



Двухнедельное (10-дневное) меню на 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	P	Fe		
дошкольные образовательные учреждения с 9 и 10,5 часовым пребыванием																
Неделя 1																
1 день																
Завтрак:	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С 150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	№ 183	
		Я 130/3,25	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	
	Булочка «Ладушка»	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	
	витаминно- 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"	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 119 стр.133	
	(порциями)72,5%	Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	М.П.Могильный 2012	
	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	№ 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	0,43	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад	С 433	8,06	7,56	59,52	401,20	0,05	0,04	1,02	0,11	142,99	34,11	126,40	1,14		
	Итого: ясли	Я 390	7,32	6,58	54,41	355,47	0,05	0,04	0,92	0,10	121,69	31,01	105,92	1,12		
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	2,30	№ 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	2,30	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	
	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	
	Битое (мороженое) говяжье, тушеное с капустой	С 150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,5	35,48	154,98	3,12	№ 594	
		Я 150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,5	35,48	154,98	3,12	А.Н.Задворный 2005г.	
	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.Н.Задворный 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 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	
Обед		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.Н.Задворный 2012	
	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	№ 124	
		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.Н.Задворный 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		
	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		
	икра кабачковая	С 50	0,45	2,35	2,97	34,80	5,45	3,96	0,21	2,82	9,08	6,60	12,60	0,30	№ 53 стр.117	
		Я 30	0,27	1,41	1,78	20,88	5,45	3,96	0,21	1,69	5,45	3,96	12,60	0,18	М.П.Могильный	
	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	№ 309	
		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	М.П.Могильный 2005	
	Полдник	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	
Угощение		С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,00	0,30	№ 133	

А/ОАО "ИПСОНИЧЕВЫЕ"		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	5,44	6,03	13,18	128,28	5,48	4,14	0,31	1,72	38,55	5,36	92,18	1,49	
	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	35,62	43,86	141,13	1161,59	8,35	4,39	6,06	24,34	283,02	143,37	560,17	27,14	
	Всего за день: ясли	Я	1410	32,39	40,66	117,20	1011,14	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		В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
2 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С 150/5 Я 130/5	4,15 3,46	5,48 4,57	23,71 19,76	160,80 134,00	0,12 0,10	0,05 0,04	0,27 0,50	0,00 0,00	11,88 9,90	29,64 24,70	124,92 104,10	0,98 0,82	№ 182 М.П.Мотильный 2005	
	Хлеб пшеничный	С 20 Я 15	1,52 1,14	0,16 0,12	9,84 7,38	47,00 35,25	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	4,00 3,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,22 0,17	А.Я.Первалов 2012г. №122 стр 136 М.П.Мотильный 2012г.	
	Сыр полутвёрдый "Российский" 50%(порциями)	С 15 Я 10	3,55 2,40	4,55 3,03	0,00 0,00	55,00 36,60	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	№ 7 стр 97	
	Кофейный напиток с молоком (вариант)	С 180 Я 150	3,12 2,81	2,66 2,39	14,17 12,75	93,30 83,90	1,05 0,94	0,00 0,00	0,15 0,14	0,00 0,00	0,00 0,00	122,00 109,80	18,00 16,20	120,00 108,00	0,60 0,54	№ 395 М.П.Мотильный 2012
	Итого: сад	С 415	8,79	8,30	47,72	356,10	1,17	0,05	0,42	0,00	0,00	137,88	47,64	244,92	1,80	
	Итого: ясли	Я 355	7,41	7,08	39,89	289,15	1,04	0,04	0,64	0,00	0,00	122,70	40,90	212,10	1,53	
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	С 200 Я 150	1,58 1,18	2,18 1,64	11,66 8,75	72,60 54,45	0,09 0,07	0,06 0,05	1,14 0,90	6,60 4,95	6,60 4,95	18,44 13,83	20,00 15,00	164,00 123,00	0,71 0,53	№ 101 стр.128 М.П.Мотильный 2005
	Птица тушеная в соусе соевыми	С 150 Я 150	7,51 7,51	4,81 4,81	13,88 13,88	129,10 129,10	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	6,15 6,15	35,28 35,28	31,69 31,69	0,00 0,00	1,30 1,30	№ 302 М.П.Мотильный 2012
	Компот из компотной смеси(сухофруктов)	С 180 Я 150	0,50 0,42	0,00 0,00	24,66 20,50	100,66 83,88	0,00 0,00	0,00 0,00	0,10 0,08	0,00 0,00	0,00 0,00	15,30 12,75	29,70 24,75	81,90 68,25	2,52 2,10	№ 522 А.Я.Первалов 2012
	Хлеб пшеничный	С 40 Я 30	3,04 2,28	0,32 0,24	19,68 14,76	94,00 70,50	0,07 0,05	0,03 0,02	0,64 0,48	0,00 0,00	0,00 0,00	9,20 6,90	13,20 9,90	34,80 26,10	0,60 0,80	№ 122 А.Я.Первалов 2012
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	С 37 Я 30	2,44 1,98	0,44 0,36	15,91 12,90	74,74 60,60	1,94 1,60	0,04 0,03	0,26 0,21	0,00 0,00	19,98 16,20	17,39 14,10	58,46 47,40	1,22 0,99	№ 123 А.Я.Первалов 2012	
	Итого: сад	С 607	15,07	7,75	85,79	471,1	2,096	0,123	2,139	12,75	98,2	111,98	339,16	6,55		
	Итого: ясли	Я 510	13,37	7,05	70,79	398,53	1,7195	0,0945	1,673	11,1	84,96	95,44	264,75	5,52		
	Запеканка из творога 5%	С 120 Я 100	24,48 20,40	10,08 8,40	39,60 33,00	348,00 290,00	0,04 0,02	0,04 0,02	0,00 0,00	0,30 0,24	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	№ 223 М.П.Мотильный 2005	
	Соус молочный сладкий	С 30 Я 30	0,58 0,58	1,36 1,36	3,98 3,98	30,45 30,45	0,01 0,01	0,02 0,02	0,04 0,04	0,10 0,10	18,81 18,81	2,64 2,64	14,69 14,69	0,05 0,05	№ 327 М.П.Мотильный 2005	
	Кефир 2,5% жирн	С 180 Я 150	5,00 4,20	3,93 3,28	7,35 6,13	85,06 70,89	0,07 0,06	0,31 0,26	0,18 0,15	1,26 1,05	216,00 180,00	25,20 21,00	162,00 135,00	0,18 0,15	№ 386 М.П.Мотильный 2005	
	Итого: сад	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		
	Итого: ясли	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: сад	С 1352	53,92	31,42	184,44	1290,71	3,38	0,54	2,78	14,41	470,89	187,46	760,77	8,58		
	Всего за день: ясли	Я 1145	45,96	27,17	153,79	1079,02	2,85	0,43	2,50	12,49	406,47	159,98	626,54	7,25		
Полдник																

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	
3 день															
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	С 150/1,2	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 М.П.Могильный 2005
		Я 130/1	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
	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	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" (порошк.)72,5%	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№119 стр.133 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	
	Чай с молоком 2,5%	С 200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394 М.П.Могильный 2012
		Я 180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	
	Итого: сад	С 415	8,82	7,33	40,90	310,80	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	256,55	0,12	0,50	0,31	1,78	220,12	28,88	211,17	0,69	
З. 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 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	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
		Я 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	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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	№ 120 стр.134 А.Я.Перевалов 2012г.
		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	
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	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 М.П.Могильный 2005
		Я 150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	
	Плов из отварной говядины	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	№ 291 М.П.Могильный 2012
		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	А.И.Здобнов,В.А.Цыга
Обед	Компот из лимонов	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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		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 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	№ 124 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	
	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	
		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	
	Итого: сад	С 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	
	Итого: ясли	Я 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	
	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 А.Я.Перевалов 2012
		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	
Полдник	Чай с сахаром	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	№ 393 М.П.Могильный 2012
		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	
	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	1183,57	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	1074,37	1,9595	0,7745	8,42	16,58	338,06	117,27	477,85	8,125	

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			
4 день																	
Витамин	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С 150/3,75	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		
		Я 130/3,25	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04			
	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% (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	№119 стр.133 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			
	Каша с молоком 2,5% (1 вариант)	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	№ 397 М.П.Могильный 2012		
		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			
	Итого: сад	С 407	7,36	7,61	34,02	320,87	0,01	0,02	0,64	0,11	148,50	21,00	138,40	0,86	№ 115 М.П.Могильный 2012		
		Я 350	6,23	6,62	37,85	269,72	0,01	0,02	0,56	0,10	132,30	18,80	123,92	0,75			
	икра свекольная	С 50	1,17	2,30	6,17	50,05	0,01	0,02	0,17	3,37	19,12	14,82	0,00	0,88	№ 75 стр 105 М.П.Могильный 2005г		
		Я 30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,01	0,10	2,02	11,47	8,89	0,00	0,53			
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	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 М.П.Могильный 2005		
		Я 150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,05	0,04	0,61	7,20	33,12	21,24	132,50	0,05			
	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	№ 115 М.П.Могильный 2012		
		Я 20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,51	0,00	7,25	10,40	27,41	0,63			
	Тестели 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 М.П.Могильный 2005		
		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			
Каша рассыпчатая гречневая	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 М.П.Могильный 2005			
	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 яблок	С 180	0,11	0,00	27,11	108,90	0,00	0,00	0,08	0,22	11,27	0,61	9,70	1,67	№ 352 стр 344 М.П.Могильный 2005г			
	Я 150	0,09	0,00	22,59	90,75	0,00	0,00	0,06	0,18	9,39	0,50	8,08	1,39				
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 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				
Итого: сад	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	7,36	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			
	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				
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 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				
	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				
Всего за день: сад	С 1310	43,52	29,16	173,52	1214,24	2,43	0,73	10,92	11,12	540,20	161,35	914,75	7,38				
	Я 1167	34,75	24,26	151,46	994,52	2,00	0,57	8,50	9,57	438,73	133,09	747,53	6,07				

Проект меню	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		
5 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	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 А.Я.Перевалов 2012	
		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		
		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 сладко- сливочное "Крестьянское" (порошками)72,5%	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№119 стр 133 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		
	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 М.П.Могильный 2012	
		Я 180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72		
		С 434	5,11	4,75	40,90	272,70	0,04	0,03	0,83	0,10	19,30	24,70	37,50	1,84		
		Я 372	4,21	4,09	31,61	213,38	0,03	0,03	0,72	0,10	17,44	21,41	32,50	1,60		
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 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		
	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 М.П.Могильный 2012	
		Я 150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61		
	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 А.И.Здобнов 2005	
		Я 20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16		
	Обед	Рыба, тушенная в сметанном соусе	С 110	13,63	7,95	4,46	144,96	0,09	0,08	0,78	2,23	32,62	18,08	108,03	0,71	№ 353 стр.401 Перевалов А.Я. 2012г.
			Я 70	9,74	5,68	3,19	103,54	0,07	0,06	0,56	1,59	23,30	12,92	77,17	0,51	
Соус сметанный		С 30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,00	0,00	0,00	0,01	8,19	1,58	0,00	0,06	№ 330 стр.328 М.П.Могильный 2005г	
		Я 30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,00	0,00	0,00	0,01	8,19	1,58	0,00	0,06		
Компот из свежих плодов(сливы)		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		
Подорожник	Итого: сад	С 722	20,79	14,23	54,83	428,54	2,12	0,20	2,16	21,46	118,76	65,29	258,29	3,47		
		Я 1040	15,25	10,78	40,97	316,88	1,743	0,157	1,65	18,7	97,13	51,16	200,23	2,7		
	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 А.Я.Перевалов 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		
	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 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: сад	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		
		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		
	Всего за день: сад	С 1566	30,76	24,78	130,17	917,54	2,21	0,25	3,68	23,88	164,89	111,04	330,78	6,73		
		Я 1752	23,57	19,78	102,33	715,66	1,81	0,21	4,85	20,76	137,88	90,47	262,48	5,52		

Имя	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		
Неделя 2																
6 День																
Обед	Суп молочный с крупной греченой	С	150/1,2	3,4	3,8	16,6	92,1	0,054	0,13	0,57	1	109,44	18	86,4	0,4	№ 121
		Я	130/1	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
	Булочка «Падучка» витаминно-полированная	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	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" (нормами) 72,5%	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№ 119 стр. 133
		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	М.П.Могильный 2012г.
	Кофейный напиток с молоком (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	433	8,96	6,74	56,15	361,20	1,03	0,15	1,10	1,00	229,93	49,11	194,40	1,57	
		Я	390	7,69	5,45	49,83	327,70	0,87	0,13	0,99	0,75	193,39	43,41	162,00	1,41	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	С	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,01	0,01	0,35	12,50	7,00	8,90	0,00	0,45	№ 120 стр.34
		Я	30	0,33	0,06	1,90	7,20	0,01	0,01	0,21	7,50	4,20	5,34	0,00	0,27	А.Я.Перевалов 2012г.
	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
	Тертель 2-ой вариант	С	70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,07	0,12	2,80	0,00	15,75	22,75	113,75	1,05	№ 279
		Я	50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,05	0,09	2,00	0,00	11,25	16,25	81,25	0,75	М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный с томатом	С	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,01	0,01	0,07	0,71	4,76	3,46	6,67	0,14	№ 331
		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	М.П.Могильный 2005
	Макаронные 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		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 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	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	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 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	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	632	12,58	7,16	92,25	482,85	2,368	0,86	4,549	20,9	112,43	126,94	428,16	9,1		
	Я	490	9,54	5,69	71,75	372,33	1,9233	0,651	3,423	13,8	87,05	98,49	337,75	7,19		
	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	№ 209	
	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	М.П.Могильный 2005	
Яйцо вареное	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 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	
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	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	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		
Всего за день: сад	С	1425	28,68	27,71	171,88	1090,65	3,49	1,25	6,14	28,77	407,28	184,38	724,64	12,71		
	Я	1195	24,06	23,54	142,09	920,83	2,88	1,01	4,84	20,36	339,36	149,06	598,15	10,50		
Всего за день: ясли	Я															

Примечание	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
			Б	Ж	У										
7 день															
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С 150/2	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 М.П.Могильный 2005
		Я 130/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	
	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 полутвёрдый "Российский" 50%(порциями)	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	№7 стр.97 М.П.Могильный 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	
	Каша с молоком 2,5% (1 порция)	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 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	339,83	0,10	0,19	0,39	0,68	245,11	35,29	273,20	1,00	
		Я 355	8,42	7,12	35,82	278,05	0,08	0,36	0,34	0,58	216,02	31,18	235,67	0,86	
Обед	Пюре 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	
	Суп картофельный с рыбными консервами	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	№ 389 М.П.Могильный 2005
		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	
		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	
Ужин	Жирное из кур (вариант 2)	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	№ 10.22 Цитатель-трейд 2005
		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	
	Компот из лимонов	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.Здобнов, В.А.Цыганенко.
		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 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	
Подливки	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	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	
	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	
		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 5%	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.Здобнов 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	
Молочные	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	
		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	1132,72	3,07	1,31	5,09	28,50	583,94	165,80	799,46	21,42	
		Я 1265	33,65	23,89	142,73	950,76	2,61	1,21	4,31	23,99	475,79	145,16	659,15	20,40	

Прием пищи	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
8 день															
Завтрак	Каша ячневая молочная	С 150/1,75	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
	Хлеб пшеничный	С 20	3,00	3,96	17,13	116,13	0,03	0,02	0,72	0,00	8,58	21,41	32,50	0,71	
	Масло сливочное «Крестьянское» (порошок) 22,5%	С 15	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
	Чай с молоком 2,5%	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,17	
	Итого: сад	С 418	7,95	7,33	45,52	325,00	0,08	0,18	0,95	1,33	140,40	40,10	130,28	1,45	№ 119 стр.133 М.П.Могильный 2012г
	Итого: ясли	С 360	6,79	6,41	35,82	261,38	0,07	0,16	0,83	1,19	123,58	34,91	116,00	1,16	
	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
Котлета рубленная из бройлер-птицы		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	
Капуста тушеная		С 180	7,66	6,91	7,77	124,16	0,03	0,05	1,85	0,25	9,33	8,75	35,00	0,70	№ 295 М.П.Могильный 2005
Компот из свежих плодов(яблок)		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	
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	№ 336 М.П.Могильный 2012
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	
Итого: сад		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	№ 521 А.Я.Перевалов 2012
Итого: ясли	С 820	15,87	14,32	63,5	444,73	1,7165	0,1165	2,9	2,45	144,89	54,92	214,08	3,41		
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	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 М.П.Могильный 2005
	Кондитерские изделия (проект)(печенье или вафли)	С 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	
	Кефир 2,5% жирн	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 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С 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	
	Итого: сад	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 М.П.Могильный 2005
	Итого: ясли	С 150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	
	Всего за день: сад	С 1501	44,95	46,72	165,01	1304,02	2,35	0,99	5,78	5,89	646,20	163,37	731,84	9,48	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
Всего за день: ясли	С 1227	34,47	36,60	122,63	990,00	1,92	0,80	4,32	4,87	540,19	131,52	587,99	7,39		

Прием 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
9 день																	
Завтрак	Сыр плавленый с консервированным вешенками	С 150/1,2	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	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		
	Молоко сгущенное с сахаром "Бургулак" (жирность 7,25%)	С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	№119 стр.133 М.П.Могильный 2012г		
	Кофе молотый в молоке 2,5% (варено)	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	№ 395 М.П.Могильный 2012		
	Омлет сыр	С 377	6,03	7,61	42,53	309,56	1,06	0,03	0,74	0,81	153,00	21,60	142,08	0,87			
	Омлет сыр	С 330	4,99	6,42	35,04	251,48	0,95	0,02	0,63	0,70	135,30	19,20	126,40	0,75			
	Пюре овощное (бобово) или сыр фруктовый (бананов)	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		
		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		
		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	№ 55 М.П.Могильный 2012г.		
		С 1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 145 А.Я.Перевалов 2012		
2-завтрак	Пюре овощное	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	№312 М.П.Могильный 2005г.		
	Суп овощной	С 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	№237 М.П.Могильный 2005г.		
	Суп овощной	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 А.Я.Перевалов 2012		
	Пюре картофельное	С 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.		
	Зразы рыбные рубленые	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	№237 М.П.Могильный 2005г.		
		С 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	№237 М.П.Могильный 2005г.		
	Кисель из молока	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	№ 383 стр 307 М.П.Могильный 2012		
	Хлеб пшеничный	С 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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
	Хлеб ржаной пшеничный	С 180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,00	0,06	7,87	1,01	0,00	0,21	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
	Хлеб ржаной пшеничный	С 150	0,07	0,00	16,70	83,88	0,00	0,00	0,00	0,06	7,87	1,01	0,00	0,20	№ 123 А.Я.Перевалов 2012		
Обед	Крепитель сахарный	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	№ 569 А.Я.Перевалов 2005		
	Чай с сахаром	С 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	№ 392 М.П.Могильный 2012		
	Хлеб ржаной пшеничный	С 17	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,04	0,26	0,00	19,98	17,39	58,46	1,22			
	Итого за день	С 10	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 за день	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			
	Итого за день	С 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			
	Крепитель сахарный	С 60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58			
	Чай с сахаром	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			
	Итого за день	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 за день	С 130/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28			
Полдник	Итого за день	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 за день	С 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			
	Всего за день: сад	С 1814	17,42	22,492	161,07	974,97	3,179	0,1996	3,658	30,615	274,58	98,49	343,27	6,908			
	Всего за день: сад	С 1401	14,906	19,36	140,06	852,94	2,7095	0,173	3,25	27,68	241,64	86,37	299,9	6,195			

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	ккал	г	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак	Каша овсяная молочная из манной крупы с маслом сливочным 72,5%	С 150/5	2,88	4,58	19,32	129,60	0,05	0,03	0,99	0,82	113,80	10,80	45,00	0,40	0,40	№ 181 М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С 20	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	0,33	А.Я.Первалов 2012г. №122 стр 136
	Масло сливочное-сливочное "Крестьянское" (нормальное) 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	0,01	№119 стр.133 М.П.Могильный 2012г
	Чай с молоком 2,5%	С 200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	0,41	№ 394 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 415	7,37	7,34	45,08	321,60	0,09	0,19	1,11	2,15	244,30	26,20	137,78	1,03	1,03	
	Итого: если	С 355	6,21	6,28	37,81	265,25	0,08	0,16	0,94	1,88	211,70	22,90	121,00	0,87	0,87	
	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	0,68	№57 М.П.Могильный 2012
	Пампушки с чесноком	С 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	0,61	№ 184 А.И.Здобнов 2005
	Рыба, тушеная в томате с овощами	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	0,16	№354 А.Я.Первалов 2012г
	Компот из свежих плодов(сливы)	С 150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	0,40	№ 521 А.Я.Первалов 2012
ОБЕД	Хлеб пшеничный	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	0,40	№ 122 А.Я.Первалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,44	0,44	15,91	74,74	1,94	0,28	0,26	0,00	29,97	26,09	87,69	1,83	1,22	№ 123 А.Я.Первалов 2012
	Итого: сад	С 643	20,39	12,77	63,02	446,6	2,0623	0,28	1,7	22,14	118,45	92,58	166,52	3,49	3,49	
	Итого: если	С 490	15,3	9,57	51,17	347,49	4,597	0,28	1,64	19,64	123,48	93,495	218,31	4,37	4,37	
	Рис, припущенный с овощами	С 100	1,50	2,07	4,00	95,30	0,00	0,00	0,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 53 М.П.Могильный 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	0,80	№ 393 М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С 150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	0,72	№ 122 А.Я.Первалов 2012
	Итого: сад	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,28	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	0,40	
	Итого: если	С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,05	0,28	0,48	2,75	15,00	9,90	26,10	1,80	1,2	
	Всего за день: сад	С 256	3,15	2,25	25,14	187,8	0,0333	0,28	0,32	1,83	10	6,6	17,4	1,2	1,2	
Полдник	Всего за день: если	С 1397	30,91	22,36	133,24	956	2,1806	0,28	3,13	26,12	372,75	125,38	321,7	5,72	5,72	
	Итого за весь период:	С 1101	23,92	17,64	106,66	753,19	4,72695	0,28	3,06	25,745	356,04	126,295	365,41	7,755	7,755	
	Итого за весь период:	С 15046,50	360,39	305,48	1601,94	11226,01										
	Итого за весь период: если	С 13003,00	299,78	259,20	1347,53	9342,43										
	Среднее значение за весь период	С 36,04	30,55	160,19	1122,60											
		С 29,98	25,92	134,75	934,23											
		С 87,90	67,88	82,15	83,16											
	% выполнения от калорийности	С 93,68														
		С 88,98														
		С 88,98														

рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермского края 2012 г. М.П.Могильный
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов, Сборник саволабов, стр. 106-107
 Технолог МКУ "Ресурсный центр"
 Сборник рецептур блюд и кулинарных фирменных блюд