

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

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Неделя 1</b>																
<b>1 день</b>																
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
	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 «Рябиனுшка» с масл.слив.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
		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	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	
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>402</b>	<b>11,62</b>	<b>15,50</b>	<b>44,61</b>	<b>371,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,16</b>	<b>2,32</b>	<b>55,11</b>	<b>27,73</b>	<b>135,07</b>	<b>2,84</b>	
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>360</b>	<b>10,44</b>	<b>13,29</b>	<b>37,36</b>	<b>316,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,22</b>	<b>2,93</b>	<b>1,96</b>	<b>49,96</b>	<b>22,85</b>	<b>128,38</b>	<b>2,53</b>	
2-завтрак:	Флоды свежие(яблоки) или сок фруктовый(зеленое яблоко)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Рассольник Ленинградский	С	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,09	0,06	1,14	8,88	17,05	20,00	164,00	0,53	№ 96
		Я	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,07	0,05	0,90	6,66	12,78	15,00	123,00	0,40	М.П.Могильный 2005
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	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
		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	А.И.Здобнов 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
		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	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 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
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>652</b>	<b>21,68</b>	<b>32,10</b>	<b>64,60</b>	<b>635,42</b>	<b>2,17</b>	<b>0,27</b>	<b>4,83</b>	<b>31,31</b>	<b>109,92</b>	<b>87,66</b>	<b>407,91</b>	<b>5,19</b>	
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>530</b>	<b>19,56</b>	<b>30,83</b>	<b>49,29</b>	<b>553,87</b>	<b>1,78</b>	<b>0,24</b>	<b>4,30</b>	<b>28,65</b>	<b>96,52</b>	<b>73,88</b>	<b>342,78</b>	<b>4,42</b>	
Полдник	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	150	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	№ 182
		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
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>330</b>	<b>5,31</b>	<b>7,01</b>	<b>32,72</b>	<b>216,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,63</b>	<b>0,11</b>	<b>132,30</b>	<b>19,20</b>	<b>126,40</b>	<b>0,58</b>	
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>280</b>	<b>4,57</b>	<b>6,03</b>	<b>27,61</b>	<b>183,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,10</b>	<b>111,00</b>	<b>16,10</b>	<b>105,92</b>	<b>0,49</b>	
<b>Всего за день: сад</b>		<b>С</b>	<b>1384</b>	<b>38,61</b>	<b>54,61</b>	<b>141,93</b>	<b>1222,52</b>	<b>2,29</b>	<b>0,51</b>	<b>6,62</b>	<b>33,74</b>	<b>297,33</b>	<b>134,59</b>	<b>669,38</b>	<b>8,61</b>	
<b>Всего за день: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>1170</b>	<b>34,57</b>	<b>50,15</b>	<b>114,26</b>	<b>1053,74</b>	<b>1,89</b>	<b>0,48</b>	<b>7,76</b>	<b>30,71</b>	<b>257,48</b>	<b>112,83</b>	<b>577,08</b>	<b>7,44</b>	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<i>2 день</i>																
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
		Я	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с сыром 50% жир.	С	20/15	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3
		Я	15/10	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком (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.Могильный 2012
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>415</b>	<b>10,95</b>	<b>13,49</b>	<b>49,21</b>	<b>362,21</b>	<b>1,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,82</b>	<b>0,06</b>	<b>208,63</b>	<b>58,06</b>	<b>309,85</b>	<b>2,13</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>355</b>	<b>8,90</b>	<b>10,78</b>	<b>40,60</b>	<b>295,12</b>	<b>1,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,93</b>	<b>0,04</b>	<b>173,09</b>	<b>48,34</b>	<b>258,48</b>	<b>1,75</b>	
2-завтрак:	Флоды свежие(яблоки) или сок фруктовый(зеленое яблоко)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи отварные с маслом	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	8,75	18,59	26,50	13,95	0,31	№ 700 А.И.Здобнов 2005
		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	
	Каша пшениная рассыпчатая	С	130	7,68	5,49	34,49	4,20	0,02	0,03	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	№ 120 А.Я.Перевалов 2012
		Я	110	6,50	4,39	29,19	181,87	0,01	0,02	0,13	0,00	0,00	3,99	0,00	0,10	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,75	0,00	1,04	0,08	2,58	36,24	97,68	20,00	№ 103
		Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,56	0,00	0,78	0,06	1,94	27,18	73,26	15,00	М.П.Могильный 2005
	Котлета домашняя	С	70	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	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
	Напиток лимонный	С	180	0,15	0,01	24,43	96,00	0,00	0,00	0,10	6,40	15,30	29,70	0,00	0,74	№ 282 Сборник г.Пермь 2008
		Я	150	0,11	0,01	18,32	72,00	0,00	0,00	0,08	4,80	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
		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	
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>657</b>	<b>17,28</b>	<b>22,11</b>	<b>85,61</b>	<b>537,06</b>	<b>2,78</b>	<b>0,09</b>	<b>2,26</b>	<b>15,31</b>	<b>71,98</b>	<b>143,33</b>	<b>204,89</b>	<b>24,33</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>520</b>	<b>12,66</b>	<b>15,70</b>	<b>64,06</b>	<b>415,33</b>	<b>2,22</b>	<b>0,07</b>	<b>1,68</b>	<b>10,17</b>	<b>52,07</b>	<b>106,33</b>	<b>223,38</b>	<b>19,79</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	С	120/5	21,21	16,93	21,08	324,70	0,03	0,03	0,77	0,00	120,11	31,20	272,40	12,03	№ 217/218
		Я	100/5	16,88	13,48	16,92	258,82	0,02	0,02	0,64	0,00	90,01	26,00	227,00	4,17	М.П.Могильный 2005
	Кефир 2,5% жирн. или ряженка 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	№ 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
		<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>330</b>	<b>26,79</b>	<b>22,22</b>	<b>32,41</b>	<b>440,21</b>	<b>0,11</b>	<b>0,36</b>	<b>0,99</b>	<b>1,36</b>	<b>354,92</b>	<b>59,04</b>	<b>449,09</b>	<b>12,26</b>
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>280</b>	<b>21,66</b>	<b>18,12</b>	<b>27,03</b>	<b>360,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>0,83</b>	<b>1,15</b>	<b>288,82</b>	<b>49,64</b>	<b>376,69</b>	<b>4,37</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	<b>С</b>	<b>1402</b>	<b>55,02</b>	<b>57,82</b>	<b>167,23</b>	<b>1339,48</b>	<b>4,10</b>	<b>0,55</b>	<b>4,07</b>	<b>16,73</b>	<b>635,53</b>	<b>260,43</b>	<b>963,83</b>	<b>38,72</b>	
	<b>Всего за день: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>1155</b>	<b>43,22</b>	<b>44,60</b>	<b>131,69</b>	<b>1070,61</b>	<b>3,38</b>	<b>0,45</b>	<b>3,44</b>	<b>11,36</b>	<b>513,98</b>	<b>204,31</b>	<b>858,55</b>	<b>25,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>3 день</i>																	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121	
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005	
	Бутерброд с повидлом	С	20/15	1,58	2,51	17,54	99,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2	
		Я	15/10	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильный 2005	
	Чай с молоком	С	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 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	
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>415</b>	<b>8,88</b>	<b>9,68</b>	<b>48,60</b>	<b>317,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>0,68</b>	<b>2,08</b>	<b>252,54</b>	<b>39,89</b>	<b>264,69</b>	<b>1,15</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>355</b>	<b>7,41</b>	<b>7,94</b>	<b>39,48</b>	<b>259,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,51</b>	<b>0,54</b>	<b>1,83</b>	<b>222,07</b>	<b>34,02</b>	<b>224,53</b>	<b>0,92</b>		
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	М.П.Могильный 2005	
Обед	Овощи соленые(огурцы,помидоры)	С	50	0,24	0,03	0,51	3,90	0,00	0,00	0,00	0,81	3,72	0,00	0,00	0,09	№ 70	
		Я	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	0,00	0,00	1,35	6,20	0,00	0,00	0,16	М.П.Могильный 2005	
	Суп картофельный с крупой	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101	
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	М.П.Могильный 2005	
	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	
		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	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	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	
		<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>657</b>	<b>21,63</b>	<b>16,96</b>	<b>86,91</b>	<b>593,28</b>	<b>2,16</b>	<b>0,25</b>	<b>7,66</b>	<b>8,97</b>	<b>101,12</b>	<b>88,20</b>	<b>412,26</b>	<b>6,70</b>	
		<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>540</b>	<b>20,12</b>	<b>15,76</b>	<b>74,23</b>	<b>524,60</b>	<b>1,78</b>	<b>0,22</b>	<b>7,21</b>	<b>7,98</b>	<b>89,70</b>	<b>74,81</b>	<b>350,70</b>	<b>5,92</b>	
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	
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393	
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012	
		<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>260</b>	<b>3,76</b>	<b>4,26</b>	<b>33,20</b>	<b>185,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>13,30</b>	<b>0,72</b>	<b>35,10</b>	<b>1,26</b>	
		<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>210</b>	<b>3,70</b>	<b>4,25</b>	<b>29,00</b>	<b>169,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>13,76</b>	<b>0,72</b>	<b>35,10</b>	<b>1,18</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	<b>С</b>	<b>1332</b>	<b>34,27</b>	<b>30,90</b>	<b>168,71</b>	<b>1096,13</b>	<b>2,39</b>	<b>0,67</b>	<b>9,09</b>	<b>11,24</b>	<b>366,96</b>	<b>128,81</b>	<b>712,05</b>	<b>9,11</b>		
	<b>Всего за день: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>1105</b>	<b>31,23</b>	<b>27,95</b>	<b>142,71</b>	<b>952,93</b>	<b>1,98</b>	<b>0,78</b>	<b>8,50</b>	<b>10,00</b>	<b>325,53</b>	<b>109,55</b>	<b>610,33</b>	<b>8,02</b>		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>4 день</i>																	
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	180	6,68	6,53	32,75	219,36	0,12	0,05	0,27	0,00	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 279	
		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	А.Я.Перевалов 2012	
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% жирн.	С	20,7	1,52	0,16	10,00	47,00	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 122 Перевалов А.Я.	
		Я	15,5	1,14	0,12	7,38	35,25	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	0,15	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	
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>407</b>	<b>12,40</b>	<b>10,32</b>	<b>50,03</b>	<b>385,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>140,16</b>	<b>54,32</b>	<b>264,56</b>	<b>2,00</b>		
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>350</b>	<b>10,38</b>	<b>8,75</b>	<b>50,49</b>	<b>325,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,89</b>	<b>0,00</b>	<b>124,35</b>	<b>45,55</b>	<b>226,65</b>	<b>1,67</b>		
2-завтрак:	Фрукты свежие(яблоки) или сок фруктовый(зеленое яблоко)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338	
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005	
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389	
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005	
Обед	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,02	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47	№ 55	
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,10	1,31	9,62	6,66	12,11	0,28	М.П.Могильный 2012	
	Суп картофельный с бобовыми	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	№ 102	
		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	М.П.Могильный 2005	
	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	
		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	М.П.Могильный 2012	
	Зразы рыбные рубленые	С	70	9,41	4,66	10,54	121,34	0,07	0,09	1,10	1,60	44,21	26,25	145,72	0,97	№ 237	
		Я	50	6,72	3,33	7,53	86,67	0,05	0,06	0,79	1,14	31,58	18,78	104,09	0,69	М.П.Могильный 2005	
	Каша рассыпчатая ячневая	С	130	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 302	
		Я	110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35	М.П.Могильный 2005	
	Компот из свежих плодов(яблоки)	С	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,00	0,00	0,00	0,98	14,13	3,02	0,00	0,33	№ 521	
		Я	150	0,42	0,04	22,65	92,70	0,00	0,00	0,00	0,82	11,77	2,52	0,00	0,28	М.П.Могильный 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	
	<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>662</b>	<b>22,31</b>	<b>12,04</b>	<b>97,10</b>	<b>586,84</b>	<b>2,17</b>	<b>0,23</b>	<b>3,21</b>	<b>12,76</b>	<b>139,45</b>	<b>101,91</b>	<b>425,73</b>	<b>4,52</b>	
	<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>540</b>	<b>16,05</b>	<b>8,53</b>	<b>72,27</b>	<b>430,86</b>	<b>1,77</b>	<b>0,17</b>	<b>2,38</b>	<b>10,47</b>	<b>106,14</b>	<b>77,00</b>	<b>332,21</b>	<b>3,30</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (пром.)	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	
		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 сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392	
		Я	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012	
	<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>375</b>	<b>5,43</b>	<b>12,27</b>	<b>52,88</b>	<b>343,95</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,96</b>	<b>6,87</b>	<b>55,07</b>	<b>19,46</b>	<b>56,54</b>	<b>1,97</b>	
	<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>285</b>	<b>3,61</b>	<b>9,35</b>	<b>36,29</b>	<b>243,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,67</b>	<b>5,81</b>	<b>43,57</b>	<b>13,55</b>	<b>39,41</b>	<b>1,41</b>	
<b>Всего за день: сад</b>		<b>С</b>	<b>1444</b>	<b>40,14</b>	<b>34,63</b>	<b>200,01</b>	<b>1315,82</b>	<b>2,42</b>	<b>0,40</b>	<b>4,93</b>	<b>19,63</b>	<b>334,68</b>	<b>175,69</b>	<b>746,83</b>	<b>8,49</b>		
<b>Всего за день: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>1175</b>	<b>30,04</b>	<b>26,63</b>	<b>159,05</b>	<b>999,71</b>	<b>1,97</b>	<b>0,29</b>	<b>3,94</b>	<b>16,28</b>	<b>274,06</b>	<b>136,10</b>	<b>598,27</b>	<b>6,38</b>		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<i>5 день</i>																
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% жирн.	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
	Чай с 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
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>407</b>	<b>6,12</b>	<b>9,69</b>	<b>36,31</b>	<b>256,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,58</b>	<b>0,78</b>	<b>130,79</b>	<b>23,97</b>	<b>172,84</b>	<b>1,40</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>350</b>	<b>5,81</b>	<b>7,60</b>	<b>27,03</b>	<b>196,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>0,68</b>	<b>113,73</b>	<b>19,63</b>	<b>142,22</b>	<b>1,18</b>	
2-завтрак:	Фрукты свежие(яблоки) или сок фруктовый(зеленое яблоко)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
	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	№ 57
		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	М.П.Могильный 2012
	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
	Икра свекольная	С	50	0,70	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	0,60	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
	Пюре картофельное в томате с овоща	С	60/60	10,90	5,80	5,80	188,80	0,10	0,10	0,00	6,82	48,90	0,00	0,00	0,99	№ 229
		Я	60/60	14,60	7,70	7,70	158,40	0,82	0,13	0,00	9,10	65,12	0,00	0,00	1,25	М.П.Могильный 2005
	Пюре картофельное или картофель отварной	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	№ 312/125
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	11,14	11,00	22,70	0,28	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 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
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>707</b>	<b>21,29</b>	<b>17,65</b>	<b>92,98</b>	<b>687,76</b>	<b>2,21</b>	<b>0,57</b>	<b>2,57</b>	<b>30,64</b>	<b>154,21</b>	<b>93,89</b>	<b>296,28</b>	<b>6,82</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>550</b>	<b>23,00</b>	<b>16,79</b>	<b>77,87</b>	<b>553,26</b>	<b>2,56</b>	<b>0,51</b>	<b>2,05</b>	<b>28,94</b>	<b>149,07</b>	<b>75,71</b>	<b>242,87</b>	<b>5,95</b>	
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 А.И.Здобнов 2005
		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	
	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	М.П.Могильный 2005
		<b>Итого: сад</b>	С	<b>260</b>	<b>9,93</b>	<b>7,99</b>	<b>47,93</b>	<b>303,59</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>1,12</b>	<b>2,80</b>	<b>266,17</b>	<b>39,37</b>	<b>211,00</b>	<b>1,14</b>
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>210</b>	<b>8,40</b>	<b>6,63</b>	<b>45,40</b>	<b>275,29</b>	<b>0,10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,07</b>	<b>2,12</b>	<b>202,97</b>	<b>37,01</b>	<b>163,60</b>	<b>1,09</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	С	<b>1374</b>	<b>37,34</b>	<b>35,33</b>	<b>177,22</b>	<b>1247,81</b>	<b>2,46</b>	<b>1,13</b>	<b>4,27</b>	<b>34,22</b>	<b>551,17</b>	<b>157,23</b>	<b>680,12</b>	<b>9,36</b>	
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я	<b>1110</b>	<b>37,21</b>	<b>31,02</b>	<b>150,30</b>	<b>1024,85</b>	<b>2,76</b>	<b>1,15</b>	<b>3,57</b>	<b>31,74</b>	<b>465,77</b>	<b>132,35</b>	<b>548,69</b>	<b>8,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Неделя 2</b>																
<b>6 День</b>																
Завтрак	Яйцо вареное	С	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	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
	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
		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
	Булочка «Рябинушка» с масл.сливоч.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
		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	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	
<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>402</b>	<b>8,80</b>	<b>18,91</b>	<b>33,35</b>	<b>338,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,88</b>	<b>6,87</b>	<b>71,20</b>	<b>15,01</b>	<b>125,36</b>	<b>2,46</b>		
<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>360</b>	<b>8,06</b>	<b>16,18</b>	<b>27,82</b>	<b>288,80</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,80</b>	<b>5,81</b>	<b>63,57</b>	<b>12,11</b>	<b>120,23</b>	<b>2,21</b>		
2-завтрак:	Флоды свежие(яблоки) или сок фруктовый(зеленое яблоко)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Суп картофельный с клецками щица, тушенная в соусе с овоща Овощи отварные с маслом Кисель из повидла, джема, варенья Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	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
	щица, тушенная в соусе с овоща	С	150	14,30	13,20	18,90	252,00	0,60	0,00	0,80	6,03	2,02	28,30	76,30	15,60	№ 302
		Я	150	14,30	13,20	18,90	252,00	0,60	0,00	0,80	6,03	2,02	28,30	76,30	15,60	М.П.Могильный 2012
	Овощи отварные с маслом	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	8,75	18,59	26,50	13,95	0,31	№ 700 А.И.Здобнов 2005
		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	
	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 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
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>652</b>	<b>21,90</b>	<b>18,53</b>	<b>80,35</b>	<b>574,07</b>	<b>2,86</b>	<b>0,81</b>	<b>3,66</b>	<b>23,24</b>	<b>86,46</b>	<b>111,35</b>	<b>320,18</b>	<b>19,75</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>530</b>	<b>19,56</b>	<b>16,88</b>	<b>63,92</b>	<b>485,18</b>	<b>2,42</b>	<b>0,60</b>	<b>2,83</b>	<b>17,63</b>	<b>61,97</b>	<b>85,71</b>	<b>255,67</b>	<b>18,65</b>	
Полдник	Олады с повидлом	С	100/5	9,05	8,11	55,15	330,00	0,04	0,02	0,83	0,56	101,30	39,30	37,50	1,60	№ 449
		Я	100/5	9,05	8,11	55,15	330,00	0,04	0,02	0,83	0,56	101,30	39,30	37,50	1,60	М.П.Могильный 2012
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	С	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 395
		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	М.П.Могильный 2012
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>330</b>	<b>11,86</b>	<b>10,50</b>	<b>67,90</b>	<b>413,90</b>	<b>0,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,97</b>	<b>0,56</b>	<b>211,10</b>	<b>55,50</b>	<b>145,50</b>	<b>2,14</b>	
<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>280</b>	<b>11,39</b>	<b>10,11</b>	<b>65,78</b>	<b>400,00</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,95</b>	<b>0,56</b>	<b>192,80</b>	<b>52,80</b>	<b>127,50</b>	<b>2,05</b>		
<b>Всего за день: сад</b>	<b>С</b>	<b>1384</b>	<b>42,56</b>	<b>47,94</b>	<b>181,60</b>	<b>1326,37</b>	<b>3,97</b>	<b>1,09</b>	<b>5,51</b>	<b>30,68</b>	<b>368,76</b>	<b>181,86</b>	<b>591,04</b>	<b>24,35</b>		
<b>Всего за день: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>1170</b>	<b>39,01</b>	<b>43,17</b>	<b>157,52</b>	<b>1173,98</b>	<b>3,36</b>	<b>0,87</b>	<b>4,57</b>	<b>24,00</b>	<b>318,34</b>	<b>150,62</b>	<b>503,40</b>	<b>22,91</b>		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<i>7 день</i>																
Завтрак	Суп молочный с крупой 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	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд 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	М.П.Могильный 2005
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>415</b>	<b>12,21</b>	<b>13,55</b>	<b>33,75</b>	<b>345,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,79</b>	<b>0,74</b>	<b>315,86</b>	<b>45,71</b>	<b>338,13</b>	<b>1,33</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>355</b>	<b>9,91</b>	<b>10,82</b>	<b>36,53</b>	<b>283,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,40</b>	<b>0,63</b>	<b>0,62</b>	<b>266,41</b>	<b>38,62</b>	<b>282,05</b>	<b>1,08</b>	
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	М.П.Могильный 2005
	Суп картофельный с крупой	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 101
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	М.П.Могильный 2005
	овощи соленые(огурцы,помидор)	С	50	0,24	0,03	0,51	3,90	0,00	0,00	0,00	0,81	3,72	0,00	0,00	0,09	№ 70
		Я	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	0,00	0,00	1,35	6,20	0,00	0,00	0,16	М.П.Могильный 2005
	Тефтели 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
	Макаронные изделия отварные	С	130	4,76	3,65	22,85	143,40	0,12	0,07	1,48	0,00	27,70	33,00	121,33	2,77	№ 203
		Я	110	4,03	3,09	19,33	121,30	0,10	0,06	1,25	0,00	23,50	27,90	102,70	2,35	М.П.Могильный 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,00	0,14	50,73	5,40	0,00	1,42	№ 522 А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,00	0,11	42,27	4,50	0,00	1,18	
	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	
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>737</b>	<b>13,77</b>	<b>12,50</b>	<b>95,27</b>	<b>555,51</b>	<b>2,24</b>	<b>0,23</b>	<b>9,87</b>	<b>30,03</b>	<b>152,20</b>	<b>108,39</b>	<b>411,59</b>	<b>8,27</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>580</b>	<b>11,56</b>	<b>9,77</b>	<b>78,09</b>	<b>452,39</b>	<b>1,84</b>	<b>0,19</b>	<b>9,05</b>	<b>27,02</b>	<b>125,07</b>	<b>86,40</b>	<b>323,80</b>	<b>6,90</b>	
Полдник	Запеканка из творога	С	120	21,05	14,46	20,58	296,48	0,06	0,04	0,61	0,36	182,40	27,60	168,00	1,04	№ 223
		Я	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,03	0,51	0,30	152,00	23,00	140,00	0,87	М.П.Могильный 2005
	Соус молочный сладкий	С	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 327
		Я	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	М.П.Могильный 2005
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>350</b>	<b>21,76</b>	<b>15,84</b>	<b>35,86</b>	<b>372,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,65</b>	<b>0,56</b>	<b>206,61</b>	<b>30,24</b>	<b>182,69</b>	<b>1,89</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>280</b>	<b>18,19</b>	<b>13,42</b>	<b>28,23</b>	<b>306,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,55</b>	<b>0,50</b>	<b>176,67</b>	<b>25,64</b>	<b>154,69</b>	<b>1,64</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	<b>С</b>	<b>1502</b>	<b>47,74</b>	<b>41,89</b>	<b>164,88</b>	<b>1273,88</b>	<b>2,45</b>	<b>0,54</b>	<b>11,31</b>	<b>31,33</b>	<b>674,67</b>	<b>184,34</b>	<b>932,41</b>	<b>11,49</b>	
	<b>Всего за день: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>1215</b>	<b>39,66</b>	<b>34,01</b>	<b>142,85</b>	<b>1042,36</b>	<b>2,01</b>	<b>0,65</b>	<b>10,23</b>	<b>28,14</b>	<b>568,15</b>	<b>150,66</b>	<b>760,54</b>	<b>9,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<i>8 день</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	180	1,96	4,58	20,27	130,70	0,01	0,03	0,59	0,13	27,00	3,60	22,08	0,05	№ 182
		Я	150	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с масл.сливоч. 72,5% жирн.	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
	Чай с молоком	С	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
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>407</b>	<b>6,59</b>	<b>12,28</b>	<b>46,06</b>	<b>321,30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>1,05</b>	<b>1,46</b>	<b>159,78</b>	<b>25,68</b>	<b>134,50</b>	<b>0,88</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>350</b>	<b>6,44</b>	<b>9,94</b>	<b>38,54</b>	<b>266,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,85</b>	<b>1,31</b>	<b>141,05</b>	<b>21,55</b>	<b>116,45</b>	<b>0,72</b>	
2-завтрак:	Флоды свежие(яблоки) или сок фруктовый(зеленое яблоко)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Суп-лапша домашняя	С	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,04	0,01	0,33	0,40	15,76	8,36	23,44	0,47	№ 218
		Я	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,25	0,30	11,82	6,27	17,58	0,35	А.И.Здобнов 2005
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	С	70	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	13,10	12,25	49,00	0,96	№ 295
		Я	50	7,66	6,91	7,77	124,16	0,03	0,05	1,85	0,25	9,33	8,75	35,00	0,70	М.П.Могильный 2005
	Капуста тушеная	С	130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,00	0,13	0,00	105,70	15,60	104,00	0,52	№ 321
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,11	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44	М.П.Могильный 2005
	Напиток лимонный	С	180	0,15	0,01	24,43	96,00	0,00	0,00	0,10	6,40	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 282 Сборник г.Пермь 2008
		Я	150	0,11	0,01	18,32	72,00	0,00	0,00	0,08	4,80	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
		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
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>657</b>	<b>20,84</b>	<b>18,71</b>	<b>89,31</b>	<b>608,51</b>	<b>2,10</b>	<b>0,14</b>	<b>4,05</b>	<b>7,15</b>	<b>173,01</b>	<b>96,50</b>	<b>351,60</b>	<b>6,71</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>520</b>	<b>15,62</b>	<b>14,12</b>	<b>68,39</b>	<b>462,82</b>	<b>1,71</b>	<b>0,11</b>	<b>2,98</b>	<b>5,35</b>	<b>140,80</b>	<b>76,97</b>	<b>282,33</b>	<b>5,36</b>	
Полдник	Крендель сахарный	С	60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	№ 569
		Я	60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	А.Я.Перевалов 2012
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
		Я	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
		<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>260</b>	<b>4,38</b>	<b>7,96</b>	<b>47,86</b>	<b>280,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>0,03</b>	<b>21,32</b>	<b>16,04</b>	<b>24,18</b>	<b>0,89</b>
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>210</b>	<b>4,37</b>	<b>7,96</b>	<b>46,75</b>	<b>275,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>0,03</b>	<b>20,22</b>	<b>15,94</b>	<b>23,90</b>	<b>0,86</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	<b>С</b>	<b>1324</b>	<b>31,81</b>	<b>38,96</b>	<b>183,23</b>	<b>1209,85</b>	<b>2,22</b>	<b>0,37</b>	<b>6,03</b>	<b>8,65</b>	<b>354,11</b>	<b>138,22</b>	<b>510,28</b>	<b>8,48</b>	
	<b>Всего за день: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>1080</b>	<b>26,43</b>	<b>32,02</b>	<b>153,68</b>	<b>1004,46</b>	<b>1,82</b>	<b>0,30</b>	<b>4,76</b>	<b>6,69</b>	<b>302,07</b>	<b>114,46</b>	<b>422,68</b>	<b>6,94</b>	



Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
<i>9 день</i>																
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С	180	5,17	4,69	16,95	130,70	0,05	0,13	0,57	4,68	109,44	18,00	86,40	0,40	№ 120
		Я	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,05	0,11	0,48	3,90	91,20	15,00	72,00	0,33	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с масл.сливоч. 72,5% жирн.	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
	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.Могильный 2012
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>407</b>	<b>9,95</b>	<b>12,45</b>	<b>40,99</b>	<b>315,80</b>	<b>1,13</b>	<b>0,15</b>	<b>1,06</b>	<b>4,68</b>	<b>237,72</b>	<b>42,68</b>	<b>226,04</b>	<b>1,42</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>350</b>	<b>9,25</b>	<b>10,08</b>	<b>34,19</b>	<b>260,80</b>	<b>1,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,87</b>	<b>3,90</b>	<b>205,65</b>	<b>35,85</b>	<b>194,55</b>	<b>1,18</b>	
2-завтрак:	Флоды свежие(яблоки) или сок фруктовый(зеленое яблоко)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,02	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47	№ 55
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,10	1,31	9,62	6,66	12,11	0,28	М.П.Могильный 2012
	Свекольник	С	200	1,74	3,53	9,67	92,62	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 145
		Я	150	1,31	2,65	7,25	69,46	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	А.Я.Перевалов 2012
	Котлеты или биточки рыбные	С	70	8,87	2,85	6,22	86,33	0,08	0,06	0,33	0,09	28,00	25,36	149,64	1,25	№ 234
		Я	50	6,34	2,04	4,44	61,66	0,06	0,04	0,24	0,06	20,00	18,11	106,88	189,00	М.П.Могильный 2005
	Каша рассыпчатая 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	№ 302
		Я	110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35	М.П.Могильный 2005
	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 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
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>722</b>	<b>23,35</b>	<b>15,76</b>	<b>92,19</b>	<b>617,14</b>	<b>2,23</b>	<b>1,48</b>	<b>4,24</b>	<b>20,33</b>	<b>154,46</b>	<b>119,76</b>	<b>457,72</b>	<b>7,26</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>570</b>	<b>18,48</b>	<b>12,34</b>	<b>75,58</b>	<b>496,15</b>	<b>1,84</b>	<b>1,43</b>	<b>3,71</b>	<b>17,74</b>	<b>126,75</b>	<b>97,64</b>	<b>368,91</b>	<b>194,09</b>	
Полдник	Омлет натуральный	С	80	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,31	0,15	0,21	100,54	16,90	138,60	2,55	№ 210
		Я	60	5,73	11,04	1,10	127,00	0,04	0,24	0,12	0,18	85,07	14,30	105,10	2,16	М.П.Могильный 2005
	Кефир 2,5% жирн.или ряженка 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	№ 386
		Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>305</b>	<b>15,91</b>	<b>20,45</b>	<b>38,56</b>	<b>402,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,66</b>	<b>0,88</b>	<b>1,47</b>	<b>328,69</b>	<b>53,23</b>	<b>331,86</b>	<b>3,66</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>235</b>	<b>11,81</b>	<b>15,87</b>	<b>23,31</b>	<b>283,89</b>	<b>0,14</b>	<b>0,52</b>	<b>0,59</b>	<b>1,23</b>	<b>271,72</b>	<b>41,69</b>	<b>257,91</b>	<b>2,82</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	С	<b>1434</b>	<b>49,21</b>	<b>48,66</b>	<b>171,74</b>	<b>1335,35</b>	<b>3,54</b>	<b>2,28</b>	<b>6,18</b>	<b>26,48</b>	<b>720,87</b>	<b>215,67</b>	<b>1015,62</b>	<b>12,34</b>	
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я	<b>1155</b>	<b>39,54</b>	<b>38,29</b>	<b>133,08</b>	<b>1040,84</b>	<b>2,99</b>	<b>2,07</b>	<b>5,17</b>	<b>22,87</b>	<b>604,12</b>	<b>175,18</b>	<b>821,37</b>	<b>198,09</b>	

