

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ
Детский сад №37 ""

"Нелюбимый" города Георгиевска
Г.А.Белых

01.10. 2024г



Двухдневное (10-дневное) меню на сenne-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	PP	С	Са	Mg	P	Fe					
Неделя I																			
1 день																			
Завтрак:	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				
	Булочка «Ладушка»	Я 25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	0,00	0,63	№ 1				
	витамино- йодированная	Я 25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	0,00	0,63	М.П.Могильный 2005				
	Масло сладко- сливочное "Крестьянское" (порциями)72,5%	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	М.П.Могильный 2012г				
	Какао с молоком 2,5 % (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	№ 119 стр.133				
	Итого: сад	С 433	8,06	7,56	59,52	355,00	0,05	0,04	1,02	0,11	142,99	34,11	126,40	1,21	№ 397				
	Итого: ясли	Я 390	7,32	6,58	54,41	322,47	0,05	0,04	0,92	0,10	121,69	31,01	105,92	1,12	М.П.Могильный 2012				
	2-завтрак:	Фрукты 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			
		Суп картофельный с макаронными изделиями	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			
		Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	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			
Компот из свежих плодов(яблок)		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				
Хлеб пшеничный		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				
Хлеб ржано-пшеничный		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				
Итого: сад		С 150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,5	35,48	154,98	2,12	№ 594				
Итого: ясли		Я 150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,5	35,48	154,98	2,12	А.И.Злобинов 2005г.				
Обед		Хлеб пшеничный	С 180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521 А.Я.Перевалов 2012			
		Хлеб ржано-пшеничный	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	№ 122			
	Итого: сад	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	А.Я.Перевалов 2012				
	Итого: ясли	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				
	Икра свекольная	С 37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46	1,22	№ 124				
	Икра кабачковая (пром)	Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	14,10	47,40	0,99	А.Я.Перевалов 2012				
	Итого: сад	С 602	22,12	30,27	68,43	632,11	2,83	0,21	4,73	22,51	101,48	103,90	341,59	24,44	№ 75 М.П.Могильный 2005г.				
	Итого: ясли	Я 500	19,91	29,46	52,50	552,67	2,27	0,19	4,18	22,05	91,38	86,06	293,04	18,84	№ 129				
	Полдник:	Икра свекольная	Я 30	0,70	1,38	3,70	39,60	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18	№ 209			
		Икра кабачковая (пром)	С 50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,02	0,02	0,23	2,82	9,08	6,60	11,40	0,30	М.П.Могильный 2005			
Яйцо вареное		С 1шт/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	№ 392				
Итого: сад		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					

исполнения		сум с выделом															М.П.Мотильный 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			
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	370	5,62	6,97	14,37	142,20	0,05	0,20	0,33	2,85	42,18	8,00	90,98	1,61			
Итого: ясли		Я	320	5,16	4,62	10,29	103,00	0,03	0,18	0,10	0,03	32,00	1,30	79,30	1,28			
Всего за день: сад		С	1605	35,80	44,80	142,32	1129,31	2,92	0,45	6,08	25,47	286,65	146,01	558,97	27,26			
Всего за день: ясли		Я	1410	32,39	40,66	117,20	978,14	2,35	0,41	5,20	22,18	245,07	118,37	478,26	21,24			

Примечание	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 день															
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С 150	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 130	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.Могильский 2005
	Хлеб пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	А.Я.Перевалов
		Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17	2012г.№122 стр 136
	Сыр полутвердый "Росейский" 50%	С 15	3,55	4,55	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильский 2012г.
		Я 10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№7 стр 97
	Кофейный напиток с молоком (Иварант)	С 180	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
	Итого: сад	Я 150	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.Могильский 2012
	Итого: ясли	С 415	8,79	8,30	47,72	301,10	1,17	0,05	0,42	0,00	137,88	47,64	244,92	1,80	
		Я 355	7,41	7,08	39,89	253,15	1,04	0,04	0,64	0,00	122,70	40,90	212,10	1,53	
Обед	Рассольник Ленинградский	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
	Птица тушеная в соусе соевыми	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.Могильский 2005
		С 150	7,51	4,81	13,88	129,10	0,00	0,00	0,00	6,15	35,28	31,69	0,00	1,30	№ 302
		Я 150	7,51	4,81	13,88	129,10	0,00	0,00	0,00	6,15	35,28	31,69	0,00	1,30	М.П.Могильский 2012
	Компот из компотной 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
	Хлеб пшеничный	Я 150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012
		С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
	Хлеб ржано-пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
		С 37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46	1,22	№ 123
	Итого: сад	Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	14,10	47,40	0,99	А.Я.Перевалов 2012
Итого: ясли	С 607	15,17	9,66	87,4	495,1	2,096	0,123	2,139	12,18	100,92	112,7	339,16	6,62		
Полдник	Запеканка из творога 5%	Я 510	13,45	8,48	71,99	416,53	1,7195	0,0945	1,673	10,67	87	95,98	264,75	5,57	№ 223
		С 120	24,48	10,08	39,60	348,00	0,04	0,04	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильский 2005
	Соус молочный сладкий	Я 100	20,40	8,40	33,00	290,00	0,02	0,02	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 327
		С 30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	М.П.Могильский 2005
	Кефир 2,5% жирн	Я 30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 386
		С 180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	М.П.Могильский 2005
	Итого: сад	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	
	Итого: ясли	С 330	30,06	15,37	50,93	463,51	0,116	0,3671	0,22	1,66	234,81	27,84	176,69	0,23	
	Всего за день: сад	Я 280	25,18	13,04	43,11	391,34	0,086	0,2984	0,19	1,39	198,81	23,64	149,69	0,2	
	Всего за день: ясли	С 1352	54,02	33,33	186,05	1259,71	3,38	0,54	2,78	13,84	473,61	188,18	760,77	8,65	
	Я 1145	46,04	28,60	154,99	1061,02	2,85	0,43	2,50	12,06	408,51	160,52	626,54	7,30		

Пример меню	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры		
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P		Fe	
3 День																
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	С	150	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 М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	Я	130	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	А.Я.Перевалов 2012г. №122 стр 136
	Масло сливочно-сливочное "Крестьянское" (порциями) 72,5%	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	М.П.Могильный 2012г
	Чай с молоком 2,5%	Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17	№ 119 стр.133 № 394
	Итого: сад	С	415	8,82	7,33	40,90	264,96	0,14	0,35	0,36	2,01	249,61	32,69	245,98	0,81	
	Итого: ясли	Я	355	7,42	6,27	34,33	223,55	0,12	0,50	0,31	1,78	220,12	28,88	211,17	0,69	
	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 М.П.Могильный 2005
	Оюши натуральные соленые(помидоры или огурцы)	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
	Суп картофельный с круплой (гречневой)	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	№ 70 М.П.Могильный 2005
	Плов из отварной говядины	С	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	0,01	0,35	1,35	6,20	6,65	0,00	0,17	№ 101 М.П.Могильный 2005
Обед	Компот из лимонов	Я	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,01	0,21	0,81	3,75	3,99	0,00	0,10	№ 291 М.П.Могильный 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	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	№ 859 А.И.Здобнов, В.А.Цыга № 122
	Итого: сад	С	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	№ 124 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: ясли	Я	130	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	0,38	38,40	30,00	15,00	1,47	
	Пирожок печеный из дрожевого теста с капустой	С	130	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	0,38	38,40	30,00	15,00	1,47	
	Чай с сахаром	С	180	0,41	0,09	30,59	124,74	0,00	0,00	0,08	11,61	7,06	5,85	9,70	0,22	
	Итого: сад	С	150	0,33	0,07	25,49	103,95	0,00	0,00	0,06	9,67	5,88	4,87	8,08	0,18	
	Итого: ясли	Я	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	
	Всего за день: сад	С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	
	Всего за день: ясли	Я	37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46	1,22	
Полдник	Итого: сад	С	30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	14,10	47,40	0,99	
	Итого: ясли	Я	677	21,69	17,01	100,35	643,15	2,16	0,25	7,72	18,07	101,04	92,84	281,96	5,07	
	Чай с сахаром	С	560	19,98	15,78	85,05	563,40	1,78	0,22	7,25	14,61	87,18	78,67	219,58	4,26	
	Итого: сад	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	
	Итого: ясли	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	
	Всего за день: сад	С	200/11	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 557 А.Я.Перевалов 2012
	Всего за день: ясли	Я	150/7	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	№ 393 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	409	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	331	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	1801	34,67	29	184,25	1137,73	2,386	0,673	9,13	30,27	379,95	135,25	574,04	9,34	
Всего за день: ясли	Я	1546	32,1	26,3	168,58	1041,37	1,9595	0,7745	8,42	16,58	338,06	117,27	477,85	8,125		

Имя пациента	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			
															4 день		
Витрик	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 М.П.Могильный 2005 А.Я.Перевалов 2012г. №122 стр 136		
		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			
		С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22			
		Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17			
	Масло сливко-сливочное "Крестьянское" (порциями) 72,5%	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	М.П.Могильный 2012г № 119 стр.133 № 397 М.П.Могильный 2012		
		Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01			
		С 180	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60			
		Я 150	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54			
		С 407	7,36	7,61	34,02	274,67	0,01	0,02	0,64	0,11	148,50	21,00	138,40	0,86			
	Кляксо с молоком 2,5% (1 вариант)	Я 350	6,23	6,62	37,85	236,72	0,01	0,02	0,56	0,10	132,30	18,80	123,92	0,75	№ 55 М.П.Могильный 2012		
		С 50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,02	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47			
		Я 30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,10	1,31	9,62	6,66	12,11	0,28			
		С 200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06			
		Я 150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,05	0,04	0,61	7,20	33,12	21,24	132,50	0,05			
	Гренки из пшеничного хлеба	С 30	3,74	0,48	22,82	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	0,95	№ 102 М.П.Могильный 2005 № 115 М.П.Могильный 2012 № 239 М.П.Могильный 2005		
Я 20		2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,51	0,00	7,25	10,40	27,41	0,63				
С 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				
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				
Соус томатный №348	С 30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,01	0,01	0,07	0,71	4,76	3,46	6,67	0,14	№ 331 М.П.Могильный 2005			
	Я 30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,01	0,01	0,07	0,71	4,76	3,46	6,67	0,14				
	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				
	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				
Кисель из повидла	С 180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,00	0,07	9,45	1,21	0,00	0,25	№ 383 стр 307 М.П.Могильный 2012 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 123 А.Я.Перевалов 2012			
	Я 150	0,07	0,00	16,70	83,88	0,00	0,00	0,00	0,06	7,87	1,01	0,00	0,21				
	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				
	Я 10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20				
Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46	1,22	№ 564 А.Я.Перевалов 2012 № 385 М.П.Могильный 2005			
	Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	14,10	47,40	0,99				
	С 517	25,36	11,97	99,11	602,88	2,266	0,322	9,04	8,22	118,17	115,89	531,15	5,73				
	Я 525	19,25	9,42	75,75	462,61	1,851	0,246	6,75	7,56	96,1	92,19	425,81	4,584				
Шанежка наливная	С 60	4,69	4,14	30,28	177,19	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58	№ 564 А.Я.Перевалов 2012 № 385 М.П.Могильный 2005			
	Я 60	4,69	4,14	30,28	177,19	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58				
	С 180	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21				
	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				
Молоко кипяченое 2,5% жирн	С 386	10,80	9,58	40,39	290,49	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,20	0,79	№ 564 А.Я.Перевалов 2012 № 385 М.П.Могильный 2005			
	Я 292	9,27	8,22	37,86	262,19	0,14	0,30	1,19	2,11	210,33	22,10	197,80	0,74				
	С 1310	43,52	29,16	173,52	1168,04	2,43	0,73	10,92	11,12	540,20	161,35	914,75	7,38				
	Я 1167	34,75	24,26	151,46	961,52	2,00	0,57	8,50	9,57	438,73	133,09	747,53	6,07				

Итого: сад
Итого: ясли

Всего за день: сад
Всего за день: ясли

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
5 день															
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеница	С 150	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 А.Я.Перевалов 2012
		Я 130	3,00	3,96	17,13	116,13	0,03	0,02	0,72	0,00	8,58	21,41	32,50	0,71	
	Хлеб пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	А.Я.Перевалов 2012г. №122 стр 136
		Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17	
	Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порциями) 72,5%	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	М.П.Могильный 2012г
		Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	
		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	
		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	
		С 434	5,11	4,75	40,90	226,50	0,04	0,03	0,83	0,10	19,30	24,70	37,50	1,84	
		Я 372	4,21	4,09	31,61	180,38	0,03	0,03	0,72	0,10	17,44	21,41	32,50	1,60	
Фрукты 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 М.П.Могильный 2005	
	Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
	С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		
	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		
	С 50	0,60	2,35	3,85	66,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30		
	Я 30	0,70	1,38	3,70	39,60	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18		
Икра свекольная	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	№ 389 М.П.Могильный 2005	
	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		
	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		
	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		
Обед	Сельдь к картофелю и маслом	С 50/130/10	15,81	19,69	11,59	286,80	0,11	0,30	0,00	12,04	50,66	0,00	0,00	1,45	№ 363 А.Я.Перевалов 2012г
		Я 50/110/10	12,65	15,75	9,27	229,44	0,09	0,24	0,00	9,63	40,53	0,00	0,00	1,16	
	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 А.Я.Перевалов 2012
		Я 150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	
	Хлеб пшеничный	С 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 А.Я.Перевалов 2012
		Я 10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46	1,22	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
		Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	14,10	47,40	0,99	
	Макаронные изделия, отварные с овощами	С 722	22,00	23,69	62,25	572,25	2,13	0,38	1,25	19,42	104,47	36,03	113,12	3,93	№ 433 А.Я.Перевалов 2012
		Я 1040	17,65	18,58	49,74	441,75	1,748	0,302	0,9	14,57	81,43	26,1	84,96	3,02	
Полдник	Чай с сахаром	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	№ 392 М.П.Могильный 2012
		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	
	Итого: сад	С 200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 М.П.Могильный 2012
		Я 150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	
	Итого: ясли	С 410	4,86	5,80	34,44	216,30	0,05	0,02	0,69	2,32	26,83	21,05	34,99	1,42	№ 392 М.П.Могильный 2012
		Я 340	4,11	4,91	29,75	185,40	0,04	0,02	2,48	1,96	23,31	17,90	29,75	1,22	
Итого за день: сад	С 1566	31,97	34,24	137,59	1015,05	2,22	0,43	2,77	21,84	150,60	81,78	185,61	7,19	№ 392 М.П.Могильный 2012	
	Я 1752	25,97	27,58	111,10	807,53	1,82	0,35	4,10	16,63	122,18	65,41	147,21	5,84		

И름 пиши	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
															С	1	
Неделя 2																	
6 День																	
	Суп молочный с крупой гречневой	С 150	3,4	3,8	16,6	92,1	0,054	0,13	0,57	1	109,44	18	86,4	0,4	№ 121		
	Я Булочка «Лядушка»	Я 130	2,6	2,9	12,4	85,7	0,05	0,11	0,48	0,75	91,2	15	72	0,33	М.П.Могильный 2005		
	С витаминно- йодированная	С 25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	0,00	0,63	№ 1		
	Я Масло сладко- сливочное "Крестьянское" (порциями) 72,5%	Я 25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	0,00	0,63	М.П.Могильный 2005		
	С Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	М.П.Могильный 2012г		
	Я Итого: сад	Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	№ 119 стр.133		
	С 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 Итого: сад	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		
	С Итого: ясли	С 433	8,96	6,74	56,15	315,00	1,03	0,15	1,10	1,00	229,93	49,11	194,40	1,57			
	С Итого: сад	С 390	7,69	5,45	49,83	294,70	0,87	0,13	0,99	0,75	193,39	43,41	162,00	1,41			
	С Овощи натуральные соленые(огурцы или помидоры)	С 50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,02	0,03	0,22	12,50	7,00	8,90	13,95	0,45	№ 70 М.П.Могильный 2005		
	Я Огурцы или помидоры)	Я 30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,01	0,02	0,13	7,50	4,20	5,34	8,37	0,27			
	С 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 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	М.П.Могильный 2005		
	С Тертели 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 Соус томатный №348	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		
	С Соус томатный №348	С 30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,01	0,01	0,07	0,71	4,76	3,46	6,67	0,14	№ 231		
	Я Макароны изделия отварные с маслом	Я 30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,01	0,01	0,07	0,71	4,76	3,46	6,67	0,14	№ 231		
	С Макароны изделия отварные с маслом	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 Компот из компотной смеси (сухофруктов)	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		
	С Компот из компотной 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 Хлеб пшеничный	Я 150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012		
	С 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 Хлеб ржано-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		
	С Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46	1,22	№ 123		
	Я Итого: сад	Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	14,10	47,40	0,99	А.Я.Перевалов 2012		
	С Итого: ясли	С 632	12,58	7,16	92,25	482,85	2,378	0,88	4,419	20,9	112,43	126,94	442,11	9,1			
	Я Итого: сад	Я 490	9,54	5,69	70,99	372,33	1,9233	0,661	3,343	13,8	87,05	98,49	346,12	7,19			
	С Яйцо вареное	С 1шт/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		
	Я Яйцо вареное	Я 1шт/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			
	С 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 Чай с сахаром	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		
	С 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 Хлеб пшеничный	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 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 Итого: сад	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		
	С Итого: ясли	С 380	7,14	13,812	23,48	246,60	0,091	0,241	0,49	6,873	64,92	8,33	102,08	2,04			
	Я Итого: сад	Я 315	6,83	12,4	20,51	220,80	0,081	0,231	0,43	5,81	58,92	7,16	98,4	1,9			
	С Всего за день: сад	С 1425	28,68	27,71	171,88	1044,45	3,50	1,27	6,01	28,77	407,28	184,38	738,59	12,71			
	Я Всего за день: ясли	Я 1195	24,06	23,54	141,33	887,83	2,88	1,02	4,76	20,36	339,36	149,06	606,52	10,50			

Пример питания	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			
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С 150	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 М.П.Могильный 2005		
		Я 130	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15			
	Хлеб пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	А.Я.Перевалов 2012г. №122 стр 136		
		Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17			
	Сыр полутвердый "Российский" 50%	С 15	3,55	4,55	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2012г. №7 стр 97		
		Я 10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С 200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	М.П.Могильный 2012		
		Я 180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54			
	Итого: сад	С 415	10,05	8,36	32,26	284,83	0,10	0,19	0,39	0,68	245,11	35,29	273,20	1,00	№ 338 М.П.Могильный 2005		
		Я 355	8,42	7,12	35,82	241,55	0,08	0,36	0,34	0,58	216,02	31,18	235,67	0,86			
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	№ 389 М.П.Могильный 2005			
	Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
Суп картофельный с рыбными консервами	С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005			
	Я 1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00				
Жаркое из кур (вариант 2)	С 200	7,00	6,70	11,50	133,80	0,24	0,72	1,80	7,29	34,40	26,40	136,00	1,44	№ 87 М.П.Могильный 2012г			
	Я 150	5,20	5,40	9,00	100,35	0,18	0,54	1,35	5,50	25,80	19,80	102,00	1,08				
Компот из лимонов	С 150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	№ 1022 Цитрагель			
	Я 150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60				
Хлеб пшеничный	С 180	0,41	0,09	30,59	124,74	0,00	0,00	0,08	11,61	7,06	5,85	9,70	0,22	№ 859 А.И.Злобнов, В.А.Цыга			
	Я 150	0,33	0,07	25,49	103,95	0,00	0,00	0,06	9,67	5,88	4,87	8,08	0,18				
Хлеб ржано-пшеничный	С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012			
	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				
Итого: сад	С 761,5	20,05	12,17	91,42	553,08	2,85	0,78	3,58	25,02	72,66	91,14	315,26	19,28	№ 123 А.Я.Перевалов 2012			
	Я 604	16,92	10,69	75,89	461,20	2,43	0,59	2,90	21,29	56,80	76,97	259,88	18,45				
Ватрушка с творогом	С 60	3,73	2,00	23,44	126,51	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93	№ 1058 А.И.Злобнов 2005			
	Я 60	3,73	2,00	23,44	126,51	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93				
Молоко кипяченое 2,5% жирн	С 180	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385 М.П.Могильный 2005			
	Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16				
Итого: сад	С 399	9,84	7,44	33,55	239,81	0,12	0,34	1,12	2,80	266,17	39,37	211,00	1,14	№ 385 М.П.Могильный 2005			
	Я 306	8,31	6,08	31,02	211,51	0,10	0,26	1,07	2,12	202,97	37,01	163,60	1,09				
Всего за день: сад	С 1575,5	39,94	27,97	157,23	1077,72	3,07	1,31	5,09	28,50	583,94	165,80	799,46	21,42	№ 385 М.П.Могильный 2005			
	Я 1265	33,65	23,89	142,73	914,26	2,61	1,21	4,31	23,99	475,79	145,16	659,15	20,40				

Пром. линия	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	
	8 день														
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеница	С 150	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 А.Я.Перевалов 2012
		Я 130	3,00	3,96	17,13	116,13	0,03	0,02	0,72	0,00	8,58	21,41	32,50	0,71	
	Хлеб пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	А.Я.Перевалов 2012г. №122 стр 136
		Я 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17	
	Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порциями) 72,5%	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	М.П.Могильный 2012г №119 стр.133 № 394 М.П.Могильный 2012
		Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	
		С 150/50/11	2,97	2,60	15,92	97,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	
		Я 112/38/7	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	0,11	1,19	112,00	13,50	83,50	0,28	
		С 418	7,95	7,33	45,52	278,80	0,08	0,18	0,95	1,33	140,40	40,10	130,28	1,45	
		Я 360	6,79	6,41	35,82	228,38	0,07	0,16	0,83	1,19	123,58	34,91	116,00	1,16	
Суп-паша 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 А.И.Злобнов 2005	
	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		
Обед	Пюре рубленая из бройлер-цыплят	С 70/5	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	13,10	12,25	49,00	0,96	№ 295 М.П.Могильный 2005
		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	
Ужин	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	№ 336 М.П.Могильный 2012
		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	
	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 А.Я.Перевалов 2012
		Я 150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	
	Хлеб пшеничный	С 40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		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	
	Омлет ржано-пшеничный	С 37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46	1,22	№ 124 А.Я.Перевалов 2012
		Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	14,10	47,40	0,99	
	Пирог натуральный с маслом сливочным	С 662	21,09	18,94	80,93	576,61	2,105	0,152	3,95	3,09	177,11	70,04	269,7	4,37	№ 210 М.П.Могильный 2005
		Я 520	15,87	14,32	63,5	444,73	1,7165	0,1165	2,9	2,45	144,89	54,92	214,08	3,41	
Пирог с изюмом, Упеченье или вафля)	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	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012	
	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		
Пирог с изюмом, Упеченье или вафля)	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	№ 386 М.П.Могильный 2005	
	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		
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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
	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		
Всего за день: салат	С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
	Я 10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20		
Всего за день: ясли	С 421	15,91	20,45	38,56	402,41	0,17	0,66	0,88	1,47	328,69	53,23	331,86	3,66	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
	Я 347	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: ясли	С 1501	44,95	46,72	165,01	1257,82	2,35	0,99	5,78	5,89	646,20	163,37	731,84	9,48	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
	Я 1227	34,47	36,60	122,63	957,00	1,92	0,80	4,32	4,87	540,19	131,52	587,99	7,39		

Имя Фамилия	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	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С 150	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 М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	Я 130	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	А.Я.Перевалов 2012г.№122 стр 136
	Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порциями)72,5%	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	М.П.Могильный 2012г
	Кофейный напиток с молоком 2,5% (1 вариант)	Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	№119 стр.133 № 395
	Итого: сад	С 200	2,55	2,87	12,42	85,66	1,05	0,00	0,15	0,68	122,00	18,00	120,00	0,60	М.П.Могильный 2012
	Итого: ясли	Я 180	2,21	2,48	10,76	74,23	0,94	0,00	0,14	0,59	109,80	16,20	108,00	0,54	
	Итого: сад	С 377	6,03	7,61	42,53	263,36	1,06	0,03	0,74	0,81	153,00	21,60	142,08	0,87	
	Итого: ясли	Я 330	4,99	6,42	35,04	218,48	0,95	0,02	0,63	0,70	135,30	19,20	126,40	0,75	
	Итого: сад	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
	Итого: ясли	Я 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
Обед	икра овощная	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
	Свекольник	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
	Щур каргофельное	С 50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,02	0,02	0,23	2,82	9,08	6,60	11,40	0,30	№ 55 М.П.Могильный 2012г.
	Щур свекольник	Я 30	0,27	1,41	1,78	20,88	0,01	0,01	0,14	1,69	5,45	3,96	6,84	0,18	№ 145
	Щур картофельное	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	А.Я.Перевалов 2012
	Щур свекольник	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	№312 М.П.Могильный 2005г.
	Щур картофельное	С 130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,00	0,00	0,00	15,74	32,04	24,05	0,00	0,87	
	Щур свекольник	Я 110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,00	0,00	0,00	13,32	27,11	20,35	0,00	0,74	
	Щур картофельное	С 70/5	9,41	4,66	10,54	121,34	0,00	0,00	0,00	1,60	44,21	26,25	0,00	0,97	
	Щур свекольник	Я 50/5	6,72	3,33	7,53	86,67	0,00	0,00	0,00	1,14	31,58	18,78	0,00	0,69	
Ужин	Кисель из повидла	С 180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,00	0,07	9,45	1,21	0,00	0,25	№ 383 стр 307
	Щур картофельный	Я 150	0,07	0,00	16,70	83,88	0,00	0,00	0,00	0,06	7,87	1,01	0,00	0,21	М.П.Могильный 2012
	Щур 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
	Щур картофельный	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
	Щур ржано-пшеничный	С 37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46	1,22	№ 123
	Щур ржано-пшеничный	Я 30	1,98	0,36	12,90	60,60	1,60	0,03	0,21	0,00	16,20	14,10	47,40	0,99	А.Я.Перевалов 2012
	Щур картофельный	С 492	5,47	6,40	53,50	306,12	2,03	0,12	1,45	19,77	80,81	46,90	152,96	2,65	№ 569
	Щур картофельный	Я 380	4,386	4,5	43,55	258,32	1,676	0,1	1,23	16,95	67,82	38,93	129,9	2,19	А.Я.Перевалов 2005
	Щур картофельный	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	№ 392
	Щур картофельный	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	М.П.Могильный 2012
Итого	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	
	Итого: сад	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: ясли	С 445	5,52	8,08	55,24	315,29	0,06	0,04	1,17	0,03	24,77	20,99	37,23	1,19	
	Итого: сад	Я 361	5,13	8,04	51,67	299,14	0,06	0,03	1,09	0,03	22,52	19,24	32,60	1,06	
	Итого: ясли	С 1514	17,42	22,492	161,07	928,77	3,179	0,1996	3,658	30,615	274,58	98,49	343,27	6,908	
	Итого: сад	Я 1401	14,906	19,36	140,06	819,94	2,7095	0,173	3,25	27,68	241,64	86,37	299,9	6,195	
	Итого: ясли	С 1401	14,906	19,36	140,06	819,94	2,7095	0,173	3,25	27,68	241,64	86,37	299,9	6,195	
	Итого: сад	Я 1401	14,906	19,36	140,06	819,94	2,7095	0,173	3,25	27,68	241,64	86,37	299,9	6,195	
	Итого: ясли	С 1401	14,906	19,36	140,06	819,94	2,7095	0,173	3,25	27,68	241,64	86,37	299,9	6,195	
	Итого: сад	Я 1401	14,906	19,36	140,06	819,94	2,7095	0,173	3,25	27,68	241,64	86,37	299,9	6,195	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
		Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe			
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 72,5%	С	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 М.П.Могильный 2005			
	Я	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33				
	С	20	1,52	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22		А.Я.Перевалов 2012г., №122 стр 136		
	Я	15	1,14	7,38	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17				
Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порциями) 72,5%	С	7	0,06	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	М.П.Могильный 2012г			
	Я	5	0,04	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01				
	С	200	2,97	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41		№119 стр.133 № 394		
	Я	180	2,67	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37				
	С	415	7,37	45,08	275,40	0,09	0,19	1,11	2,15	244,30	26,20	137,78	1,03		М.П.Могильный 2012г		
	Я	355	6,21	37,81	232,25	0,08	0,16	0,94	1,88	211,70	22,90	121,00	0,87				
	Борщ Ставропольский	С	200	1,45	10,20	82,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40		0,68	№57 Собраник Старо-Финский блот	
		Я	150	1,09	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96		0,61		
	Пампушки с чесноком	С	20	1,20	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26		0,16	№184 А.Я.Перевалов 2005	
		Я	20	1,20	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26		0,16		
Рыба, тушеная в томате с овощами.	С	70/70	13,35	7,19	142,15	0,00	0,00	0,00	2,88	36,14	45,15	0,00	0,63	№354 А.Я.Перевалов 2012г			
	Я	50/50	9,53	5,13	101,53	0,00	0,00	0,00	2,50	25,81	32,25	0,00	0,45				
	С	180	0,43	0,25	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40		№ 521 А.Я.Перевалов 2012		
	Я	150	0,36	0,21	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33				
	С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,28	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40		0,40	А.Я.Перевалов 2012 № 122	
	Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	2,91	0,28	0,39	0,00	29,97	26,09	87,69		1,83		
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	15,91	74,74	1,94	0,28	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46		1,22	А.Я.Перевалов 2012 № 123	
		Я	30	1,98	12,90	60,60	1,60	0,28	0,21	0,00	16,20	14,10	47,40		0,99		
	Хлеб ржано-пшеничный	С	642	20,39	12,77	63,02	2,0623	0,28	1,7	22,14	118,45	92,58	166,52		3,49	А.Я.Перевалов 2012 № 123	
		Я	490	15,3	9,57	347,49	4,597	0,28	1,64	19,64	123,48	93,495	218,31		4,37		
Рис, пропаренный с овощами	С	100	1,50	2,07	95,30	0,00	0,00	0,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 53 М.П.Могильный 2012			
	Я	80	1,20	1,66	76,20	0,00	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00				
Чай с лимоном	С	200/1/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	М.П.Могильный 2012 № 393			
	Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00	0,72				
Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,28	0,32	0,00	0,00	0,00	0,40	А.Я.Перевалов 2012 № 122			
	Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,05	0,28	0,48	2,75	15,00	26,10	1,80				
Хлеб пшеничный	С	340	3,15	2,25	25,14	187,8	0,0333	0,28	0,32	1,83	10	6,6	17,4	А.Я.Перевалов 2012 № 122			
	Я	256	2,41	1,79	17,68	140,45	0,04995	0,28	0,48	4,225	20,86	26,1	2,52				
Ветина в духовке	С	1397	30,91	22,36	133,24	2,1806	0,28	3,13	26,12	372,75	125,38	321,7	5,72	А.Я.Перевалов 2012 № 122			
	Я	1101	23,92	17,64	106,66	4,72695	0,28	3,06	25,745	356,04	126,295	365,41	7,55				
Ветина в духовке	С	15046,50	361,88	317,79	1612,16	10925,40								А.Я.Перевалов 2012 № 122			
	Я	13003,00	302,26	268,43	1356,74	9148,80											
Ветина в духовке	С	36,19	31,78	161,22	1092,54									А.Я.Перевалов 2012 № 122			
	Я	30,23	26,84	135,67	918,88												
Среднее значение за весь период	С	88,26	70,62	82,67	80,93									А.Я.Перевалов 2012 № 122			
	Я	94,46	76,69	89,26	87,13												
% выполнения от calorificности																	

рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Десяти притыг Москва 2005 г. М.П.Могильный
 ок рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов

Муниципальное казенное учреждение "Ресурсный центр системы образования муниципального округа" г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

Сборник старопольских фирменных блгод

Паршина И.Ю

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



Натуральные нормы продуктов на осенне-зимний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9, 10,5 часовым пребыванием на 2024 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		%	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
хлеб пшеничный	50	30	60	45	60	45	101	72	40	25	50	30	60	45	86	63	56	43	55	40	618	438	62	44	60	45	103	98
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
крупы, бобовые	23	20	41	35	40	38	101	84	30	26	18	14	16	13	30	26	2	2	50	42	351	300	35	30	32	23	109	130
макаронные изделия	10	6	0	0	0	0	0	0	38	32	46	39	0	0	0	0	12	10	0	0	106	87	10	8	9	6	111	133
картофель	92	69	166	146	92	69	62	46	198	165	127	101	225	206	0	0	228	188	53	40	1243	1030	124	103	105	90	118	114
овощи	171	201	66	63	136	107	104	65	173	124	108	122	36	18	218	182	178	132	159	118	1349	1132	135	114	165	135	82	84
фрукты свежие	141	134	0	0	118	116	0	0	140,8	134	0	0	118	116	40	34	100	100	40	34	700	668	70	67	75	71	93	94
фрукты сухие	0	0	23	18	0	0	0	0	0	0	22	18	0	0	0	0	0	0	0	0	46	36	5	4	8	7	63	57
кондитерские изделия	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	25	25	0	0	30	15	0	0	0	0	80	65	8	7	15	9	51	78
сахар	42	32	37	32	44	36	25	21	43	35	36	27	31	27	33	28	44	36	45	36	380	310	38	31	23	19	165	163
масло сливочное	15	13	11	10	15	12	18	15	17	14	16	13	4	3	25	22	18	15	12	10	151	127	15	13	16	14	94	93
масло растительное	4	5	10	9	4	3	7	5	19	17	10	8	10	10	4	3	11	8	23	17	102	85	10	8	8	7	125	114
яйцо	40	40	6	5	4	4	2	2	4	4	44	43	5	4	65	49	3	3	1	1	174	155	18	16	30	30	60	53
молоко	185	157	180	155	125	110	396	315	75	65	165	140	396	315	148	127	186	158	125	110	1981	1652	198	165	337	292	59	57
творог	0	0	113	94	0	0	20	20	4	3	8	8	0	0	0	0	2	2	4	3	49	46	5	5	8	7	63	71
сметана	0	0	11	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111	119	85	0	0	0	304	270	30	27	18	15	167	180
птица	0	0	74	74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	226	213	23	21	41	38	56	55
говядина	82	82	0	0	98	98	0	0	0	0	46	33	0	0	0	0	0	0	0	0	396	314	40	31	28	24	143	129
рыба	0	0	0	0	0	0	64	46	104	104	0	0	32	24	0	0	83	59	113	81	30	20	3	2	4,5	3	67	67
сыр	0	0	15	10	0	0	0	0	0	0	0	0	15	10	0	0	0	0	0	0	30	20	3	2	4,5	3	67	67
мука	0	0	3	3	28	28	46	42	18	18	25	19	39	31	17	13	35	35	17	17	228	206	23	21	22	19	105	111

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



Технолог МКУ "Ресурсный центр"

