

Примерное двухнедельное (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	Са	Mg	Р	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	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	
Итого: сад		С	402	11,62	15,50	44,61	371,10	0,12	0,22	1,16	2,32	55,11	27,73	135,07	2,84	
Итого: ясли		Я	360	10,44	13,29	37,36	316,40	0,10	0,22	2,93	1,96	49,96	22,85	128,38	2,53	
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	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	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
Итого: сад		С	652	21,68	32,10	64,60	635,42	2,17	0,27	4,83	31,31	109,92	87,66	407,91	5,19	
Итого: ясли		Я	530	19,56	30,83	49,29	553,87	1,78	0,24	4,30	28,65	96,52	73,88	342,78	4,42	
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
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	1384	38,61	54,61	141,93	1222,52	2,29	0,51	6,62	33,74	297,33	134,59	669,38	8,61	
Всего за день: ясли		Я	1170	34,57	50,15	114,26	1053,74	1,89	0,48	7,76	30,71	257,48	112,83	577,08	7,44	

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% 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.Могильный2005
	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
	Итого: сад	С	415	10,95	13,49	49,21	362,21	1,21	0,10	0,82	0,06	208,63	58,06	309,85	2,13	
	Итого: ясли	Я	355	8,90	10,78	40,60	295,12	1,07	0,08	0,93	0,04	173,09	48,34	258,48	1,75	
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	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 свежие(огурцы или помидоры)	С	50	0,40	0,05	1,25	214,94	0,00	0,00	0,00	1,35	6,20	0,00	0,00	0,00	№ 30
		Я	30	0,24	0,03	0,75	7,00	0,00	0,00	0,00	0,81	3,75	6,65	0,00	0,00	М.П.Могильный 2012
	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
	Итого: сад	С	657	16,96	20,25	84,89	727,69	2,76	0,06	2,04	7,91	59,59	116,83	190,94	24,02	
	Итого: ясли	Я	520	12,47	14,59	63,63	407,75	2,21	0,05	1,55	5,73	44,67	97,08	215,01	19,61	
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
		Итого: сад	С	330	26,79	22,22	32,41	440,21	0,11	0,36	0,99	1,36	354,92	59,04	449,09	12,26
	Итого: ясли	Я	280	21,66	18,12	27,03	360,16	0,09	0,30	0,83	1,15	288,82	49,64	376,69	4,37	
	Всего за день: сад	С	1402	54,70	55,96	166,51	1530,11	4,08	0,52	3,85	9,33	623,14	233,93	949,88	38,41	
	Всего за день: ясли	Я	1155	43,03	43,49	131,26	1063,03	3,37	0,43	3,31	6,92	506,58	195,06	850,18	25,73	

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	
	Итого: сад	С	415	8,88	9,68	48,60	317,23	0,17	0,37	0,68	2,08	252,54	39,89	264,69	1,15		
	Итого: ясли	Я	355	7,41	7,94	39,48	259,21	0,14	0,51	0,54	1,83	222,07	34,02	224,53	0,92		
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	Икра кабачковая	С	50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,00	0,00	0,00	2,82	9,08	6,60	0,00	0,30	№ 53	
		Я	30	0,27	1,41	1,78	20,88	0,00	0,00	0,00	1,69	5,45	3,96	0,00	0,18	М.П.Могильный 2012	
	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	
	Итого: сад	С	657	21,84	19,28	89,37	624,18	2,16	0,25	7,66	10,98	106,48	94,80	412,26	6,91		
	Итого: ясли	Я	540	19,99	17,12	75,16	538,98	1,78	0,22	7,21	8,32	88,95	78,77	350,70	5,94		
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	
		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	
		Итого: ясли	Я	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	
	Всего за день: сад	С	1332	34,48	33,22	171,17	1127,03	2,39	0,67	9,09	13,25	372,32	135,41	712,05	9,32		
	Всего за день: ясли	Я	1105	31,10	29,31	143,64	967,31	1,98	0,78	8,50	10,34	324,78	113,51	610,33	8,04		

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	
	Итого: сад	С	407	12,40	10,32	50,03	385,03	0,15	0,07	0,76	0,00	140,16	54,32	264,56	2,00		
	Итого: ясли	Я	350	10,38	8,75	50,49	325,05	0,12	0,05	0,89	0,00	124,35	45,55	226,65	1,67		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338	
		Я	1/100	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	
	Тефтели рыбные	С	70	6,19	1,44	6,43	63,38	0,06	0,13	5,60	0,22	19,36	21,35	150,00	0,50	№ 239	
		Я	50	4,42	1,03	4,59	45,27	0,04	0,09	4,00	0,16	13,83	15,25	107,14	0,36	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	
	Кисель из сока натурального	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	№ 382	
		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	
		Итого: сад	С	662	19,09	8,82	92,99	528,88	2,16	0,27	7,71	11,38	114,60	97,01	430,01	4,05	
		Итого: ясли	Я	540	13,75	6,23	69,33	389,46	1,76	0,20	5,59	9,49	88,39	73,47	335,26	2,97	
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	
		Итого: сад	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	
		Итого: ясли	Я	285	3,61	9,35	36,29	243,80	0,09	0,07	0,67	5,81	43,57	13,55	39,41	1,41	
	Всего за день: сад	С	1444	36,92	31,41	195,90	1257,86	2,41	0,44	9,43	18,25	309,83	170,79	751,11	8,02		
	Всего за день: ясли	Я	1175	27,74	24,33	156,11	958,31	1,96	0,32	7,15	15,30	256,31	132,57	601,32	6,05		

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	
	Итого: сад	С	407	6,12	9,69	36,31	256,46	0,13	0,22	0,58	0,78	130,79	23,97	172,84	1,40		
	Итого: ясли	Я	350	5,81	7,60	27,03	196,30	0,10	0,38	0,45	0,68	113,73	19,63	142,22	1,18		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338	
		Я	1/100	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	
	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	
	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	
		Итого: сад	С	707	19,80	16,51	97,72	620,30	2,18	0,56	3,67	25,42	149,52	120,14	442,00	6,80	
		Итого: ясли	Я	550	15,12	12,42	77,70	481,53	1,79	0,44	2,84	20,98	115,53	94,49	346,96	5,39	
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	
		Итого: сад	С	260	9,93	7,99	47,93	303,59	0,12	0,34	1,12	2,80	266,17	39,37	211,00	1,14	
	Итого: ясли	Я	210	8,40	6,63	45,40	275,29	0,10	0,26	1,07	2,12	202,97	37,01	163,60	1,09		
	Всего за день: сад	С	1374	35,85	34,19	181,96	1180,35	2,43	1,12	5,37	29,00	546,48	183,48	825,84	9,34		
	Всего за день: ясли	Я	1110	29,33	26,65	150,13	953,12	1,99	1,08	4,36	23,78	432,23	151,13	652,78	7,66		

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		
Неделя 2																	
6 День																	
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		
Итого: сад		С	402	8,80	18,91	33,35	338,40	0,13	0,26	0,88	6,87	71,20	15,01	125,36	2,46		
Итого: ясли		Я	360	8,06	16,18	27,82	288,80	0,11	0,25	0,80	5,81	63,57	12,11	120,23	2,21		
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338	
		Я	1/100	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	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	
	Пюре картофельное с овощами, тушеная в соусе с овощами	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 свежие(огурец или помидор)	С	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,00	12,50	7,00	8,90	0,00	0,45	№ 120 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	0,00	0,00	7,50	4,20	5,34	0,00	0,27		
	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	
	Итого: сад		С	652	21,90	18,53	80,35	574,07	2,86	0,81	3,66	23,24	86,46	111,35	320,18	19,75	
	Итого: ясли		Я	530	19,56	16,88	63,92	485,18	2,42	0,60	2,83	17,63	61,97	85,71	255,67	18,65	
Полдник	Оладьи 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 (1 вариант)	С	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 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	
	Итого: сад		С	330	11,86	10,50	67,90	413,90	0,98	0,02	0,97	0,56	211,10	55,50	145,50	2,14	
Итого: ясли		Я	280	11,39	10,11	65,78	400,00	0,82	0,02	0,95	0,56	192,80	52,80	127,50	2,05		
Всего за день: сад		С	1384	42,56	47,94	181,60	1326,37	3,97	1,09	5,51	30,68	368,76	181,86	591,04	24,35		
Всего за день: ясли		Я	1170	39,01	43,17	157,52	1173,98	3,36	0,87	4,57	24,00	318,34	150,62	503,40	22,91		

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
	Итого: сад	С	415	12,21	13,55	33,75	345,94	0,14	0,24	0,79	0,74	315,86	45,71	338,13	1,33	
	Итого: ясли	Я	355	9,91	10,82	36,53	283,52	0,11	0,40	0,63	0,62	266,41	38,62	282,05	1,08	
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
	Икра кабачковая	С	50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,00	0,00	0,00	2,82	9,08	6,60	0,00	0,30	№ 53
		Я	30	0,27	1,41	1,78	20,88	0,00	0,00	0,00	1,69	5,45	3,96	0,00	0,18	М.П.Могильный 2012
	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	
	Итого: сад	С	737	13,98	14,82	97,73	586,41	2,24	0,23	9,87	32,04	157,56	114,99	411,59	8,63	
	Итого: ясли	Я	580	11,43	11,13	79,02	466,77	1,84	0,19	9,05	27,36	124,32	90,36	323,80	6,92	
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
	Итого: сад	С	350	21,76	15,84	35,86	372,43	0,07	0,07	0,65	0,56	206,61	30,24	182,69	1,89	
	Итого: ясли	Я	280	18,19	13,42	28,23	306,45	0,06	0,06	0,55	0,50	176,67	25,64	154,69	1,64	
	Всего за день: сад	С	1502	47,95	44,21	167,34	1304,78	2,45	0,54	11,31	33,34	680,03	190,94	932,41	11,85	
	Всего за день: ясли	Я	1215	39,53	35,37	143,78	1056,74	2,01	0,65	10,23	28,48	567,40	154,62	760,54	9,64	

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
	Итого: сад	С	407	6,59	12,28	46,06	321,30	0,08	0,21	1,05	1,46	159,78	25,68	134,50	0,88	
	Итого: ясли	Я	350	6,44	9,94	38,54	266,00	0,07	0,17	0,85	1,31	141,05	21,55	116,45	0,72	
2-завтрак:	Плоды свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	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
	Итого: сад	С	657	20,84	18,71	89,31	608,51	2,10	0,14	4,05	7,15	173,01	96,50	351,60	6,71	
	Итого: ясли	Я	520	15,62	14,12	68,39	462,82	1,71	0,11	2,98	5,35	140,80	76,97	282,33	5,36	
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
		Итого: сад	С	260	4,38	7,96	47,86	280,04	0,04	0,02	0,93	0,03	21,32	16,04	24,18	0,89
	Итого: ясли	Я	210	4,37	7,96	46,75	275,64	0,04	0,02	0,93	0,03	20,22	15,94	23,90	0,86	
	Всего за день: сад	С	1324	31,81	38,96	183,23	1209,85	2,22	0,37	6,03	8,65	354,11	138,22	510,28	8,48	
	Всего за день: ясли	Я	1080	26,43	32,02	153,68	1004,46	1,82	0,30	4,76	6,69	302,07	114,46	422,68	6,94	

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
Итого: сад		С	407	9,95	12,45	40,99	315,80	1,13	0,15	1,06	4,68	237,72	42,68	226,04	1,42	
Итого: ясли		Я	350	9,25	10,08	34,19	260,80	1,01	0,12	0,87	3,90	205,65	35,85	194,55	1,18	
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	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
Итого: сад		С	722	23,35	15,76	92,19	617,14	2,23	1,48	4,24	20,33	154,46	119,76	457,72	7,26	
Итого: ясли		Я	570	18,48	12,34	75,58	496,15	1,84	1,43	3,71	17,74	126,75	97,64	368,91	194,09	
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
Итого: сад		С	305	15,91	20,45	38,56	402,41	0,17	0,66	0,88	1,47	328,69	53,23	331,86	3,66	
Итого: ясли		Я	235	11,81	15,87	23,31	283,89	0,14	0,52	0,59	1,23	271,72	41,69	257,91	2,82	
Всего за день: сад		С	1434	49,21	48,66	171,74	1335,35	3,54	2,28	6,18	26,48	720,87	215,67	1015,62	12,34	
Всего за день: ясли		Я	1155	39,54	38,29	133,08	1040,84	2,99	2,07	5,17	22,87	604,12	175,18	821,37	198,09	

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>10 день</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	С	180	2,88	4,58	19,32	129,60	0,05	0,03	0,99	0,82	113,80	10,80	45,00	0,40	№ 181
		Я	150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	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
	Итого: сад	С	415	7,43	9,69	52,78	327,67	0,12	0,21	1,43	2,22	247,23	33,40	156,49	1,37	
	Итого: ясли	Я	355	6,20	7,95	42,96	267,91	0,10	0,17	1,17	1,93	213,65	28,04	134,36	1,10	
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	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 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	С	130	2,64	4,16	17,72	118,95	0,01	0,01	0,35	15,74	11,50	7,00	21,00	0,30	№ 312
		Я	110	2,23	3,52	14,99	100,65	0,01	0,01	0,21	13,32	6,90	4,20	12,60	0,18	М.П.Могильный 2005
	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.блюд
	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, тушеная в томате с овощами	С	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	№ 229
		Я	60/60	10,90	5,80	5,80	118,80	0,10	0,10	0,00	6,82	48,90	0,00	0,00	0,99	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	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 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	682	33,27	21,44	70,97	611,16	2,99	0,36	2,05	40,18	201,80	54,43	187,52	5,62	
	Итого: ясли	Я	550	28,17	17,42	59,30	505,19	4,80	0,35	1,85	33,78	187,63	65,45	230,91	6,59	
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	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	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
		Итого: сад	С	345	3,90	3,12	43,46	217,60	0,06	0,04	0,63	0,10	18,70	12,78	35,61	1,83
	Итого: ясли	Я	270	3,46	3,07	36,80	189,35	0,15	0,13	1,28	6,03	60,83	25,03	72,52	4,09	
	Всего за день: сад	С	1442	44,60	34,25	167,21	1156,43	3,17	0,61	4,11	42,50	467,73	100,61	379,62	8,82	
	Всего за день: ясли	Я	1175	37,83	28,44	139,06	962,45	5,04	0,65	4,30	41,74	462,11	118,52	437,79	11,78	
	Итого за весь период:	С		416,68	423,41	1728,59	12650,65									
	Итого за весь период: ясли	Я		348,10	351,22	1422,52	10233,98									
	Среднее значение за весь период	С		41,67	42,34	172,86	1265,07									
		Я		34,81	35,12	142,25	1023,40									
	% выполнения от калорийности	С		101,63	94,09	88,65	93,71									
		Я		108,78	100,35	93,59	97,47									

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт 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 "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Сборник ставропольских фирменных блюд