	40,96	271,00	1,14	0,14	1,04	4,68	236,04	42,60	223,80	1,40	
	Итого: ясли	Я 350	8,26	6,42	34,26	228,05	1,01	0,13	0,86	3,90	204,45	36,15	193,05	1,17	
2-завтрак: или фруктовый (Яблочный)	Яблоки свежие	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.Моргильный 2005
	Сок	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.Моргильный 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	№ 55
		Я 30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,10	1,31	9,62	6,66	12,11	0,28	М.П.Моргильный 2012
	Севкольник	С 200	1,74	3,33	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.Переделов 2012
	Шницель рыбный натуральный	С 80/8	12,50	15,70	6,40	216,00	0,11	0,30	2,59	12,04	50,66	7,80	31,50	1,45	№ 235
		Я 60/6	9,37	17,78	4,80	162,00	0,09	0,24	1,85	9,63	40,53	5,06	22,50	1,16	М.П.Моргильный 2005
Обед	Каша рассыпчатая (рисовая)	С 130/6,5	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
		Я 110/5,5	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.Моргильный 2005
	Кисель из яблок	С 200	0,27	0,00	30,82	124,36	0,00	0,00	0,02	0,24	12,52	0,68	5,00	1,86	№ 352
		Я 150	0,20	0,00	23,11	93,27	0,00	0,00	0,02	0,18	9,39	0,51	4,20	1,39	М.П.Моргильный 2005
	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.Переделов 2012
	Хлеб ржаной	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Переделов 2012
	Итого: сад	С 722	28,13	27,35	116,16	838,98	2,30	0,50	5,98	31,34	170,06	101,57	345,68	9,40	
	Итого: ясли	Я 570	21,84	26,74	90,43	647,48	1,89	0,41	4,64	26,32	136,34	80,69	281,93	7,56	
Подзник	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.Переделов 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.Моргильный 2012
	Итого: сад	С 305	3,70	4,26	33,00	184,52	0,06	0,04	0,77	0,12	19,00	2,12	37,88	0,77	
	Итого: ясли	Я 235	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 1434	41,64	39,12	190,12	1294,50	3,49	0,69	7,79	36,14	425,10	146,29	607,36	11,57	
	Всего за день: ясли	Я 1155	33,79	37,42	156,58	1055,65	2,96	0,57	6,27	30,34	358,69	118,86	512,58	9,47	

Пример меню	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			
10 дней																	
Завтрак	Каши жидкая молочная из манной крупы	С	150/4	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,00	94,80	9,00	37,50	0,33		№ 181
		С	130/3,75	3,90	1,95	28,21	146,25	0,04	0,02	0,83	0,00	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
		С	130/5/11	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 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
Итого: сад		С	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
	Итого: всли	С	415	6,95	8,93	49,56	306,07	0,11	0,20	1,27	1,40	228,23	31,60	148,99	1,30		
		С	355	7,70	6,08	55,07	306,16	0,10	0,17	1,17	1,25	213,65	28,04	134,36	1,10		№ 338
	Яблоки свежие	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		М.П.Могильный 2005
		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
2-завтрак: фруктовый (Яблочный)	Сок	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		М.П.Могильный 2005
		С	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
	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
		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		М.П.Могильный 2005
	Борщ с фасолью и картофелем	С	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68		№ 84
Обед	Пампушки с чесноком	С	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16		№ 184
		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		А.И.Зибинов 2005
	Сельдь с картофелем и маслом	С	180	15,81	19,69	11,59	286,80	0,11	0,30	2,59	12,04	50,66	7,80	31,50	1,45		№ 363
		С	200	12,65	15,75	9,27	229,34	0,09	0,24	1,85	9,53	40,53	5,06	22,50	1,16		А.Я.Перевалов 2012
	Компот из свежих плодов	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40		№ 521
Хлеб пшеничный		С	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33		М.П.Могильный 2012
		С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40		№ 122
		С	10	1,14	0,12	7,38	35,25	2,91	0,06	0,39	0,00	20,93	26,09	87,69	2,16		А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44		№ 123
		С	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		А.Я.Перевалов 2012
Итого: сад		С	682	36,13	43,38	78,33	850,20	2,27	0,67	6,49	45,93	178,97	67,29	241,52	5,99		
	Итого: всли	С	550	31,77	37,32	66,24	726,47	4,78	0,63	5,55	39,40	170,89	75,57	275,91	6,93		
	Рагу 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
		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		М.П.Могильный 2012
	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	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		№ 602, 603, 604
Подзавтрак	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		А.Я.Перевалов 2012
		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
	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		М.П.Могильный 2012
		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		№ 122
	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
Итого: всли		С	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		
	Всего за день: сад	С	1442	46,70	61,68	161,11	1387,97	2,47	0,95	8,47	54,27	449,02	112,42	430,41	9,22		
		С	1442	46,70	61,68	161,11	1387,97	2,47	0,95	8,47	54,27	449,02	112,42	430,41	9,22		
	Всего за день: всли	С	1175	42,35	51,31	146,01	1214,68	5,07	0,99	8,12	56,94	480,05	129,76	489,22	12,27		
	Итого за весь период:	С		424,47	418,84	1594,91	11974,75										
		С		359,79	363,73	1378,64	10156,22										
	Итого за весь период: всли	С		42,45	41,88	159,49	1197,48										
		С		35,98	36,37	137,86	1015,62										
	Среднее значение за весь период	С		103,53	93,08	81,79	88,70										
		С		112,44	103,92	90,70	96,73										
	% выполнения от калорийности	С															

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Ленинград: Москва 2012 г. М.П.Могильный
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Ленинград: Москва 2005 г. М.П.Могильный
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений. Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лад" 2005 г. А.И.Заболотный
 Сборник старопольских фирменных блюд

Технолог МКУ "Ресурсный центр"

Н.Ю.Паршина