

"Утверждено"
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №26 "Гнездышко"
 ст. Незлобин
 И.Б. Шилова
 приказ №50/ОД от "03" февраля 2025 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	Р	Fe		
<i>Неделя 1</i>																
Завтрак:	Яйцо вареное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	7,20	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80*	1,00	М.П.Могильный 2005
	Икра кабачковая (пром.)	С	75	0,90	3,53	5,78	58,50	0,05	0,02	0,67	2,29	15,73	19,65	32,21	1,11	№ 129 А.Я.Перевалов 2012
	Икра свекольная или морковная	Я	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,05	0,02	0,55	4,03	14,32	18,54	31,74	1,04	№ 75 М.П.Могильный 2005
	Булочка «Ладушка»	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	№ 6 М.П.Могильный 2005
	Водянистая (пром.), масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	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	
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
Итого: сад	С	413	7,73	13,25	27,05	257,70	0,12	0,22	1,16	9,52	55,11	27,73	135,07	2,84		
Итого: ясли	Я	370	6,39	8,40	17,60	171,00	0,06	0,20	0,47	0,03	36,65	6,25	101,13	1,59		
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Рассольник Ленинградский (с крутой перловой)	С	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,09	0,06	1,14	6,03	21,16	20,72	164,00	0,78	№ 96
		Я	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,07	0,05	0,90	4,52	15,87	15,54	123,00	0,58	М.П.Могильный 2005
		С	70	12,49	2,57	6,18	98,00	0,05	0,06	4,82	0,00	8,28	17,15	90,88	0,97	№ 306
	Биточки рубленные из птицы	Я	50	8,93	1,84	4,41	70,00	0,03	0,02	3,44	0,00	5,92	12,25	64,92	0,69	М.П.Могильный 2012
		С	130/5,2	2,65	4,16	4,44	61,66	0,05	0,34	0,42	1,90	15,60	13,00	26,86	0,33	№ 312
	Пюре картофельное	Я	110/4,4	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	11,00	22,70	0,28	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов (яблок)	С	180	0,43	0,25	16,40	111,40	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	0,00	0,00	0,40	№ 521
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	М.П.Могильный 2012
		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
	Хлеб пшеничный	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 ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	32,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
Итого: сад	С	642	9,89	9,23	63,85	417,16	2,15	0,47	2,38	10,27	72,13	62,66	279,79	3,65		
Итого: ясли	Я	500	7,37	7,32	55,34	317,81	1,75	0,38	1,78	8,02	55,31	49,94	210,50	2,76		
Полдник	Каша жидкая молочная рисовая	С	150/5	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	№ 182
		Я	130/5	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 2,5% жирн. (1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 397
		Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	330	5,31	7,01	32,72	216,00	0,01	0,02	0,63	0,11	132,30	19,20	126,40	0,58	
	Итого: ясли	Я	280	4,57	6,03	27,61	183,47	0,01	0,02	0,53	0,10	111,00	16,10	105,92	0,49	
Всего за день: сад	С	1385	22,93	29,49	123,62	896,86	2,28	0,71	4,17	19,90	259,54	109,59	541,26	7,07		
Всего за день: ясли	Я	1150	18,33	21,75	109,55	672,28	1,82	0,60	2,78	8,15	202,96	72,29	417,55	4,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<i>2 день</i>															
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С 180/5	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 150/5	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.Могилынский 2005
	Бутерброд с сыром	С 20/15/5	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3
		Я 15/10/5	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	М.П.Могилынский 2012
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирн. (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.Могилынский 2012	
	Итого: сал	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 (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могилынский 2005
		С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я 1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могилынский 2005
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,75	0,00	1,04	0,08	2,58	36,24	97,68	20,00	№ 103
		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.Могилынский 2005
	Тфтели (2 вариант)	С 70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,40	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32	№ 298
		Я 50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,33	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01	М.П.Могилынский 2012
	Соус томатный	С 30	0,35	1,26	2,40	22,35	0,01	0,01	0,00	0,14	4,76	0,00	0,00	0,14	№ 348
		Я 30	0,35	1,26	2,40	22,35	0,01	0,01	0,00	0,14	4,76	0,00	0,00	0,14	М.П.Могилынский 2005
		С 130/5	7,68	5,19	34,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№302
	Каша пшеница рассыпчатая	Я 110/5	6,50	4,39	29,19	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	2,35	М.П.Могилынский 2012
	Компот из смеси сухофруктов	С 180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522
		Я 150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123	
	Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	Итого: сал	С 657	19,64	21,94	87,66	627,91	3,16	0,23	3,74	0,08	58,43	115,53	351,84	26,08	
	Итого: ясли	Я 520	14,49	15,80	67,76	472,43	2,54	0,19	3,01	0,06	47,20	92,43	283,51	19,88	
Полдник	Сырники из творога 5% жирн.	С 120	25,56	18,96	40,08	420,96	0,03	0,03	0,77	1,20	120,11	31,20	272,40	12,03	№ 219
		Я 100	21,30	15,80	33,40	350,80	0,02	0,02	0,64	0,99	90,01	26,00	227,00	4,17	М.П.Могилынский 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	№ 219
		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.Могилынский 2005
	Кефир 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.Могилынский 2005
	Итого: сал	С 330	31,14	24,25	51,41	536,47	0,11	0,36	0,99	2,56	354,92	59,04	449,09	12,26	
	Итого: ясли	Я 280	26,08	20,44	43,51	452,14	0,09	0,30	0,83	2,14	288,82	49,64	376,69	4,37	
	Всего за день: сал	С 1402	61,73	59,68	188,28	1526,59	4,48	0,69	5,55	2,70	621,98	232,63	1110,78	40,47	
	Всего за день: ясли	Я 1155	49,47	47,02	151,87	1219,69	3,70	0,57	4,77	2,24	509,11	190,41	918,68	26,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
<i>3 день</i>																
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев жидкая	С	180/5	6,45	8,08	25,95	204,47	0,00	0,00	0,00	1,38	141,10	29,60	0,00	1,11	№ 281
	Я	150/5	5,37	6,74	21,63	170,39	0,00	0,00	0,00	1,15	117,58	24,70	0,00	0,93	А.Я.Перевалов 2012	
	Бутерброд с повидлом	С	20/15/5	1,58	2,51	17,54	99,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2
	Я	15/10/5	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильный 2005	
	Чай с молоком 2,5% жирн.	С	135/45/10	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	150/50/11	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	11,00	13,19	59,41	402,54	0,07	0,18	0,44	2,78	274,53	52,20	111,49	2,08	
	Итого: ясли	Я	355	9,17	10,87	48,49	330,30	0,06	0,15	0,34	2,40	236,43	43,74	96,86	1,70	
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	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	
	Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02		
	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,01	0,35	2,18	16,03	7,00	21,00	0,30	№ 55
	Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,21	1,31	9,62	4,20	12,60	0,18	М.П.Могильный 2012	
	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	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	
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	Итого: сад	С	607	22,04	19,00	89,98	624,88	2,16	0,26	8,01	10,34	113,43	95,20	433,26	6,91	
	Итого: ясли	Я	510	20,11	16,95	75,53	539,40	1,78	0,23	7,42	7,94	93,12	79,01	363,30	5,94	
	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	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393	
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	280	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	221	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	1302	36,80	36,45	182,59	1213,04	2,29	0,49	9,20	13,31	401,26	148,12	579,85	10,25	
	Всего за день: ясли	Я	1086	32,98	32,07	153,02	1038,82	1,90	0,43	8,51	10,53	343,31	123,47	495,26	8,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
<i>4 день</i>																
Завтрак	Омлет натуральный	С	80/5	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	60/3	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
	Хлеб пшеничный	С	20	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	15	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
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	С	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	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
	Какао с молоком 2,5% жирн. (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	
	С	407	13,38	22,19	18,66	367,47	0,08	0,33	0,64	0,21	228,82	41,58	278,24	3,57		
	Я	350	11,53	18,01	24,23	302,00	0,06	0,25	0,51	0,18	199,52	35,15	227,65	3,01		
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Суп 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	0,02	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
	Рыба, тушенная в томате с овощами	С	70/70	13,35	7,19	6,01	142,15	0,06	0,13	5,60	2,88	36,14	45,15	150,00	0,63	№ 354
		Я	50/50	9,53	5,13	4,29	101,53	0,04	0,09	4,00	2,05	25,81	32,25	107,14	0,45	А.Я.Перевалов 2012
	Каша рассыпчатая пшеничная	С	130/5	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	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 (яблок)	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	1,14	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
Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	С	732	25,52	12,70	74,47	515,52	2,16	0,26	7,54	13,22	114,59	109,93	409,82	3,78		
	Я	570	18,41	9,26	54,78	377,23	1,76	0,19	5,49	11,15	90,12	83,99	323,15	2,83		
Полдник	Рагу из овощей	С	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
	Кондитерские изделия (пром.) (печенье)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 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
	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
	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
	С	386	5,43	12,27	52,88	343,95	0,11	0,10	0,96	6,87	55,07	19,46	56,54	1,97		
	Я	292	3,61	9,35	36,29	243,80	0,09	0,07	0,67	5,81	43,57	13,55	39,41	1,41		
	С	1525	44,33	47,16	146,01	1226,94	2,34	0,69	9,14	20,30	398,48	170,97	744,60	9,32		
	Я	1212	33,55	36,62	115,30	923,03	1,90	0,51	6,67	17,14	333,21	132,69	590,21	7,25		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe	
<i>5 день</i>															
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	150/2	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С 20	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	15	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
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	С 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	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	426	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	367	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:	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
	Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389	
	Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	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
	Сельдь с луком	С 50/20	10,11	7,99	129,31	229,44	0,02	0,17	0,00	3,19	43,80	0,00	0,00	0,84	№ 351
	Я	50/20	10,11	7,99	129,31	229,44	0,02	0,17	0,00	3,19	43,80	0,00	0,00	0,84	А.Я.Перевалов 2012
	Картофель отварной	С 130/5	2,65	4,16	4,44	61,66	0,05	0,34	0,42	1,90	15,60	13,00	26,86	0,33	№125
	Я	110/5	2,25	3,52	14,98	58,87	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	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 ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123	
Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
Итого: сад	С	687	19,35	18,76	194,55	624,51	2,10	0,63	2,25	24,15	149,28	92,09	280,02	6,51	
Итого: ясли	Я	530	17,00	16,14	189,53	530,69	1,73	0,54	1,73	21,30	128,17	73,91	226,61	5,38	
Подник:	Булочка "Домашняя"	С 50	3,82	2,55	37,82	190,29	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93	№399
	Я	50	3,82	2,55	37,82	190,29	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93	М.П.Могильный 2005
	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	1373	35,40	36,44	278,79	1184,56	2,35	1,19	3,95	27,73	546,24	155,43	663,86	9,05	
Всего за день: ясли	Я	1107	31,21	30,37	261,96	1002,28	1,93	1,18	3,25	24,10	444,87	130,55	532,43	7,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
Неделя 2																
<i>6 День</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 М.П. Могильный 2005
	Ябло вареное	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	№ 129 А.Я. Перевалов 2012
	Икра кабачковая (пром)	С	75	0,90	3,53	5,78	58,50	0,05	0,02	0,67	2,29	15,73	19,65	32,21	1,11	№ 75 М.П. Могильный 2005
	Икра свекольная или морковная	Я	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,05	0,02	0,55	4,03	14,32	18,54	31,74	1,04	№ 6 М.П. Могильный 2005
	Булочка «Ладушка» подирированная (пром.); масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	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	№ 392 М.П. Могильный 2012
	Чай с сахаром	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	№ 123 А.Я. Перевалов 2012
	Итого: сал	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	
Итого: ясли	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		
2-завтрак	Итого: сал	С	413	7,73	13,25	27,05	257,70	0,12	0,22	1,16	2,32	55,11	27,73	135,07	2,84	
	Итого: ясли	Я	370	6,39	8,40	17,60	171,00	0,06	0,20	0,47	0,03	36,65	6,25	101,13	1,59	
	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П. Могильный 2005
	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	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	№ 389 М.П. Могильный 2005
	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 383 М.П. Могильный 2012
Обед	Суп картофельный с клецками	С	200	1,67	2,69	9,71	69,80	0,24	0,72	1,80	8,40	34,40	26,40	136,00	1,44	№ 108 М.П. Могильный 2005
	Суп картофельный с клецками	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	№ 276 М.П. Могильный 2012
	Жаркое по-домашнему	С	150	18,35	4,70	16,32	180,88	0,00	0,00	0,00	6,41	21,18	44,29	0,00	2,69	№ 122 А.Я. Перевалов 2012
	Жаркое по-домашнему	Я	150	18,35	4,70	16,32	180,88	0,00	0,00	0,00	6,41	21,18	44,29	0,00	2,69	№ 182 М.П. Могильный 2005
	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	№ 395 М.П. Могильный 2012
	Кисель из повидла	Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	№ 122 А.Я. Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,06	0,02	0,56	0,00	8,05	11,55	30,47	0,70	№ 123 А.Я. Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	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	
Полдник	Итого: сал	С	602	25,23	8,12	75,80	478,64	2,24	0,78	2,64	14,87	87,03	100,84	229,93	6,53	
	Итого: ясли	Я	500	23,18	7,24	60,16	399,48	1,81	0,58	1,90	12,76	69,98	85,80	171,00	5,56	
	Каша жидкая молочная пенная	С	150/5	3,46	4,57	19,76	134,00	0,04	0,02	0,83	0,00	9,90	24,70	37,50	0,82	№ 182 М.П. Могильный 2005
	Каша жидкая молочная пенная	Я	130/5	3,00	3,96	17,13	116,13	0,03	0,02	0,72	0,00	8,58	21,41	32,50	0,71	№ 395 М.П. Могильный 2012
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирн. (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	
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирн. (1 вариант)	Я	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,78	0,00	0,12	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	
Итого: сал	С	330	6,27	6,96	32,51	217,90	0,98	0,02	0,97	0,00	119,70	40,90	145,50	1,36		
Итого: ясли	Я	280	5,34	5,96	27,76	186,13	0,82	0,02	0,84	0,00	100,08	34,91	122,50	1,16		
Всего за день: сал	С	1345	39,23	28,33	135,36	954,24	3,34	1,02	4,77	17,20	261,84	169,47	510,50	10,73		
Всего за день: ясли	Я	1150	34,91	21,60	105,52	756,61	2,69	0,80	3,20	12,79	206,71	126,96	394,63	8,31		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<i>7 день</i>															
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	С 180/5	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 150/5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С 20	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 15	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
	Сыр "Российский" с м.д.ж. 50% (порциями)	С 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 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 2,5 % жири. (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	11,57	8,52	42,10	331,83	0,17	0,22	1,03	0,68	250,31	48,49	308,00	1,58	
	Итого: ясли	Я 355	9,56	7,24	43,20	276,80	0,13	0,38	0,82	0,58	219,92	41,08	261,77	1,29	
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жири.	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 (пшенной)	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
Обед	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
	Соус томатный	С 30	0,35	1,26	2,40	22,35	0,01	0,01	0,00	0,14	4,76	0,00	0,00	0,14	№ 348
		Я 30	0,35	1,26	2,40	22,35	0,01	0,01	0,00	0,14	4,76	0,00	0,00	0,14	М.П.Могильный 2005
	Макаронные изделия отварные	С 120/6	4,79	5,78	23,34	171,90	0,05	0,02	0,67	2,29	15,73	19,65	32,21	1,11	№ 302/203
		Я 100/5	4,05	4,89	19,76	145,40	0,04	0,02	2,46	1,93	13,31	16,60	27,25	0,94	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов (яблок)	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
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 687	24,19	31,16	96,78	777,58	2,23	0,28	5,51	10,85	99,16	102,63	403,22	6,30	
	Итого: ясли	Я 550	18,44	23,61	76,51	602,91	1,82	0,22	6,05	8,53	77,66	79,35	305,00	4,95	
Полдник	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
	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
	Кондитерские изделия (прям.) (печенье)	С 30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 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
	Хлеб пшеничный	С 15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122
		Я 10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,14	0,12	1,07	10,41	62,73	20,30	59,85	2,90	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 369	3,62	9,37	33,22	231,70	0,09	0,08	0,71	6,94	41,82	13,53	39,90	1,93	
	Итого: ясли	Я 291	2,88	7,91	24,70	182,05	0,19	0,18	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24	
Всего за день: сад	С 1471	39,38	49,05	172,10	1341,11	2,49	0,58	7,25	18,47	391,29	164,65	751,12	9,81		
Всего за день: ясли	Я 1196	30,88	38,76	144,41	1061,76	2,14	0,78	8,27	25,40	393,09	146,59	645,72	10,48		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
<i>8 день</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	С	180/5	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
		Я	150/5	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	М.П.Могилынский 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	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	15	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
	Масло сливочное	С	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
	"Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	Я	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.Могилынский 2005
	Чай с молоком 2,5% жирн.	С	135/45/10	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	150/50/11	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.Могилынский 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 (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могилынский 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могилынский 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.Забонинов 2005
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	С	70/5	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	15,10	12,25	49,00	0,96	№ 295
		Я	50/5	7,66	6,91	7,77	124,16	0,03	0,05	1,85	0,25	9,33	8,75	35,00	0,70	М.П.Могилынский 2005
	Кануста 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	5,52	№ 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.Могилынский 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	657	21,19	18,70	89,54	613,17	2,10	0,14	4,05	0,75	173,01	96,50	351,60	6,71	
	Итого: ясли	Я	520	15,93	14,11	70,57	474,70	1,71	0,11	2,98	0,55	140,80	76,97	282,33	5,36	
Подник	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.Забонинов 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	№ 392
	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	М.П.Могилынский 2012
		Я	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	
	Итого: сад	С	271	3,89	2,57	48,92	234,69	0,04	0,02	0,93	0,10	24,47	16,31	24,18	1,24	
Итого: ясли	Я	217	3,88	2,57	47,81	230,29	0,04	0,02	0,93	0,10	23,37	16,21	23,90	1,21		
Всего за день: сад	С	1335	31,67	33,55	184,52	1169,16	2,22	0,37	6,03	2,32	357,26	138,49	510,28	8,83		
Всего за день: ясли	Я	1087	26,25	26,62	156,92	970,99	1,82	0,30	4,76	1,96	305,22	114,73	422,68	7,29		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
<i>9 дней</i>															
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	150/2	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
	Хлеб пшеничный	С 20	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	15	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
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	С 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	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 2,5% жирн. (вариант)	С 200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,90	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	11,33	7,67	50,80	318,00	1,17	0,16	1,36	4,68	240,64	49,20	241,20	1,80		
Я	350	9,40	6,54	41,64	263,30	1,04	0,13	1,10	3,90	207,90	41,10	206,10	1,47		
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	Свеклольник	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	1,00	М.П.Могильный 2005
	Соус томатный	С 30	0,35	1,26	2,40	22,35	0,01	0,01	0,00	0,14	4,76	0,00	0,00	0,14	№ 348
	Я	30	0,35	1,26	2,40	22,35	0,01	0,01	0,00	0,14	4,76	0,00	0,00	0,14	М.П.Могильный 2005
	Икра овощная	С 50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,01	0,35	2,18	16,03	7,00	21,00	0,30	№ 55
	Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,21	1,31	9,62	4,20	12,60	0,18	М.П.Могильный 2012
	Каша рассыпчатая пшеничная	С 130/5	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	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	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 ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С 672	21,73	13,45	89,25	581,76	2,21	0,23	3,07	17,17	126,16	98,66	417,53	6,67	
Я	540	17,12	10,86	74,07	474,97	1,82	0,19	2,61	15,45	104,86	80,98	336,80	193,69		
Полдник	Омлет с морковью	С 80	6,98	7,92	2,80	110,40	0,05	0,28	0,00	0,71	56,40	0,00	0,00	1,47	№ 214
	Я	60	5,24	5,94	2,10	82,80	0,04	0,21	0,00	0,53	40,90	0,00	0,00	1,10	М.П.Могильный 2005
	Кондитерские изделия (пром.) (печенье)	С 30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 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
	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	15,37	14,91	39,85	355,81	0,17	0,63	0,73	1,97	284,55	36,33	193,26	2,58		
Я	235	11,32	10,77	24,31	239,69	0,14	0,49	0,47	1,58	227,55	27,39	152,81	1,76		
Всего за день: сад	С 1384	48,43	36,03	179,90	1255,57	3,55	1,01	5,16	23,82	651,35	184,19	851,99	11,05		
Я	1125	37,84	28,17	140,02	977,96	3,00	0,81	4,18	20,93	540,31	149,47	695,71	196,92		

Прим. 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		
<i>10 дней</i>																
Завтрак:	Каша жидкая молочная из мацовой крупы	С	180,5	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	150,5	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с повидлом	С	20/15/5	1,58	2,51	17,54	99,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2
		Я	15/10/5	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильный 2005
	Чай с молоком 2,5% жирн.	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	85,50	0,37	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	415	7,43	9,69	52,78	337,67	0,12	0,21	1,43	2,22	247,23	33,40	156,49	1,37	
	Итого: ясли	Я	385	6,20	7,95	42,96	267,91	0,10	0,17	1,17	1,93	213,65	28,04	134,36	1,10	
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоко) или сок фруктовый (яблочный)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	С	200	2,88	4,08	16,36	113,20	0,00	0,00	0,00	5,03	40,30	27,60	0,06	1,36	№ 84
		Я	450	1,09	3,06	12,20	84,90	0,00	0,00	0,00	4,00	30,15	20,70	0,00	1,02	М.П.Могильный 2005
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	С	130/70	13,76	7,56	21,41	208,76	0,00	0,00	0,00	9,61	26,29	0,45	0,00	0,96	№ 351
		Я	110/50	11,01	6,05	17,13	167,01	0,00	0,00	0,00	7,69	21,03	0,32	0,00	0,77	А.Я.Перевалов 2012
	Компот из свежих яблок (яблоко)	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	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	30	1,14	0,12	7,38	35,25	2,91	0,06	0,39	0,90	20,93	26,09	87,69	2,16	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	682	34,72	22,71	94,26	717,49	2,03	0,40	1,00	26,57	135,04	68,60	102,72	5,66	
	Итого: ясли	Я	550	28,84	19,37	89,39	610,75	4,56	0,37	0,95	22,88	127,98	78,23	157,79	6,50	
Полдник:	Запеканка из творога 5% жирн.	С	120	21,05	14,46	20,58	296,48	0,00	0,00	0,00	0,29	176,76	26,64	0,00	0,83	№ 223
		Я	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,00	0,00	0,00	0,24	147,30	22,20	0,00	0,69	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	№ 219
		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	364	21,76	15,84	35,86	372,43	0,01	0,03	0,04	0,49	200,97	29,28	14,69	1,68	
	Итого: ясли	Я	281	18,19	13,42	28,23	306,45	0,01	0,03	0,04	0,44	171,97	24,84	14,69	1,46	
	Всего за день: сад	С	1461	63,91	48,24	182,90	1417,59	2,16	0,64	2,47	29,28	583,24	131,28	273,90	8,71	
	Всего за день: ясли	Я	1186	53,23	40,74	160,58	1185,11	4,67	0,58	2,16	25,25	513,60	128,11	306,84	9,06	
	Итого за весь период:	С	423,81	404,43	1774,07	12179,66										
	Итого за весь период: ясли	Я	348,65	323,72	1490,15	9808,53										
	Среднее значение за весь период	С	42,38	40,44	177,41	1217,97										
		Я	34,86	32,37	149,02	980,85										
	% выполнения от calorificности	С	103,37	89,87	90,98	90,22										
		Я	108,95	92,49	98,04	93,41										

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Ладя" 2005 г. А.И.Заболотный
Сборник старопольских фирменных блюд

Технолог МКУ «Ресурсный центр»



Ю.Паршина

Натуральные нормы продуктов на зимне-весенний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9, 10,5 часами пребывания на 2025 год.

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		ФАКТ		Итого		Норма среднесуточная		%	
	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли
хлеб пшеничный	25	20	60	45	60	45	91	63	51	33	35	20	60	45	71	53	73	54	60	45	596	423	60	42	60	45	99	94
хлеб ржаной	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	370	300	37	30	37	30	100	100
круты.бобовые	27	23	42	35	15	12	87	77	13	11	30	26	31	25	28	23	62	52	28	23	363	307	36	31	32	23	113	133
макаронные изделия	38	32	10	6									46	39			14	12			108	89	11	9	9	6	120	148
картофель	56	42	64	48	92	69	82	64	136	114	170	152	64	46			34	26	192	160	887	721	89	72	105	90	84	80
овощи	153	144	139	103	129	110	147	120	125	86	144	107	83	54	174	146	100	67	156	132	1350	1069	135	107	165	135	82	79
фрукты свежие	141	134	100	100	9	4	141	134	100	100	100	100	50	38			100	100	141	134	882	844	88	84	75	71	118	119
фрукты сухие			23	18					23	18					23	18					69	54	7	5	8	7	86	77
кондитерские изделия							30	15										30	15		60	30	6	3	15	9	40	33
сахар	42	36	46	39	33	27	40	32	33	28	32	26	50	40	45	26	21	18	43	34	385	306	39	31	23	19	167	161
масло сливочное	25	20	9	7	5	5	13	10	22	18	19	16	13	11	21	18	19	14	6	5	152	124	15	12	16	14	95	89
масло растительное	8	7	4	3	10	9	15	12	12	9	7	6	7	5	6	5	4	3	24	21	97	80	10	8	8	7	121	114
яйцо	40	40	9,8	8,2	4,99	4,3			7,8	7,8	40,4	40,3	5	4	7,8	6,6	60	45			175,29	156,2	18	16	30	30	59	52
молоко	185	157	394	335	351	278	212	185	322	254	165	140	438	358	140	278	399	337	140	120	2746	2442	275	244	337	292	81	84
творог			123	103									113	94							236	197	24	20	30	23	79	86
сметана			8	8	6	6			16	15			12	12			12	11	4	3	58	55	6	6	8	7	73	79
птица					71	71							73	73			49	35			193	179	19	18	18	15	107	119
говядина	81	81	45	38									45	32							171	151	17	15	41	38	42	40
рыба							53	40	39	28							46	33	50	50	188	151	19	15	28	24	67	63
сыр			15	10									15	10							30	20	3	2	4,5	3	67	67
мука			21	17	30	30	2	2	56	55	18	14	8	7	48	44	3	3	19	19	205	191	21	19	22	19	93	101

Технолог МКУ «Ресурсный центр»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
 ГЕОРГИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
 ОГРН 1172851026239, ИНН 2825068862
 г. Георгиевск, ул. Ленина, 110