

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



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный, мг							№ рецептуры		
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P		Fe	
Завтрак:	Яйцо вареное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209 М.П. Могильный 2005
		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	
	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	
	Булочка «Ладушка» витаминно-подарочная	С	25	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	Промышленное производство
		Я	25	1,23	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	
	Масло сливочно-е «Крестьянское» (нормини) 72,5% жир.	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,01	0,00	Промышленное производство
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,01	0,00	
	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 стр 312 М.П. Могильный 2012
		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	
Итого: сад	С	402	10,02	15,48	34,84	325,50	0,08	0,20	0,77	2,32	49,67	21,05	111,80	2,42	№ 338 стр 333 М.П. Могильный 2005	
	Я	360	9,25	13,14	30,12	281,40	0,07	0,20	2,56	1,96	45,91	17,90	106,56	2,22		
Итого: ясли	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 стр 367 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		
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	№ 594 -3 А.И. Здобнов 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		
Суп крестьянский с крутой перловой	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	8,88	17,05	20,00	164,00	0,53	№ 98 стр 126 М.П. Могильный 2005	
	Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	6,66	12,78	15,00	123,00	0,40		
Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	№ 521 М.П. Могильный 2012	
	Я	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		
Компот из свежих плодов (яблоки свежие)	С	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	Промышленное производство	
	Я	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		
Хлеб пшеничный	С	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	Промышленное производство	
	Я	37	2,47	0,45	12,52	65,25	0,04	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44		
Хлеб ржано-пшеничный	С	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	Промышленное производство	
	Я	602	21,63	32,21	60,42	624,09	2,17	0,27	4,83	31,31	109,92	87,66	407,91	5,19		
Итого: ясли	С	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,00	3,70	11,50	18,40	0,24	№ 182 М.П. Могильный 2005	
	Я	130/3,25	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,00	3,21	9,97	15,92	0,21		
Каши жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом сливочным Крестьянским 72,5%)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,11	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 397 М.П. Могильный 2012	
	Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45		
Както с молоком (1 вариант)	С	330	5,31	7,01	32,72	216,00	0,01	0,02	0,63	0,00	113,50	27,70	126,40	0,78	№ 397 М.П. Могильный 2012	
	Я	280	4,57	6,03	27,61	183,47	0,01	0,02	0,53	0,00	94,71	23,47	105,92	0,66		
Итого: сад	С	1334	36,96	54,70	127,98	1165,59	2,25	0,49	6,23	33,63	273,09	136,41	646,11	8,39	№ 397 М.П. Могильный 2012	
	Я	1140	33,34	50,08	103,89	1010,24	1,86	0,46	7,39	30,61	237,14	115,25	555,26	7,30		

1 день

Прем пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом сливочным "Крестьянский 72,5%") Сыр полутвердый Российский порциями 50% жирности Хлеб пшеничный	С	180/4,5	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 М.П. Могилевский 2005 Промышленное производство № 395 Промышленное производство			
		Я	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82				
		С	16	3,55	4,55	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		Я	10,6	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		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				
		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				
		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				
		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				
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	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П. Могилевский 2005 № 389 М.П. Могилевский 2005			
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,00	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	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	0,72	1,91	1,97	24,31	0,01	0,01	0,35	8,75	18,59	26,50	0,31	0,18				
		Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,01	0,21	5,25	11,15	15,90	0,18	0,31				
		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				
		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				
		С	100/30	10,61	6,81	15,04	164,00	0,40	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32				
		Я	120/30	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01				
Обел	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	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 А.Я. Первалов 2012 Промышленное производство № 298 /331 М.П. Могилевский 2012			
		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				
		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				
		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				
		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				
		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				
		С	657	19,49	11,76	87,58	532,02	3,16	0,24	4,09	8,83	77,02	142,03	352,15	26,26				
		Я	520	15,56	9,12	69,27	420,68	2,54	0,19	3,22	5,31	58,35	108,33	283,69	20,19				
		С	60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,00	0,00	0,00	0,51	13,70	16,80	0,81	0,00				
		Я	60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,00	0,00	0,00	0,51	13,70	16,80	0,81	0,00				
Подлив	Чай с лимоном Итого: салат Итого: ясли Всего за день: салат Всего за день: ясли	С	200/1/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№406 стр 382 М.П. Могилевский 2005 № 393 М.П. Могилевский 2012			
		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				
		С	330	4,04	4,72	35,05	198,50	0,00	0,01	0,00	0,61	19,10	16,80	0,81	0,80				
		Я	280	3,98	4,71	30,85	182,00	0,00	0,01	0,00	0,61	19,56	16,80	0,81	0,72				
		С	1402	32,32	24,78	170,35	1031,62	4,33	0,30	4,51	9,44	234,00	206,47	597,88	28,86				
		Я	1155	26,95	20,91	140,01	855,83	3,58	0,24	3,86	5,92	200,61	166,03	496,60	22,44				

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
3 день																			
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями (с маслом сливочным "Крестьянский" №72,5%)	С	180/2	4,33	4,57	15,14	19,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121			
		Я	150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Мотивный 2005			
		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	Промышленное производство			
		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	Промышленное производство			
		С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,01	0,00	Промышленное производство			
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,01	0,00	№ 394			
		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	М.П.Мотивный 2012			
		Я	135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Мотивный 2012			
		С	415	7,30	7,17	31,06	217,96	0,14	0,35	0,36	2,01	245,61	32,69	245,98	0,59	№ 385 М.П.Мотивный 2005/Промышленное производство			
		Я	355	6,28	6,15	26,95	188,30	0,12	0,50	0,31	1,78	217,12	28,88	211,17	0,52	№ 385 М.П.Мотивный 2005/Промышленное производство			
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 М.П.Мотивный 2005/Промышленное производство			
		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	№ 70 стр 101 М.П.Мотивный 2005			
		С	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,02	0,03	0,22	1,35	7,00	8,90	0,45	12,50	№ 101			
		С	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	0,02	0,13	0,81	6,20	6,65	0,17	1,35	№ 304 стр 271			
		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	М.П.Мотивный 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	№ 304 стр 271			
		С	150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	0,38	31,59	32,62	150,00	1,47	М.П.Мотивный 2012			
		Я	150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	0,38	31,59	32,62	150,00	1,47	М.П.Мотивный 2012			
		С	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,00	0,00	0,02	0,98	14,13	3,02	5,00	0,33	№ 382			
		Я	150	0,42	0,04	22,65	92,70	0,00	0,00	0,02	0,82	11,77	2,52	4,20	0,28	М.П.Мотивный 2012			
Обед	Кисель из сока натурального (яблочный)	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	Промышленное производство			
		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	Промышленное производство			
		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	Промышленное производство			
		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	Промышленное производство			
		С	657	22,37	17,08	95,45	632,16	2,18	0,28	7,88	8,79	102,27	101,53	412,71	17,90	№ 212 стр 217			
		Я	540	20,47	15,80	80,58	550,75	1,79	0,24	7,34	6,57	86,76	85,59	350,87	5,89	№ 212 стр 217			
		С	120	10,64	9,32	24,96	226,70	0,03	0,03	0,77	0,00	79,92	22,64	1,02	0,11	№ 327			
		Я	100	8,87	7,77	20,80	188,67	0,02	0,02	0,64	0,00	66,60	18,87	0,85	0,09	М.П.Мотивный 2012			
		С	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	0,05	0,10	№ 327			
		Я	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	0,05	0,10	М.П.Мотивный 2005			
Подливка	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	Промышленное производство			
		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	Промышленное производство			
		С	260	15,64	13,25	32,31	311,76	0,10	0,34	0,95	1,26	295,92	47,84	163,02	0,29	№ 212 стр 217			
		Я	210	13,07	11,05	26,93	259,56	0,08	0,28	0,79	1,05	246,60	39,87	135,85	0,24	№ 212 стр 217			
		С	1332	45,31	37,50	158,82	1161,88	2,42	0,97	9,19	12,06	643,80	182,06	821,71	18,78	№ 212 стр 217			
		Я	1105	39,82	33,00	134,46	998,61	1,99	1,02	8,44	9,40	550,48	154,34	697,89	6,65	№ 212 стр 217			
		С	1105	39,82	33,00	134,46	998,61	1,99	1,02	8,44	9,40	550,48	154,34	697,89	6,65	№ 212 стр 217			
		Я	1105	39,82	33,00	134,46	998,61	1,99	1,02	8,44	9,40	550,48	154,34	697,89	6,65	№ 212 стр 217			
		С	1105	39,82	33,00	134,46	998,61	1,99	1,02	8,44	9,40	550,48	154,34	697,89	6,65	№ 212 стр 217			
		Я	1105	39,82	33,00	134,46	998,61	1,99	1,02	8,44	9,40	550,48	154,34	697,89	6,65	№ 212 стр 217			

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминь, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%) Бульбурд с повидлом	С 180/4,5	6,68	6,53	32,75	219,36	0,12	0,05	0,27	0,00	128,26	26,76	124,92	1,79	№ 279 А.Я.Перевалов 2012 №2 М.П.Могильный 2005				
		Я 150/3,75	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	1,24	106,88	22,30	104,10	1,49					
		С 20/15/5	2,62	3,42	29,53	159,27	0,00	0,00	0,00	0,07	6,93	7,20	0,00	0,56					
		Я 15/10/5	1,96	2,36	22,14	119,45	0,00	0,00	0,00	0,05	4,95	5,14	0,00	0,40					
		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					
		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					
		С 407	10,88	10,16	40,03	338,03	0,12	0,05	0,42	0,00	250,26	44,76	244,92	2,39					
		Я 350	9,24	8,63	43,11	289,80	0,10	0,04	0,64	1,24	216,68	38,50	212,10	2,03					
		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					
		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	83,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	Промышленное производство						
Я 1/200	1,00	0,00	20,20	83,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00							
С 50	0,65	2,07	3,58	33,50	0,01	0,02	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47	№ 55 М.П.Могильный 2012						
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	№ 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							
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							
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							
С 30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	№ 302 М.П.Могильный 2005						
Я 30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24							
С 4,5/130	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 321 М.П.Могильный 2005						
Я 4/110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	13,37	27,90	102,66		2,35					
С 180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	11,14	3,24	0,00	№ 331 М.П.Могильный 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							
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	Промышленное производство						
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							
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	Промышленное производство						
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							
С 742	19,01	9,02	78,47	472,25	2,17	0,28	7,71	12,74	113,84	97,23	430,01	4,12	№ 564 А.Я.Перевалов 2012						
Я 580	13,69	6,40	57,23	343,27	1,76	0,21	5,59	10,57	87,76	73,65	335,26	3,02							
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	№ 392 М.П.Могильный 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							
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							
С 375	4,76	4,16	41,38	221,59	0,08	0,06	1,05	0,09	31,83	1,40	58,38	0,89	№ 392 М.П.Могильный 2012						
Я 285	4,75	4,16	40,27	217,19	0,08	0,06	1,05	0,09	30,73	1,30	58,10	0,86							
С 1524	34,65	23,34	159,88	1031,87	2,37	0,39	9,18	12,83	395,93	143,39	733,31	7,40	№ 392 М.П.Могильный 2012						
Я 1215	27,68	19,19	140,61	849,26	1,94	0,31	7,28	11,90	335,17	113,45	605,46	5,91							

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг						№ рецептуры			
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg		Р	Fe	
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой (с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%) Хлеб пшеничный Масло сливочное-сливочное "Крестьянское" (норматив) 72,5% жир. Чай с лимоном Итого: яйца Итого: сад Итого: вскип.	С	180/4,5	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 М.П.Могилынский 2005 Промышленное производство Промышленное производство № 393 М.П.Могилынский 2012
		Я	150/3,75	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	
		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	
		С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,01	0,00	
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,01	0,00	
		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	407	4,52	9,67	26,54	210,86	0,10	0,20	0,24	0,78	125,35	17,29	153,21	0,87	
		Я	350	3,72	7,45	19,79	161,30	0,08	0,37	0,20	0,68	109,68	14,98	127,68	0,87	
2-завтрак:	Овощи натуральные солёные (огурцы) Борщи с капустой и картофелем Пампушки с чесноком Рыба, тушеная в томате с овощами Пюре картофельное Компот из лимона Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сад Итого: вскип	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.Могилынский 2005 № 389 М.П.Могилынский 2005 № 70 стр. 101 М.П.Могилынский 2005г № 57 М.П.Могилынский 2012 № 184 А.И.Здобнов 2005 № 354 А.Я.Пиряевлов 2012 № 312/125 М.П.Могилынский 2005 № 859 стр.369 А.И.Здобнов, В.А.Цыбенко Промышленное производство Промышленное производство
		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	0,55	0,10	1,90	12,00	0,02	0,03	0,22	1,35	7,00	8,90	4,45	12,50	
		Я	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	0,02	0,13	0,81	6,20	6,65	0,17	1,35	
		С	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,88	
		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	Рыба, тушеная в томате с овощами Пюре картофельное Компот из лимона Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сад Итого: вскип	С	70	13,35	7,19	6,01	142,15	0,04	0,03	1,04	2,88	36,14	45,15	103,48	0,63	№ 354 А.Я.Пиряевлов 2012 № 312/125 М.П.Могилынский 2005 № 859 стр.369 А.И.Здобнов, В.А.Цыбенко Промышленное производство Промышленное производство
		Я	50	9,53	5,13	4,29	101,53	0,03	0,02	0,74	2,05	25,81	32,25	73,92	0,45	
		С	130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,05	0,34	0,42	1,90	15,60	13,00	26,86	0,33	
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	11,00	22,70	0,28	
		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	
		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	
		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	
		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	
		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	
		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	
Подливки	Молоко кипяченое 2,5% жирн. Итого: сад Итого: вскип Всего за день: сад Всего за день: вскип	С	707	23,69	16,79	91,24	614,11	2,16	0,52	3,48	23,05	136,95	140,94	379,21	18,66	№ 602, 603, 604 А.Я.Пиряевлов 2012 № 85 М.П.Могилынский 2005/промышленное производство
		Я	550	17,63	12,89	72,01	473,36	1,77	0,42	2,71	19,70	111,12	110,41	304,36	6,32	
		С	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	
		Я	30	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31	
		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	
		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	
		С	260	8,36	8,38	32,43	238,40	0,11	0,34	0,52	2,73	261,50	30,64	207,81	0,84	
		Я	210	5,70	5,55	18,74	147,50	0,08	0,25	0,32	2,05	193,95	25,19	151,31	0,47	
		С	1374	36,57	34,84	150,21	1063,37	2,37	1,06	4,24	26,56	523,80	188,87	740,23	20,48	
		Я	1110	27,05	25,89	110,54	782,16	1,93	1,04	3,23	22,43	414,75	150,58	583,35	7,66	

5 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
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.Могилыный 2005			
		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				
	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,02	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47		№ 55 М.П.Могилыный 2012		
		Я	50	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,10	1,31	9,62	6,66	12,11	0,28				
	Булочка «Дальняя» витаминно-фолиевая	С	25	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42		Промышленное производство		
		Я	25	1,33	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31				
	2-завтрак	Масло сливочно-сливочное "Крестьянское" (нормивки) 72,5% жир	Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,01		0,00	№ 392 М.П.Могилыный 2012	
			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		
		Чай с сахаром	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		№ 389 М.П.Могилыный 2005
			С	402	5,88	11,77	15,08	189,10	0,04	0,20	0,27	2,21	49,97	12,50	99,78		1,78		
Итого: ясли		Я	360	5,59	9,49	12,51	157,30	0,04	0,19	0,20	1,34	42,22	7,96	91,42	1,56	№ 338 М.П.Могилыный 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				
Плоды свежие (яблоки) или		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.Могилыный 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				
Обед		Сок фруктовый(яблочный)	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	№ 70-ср.101 М.П.Могилыный 2005		
			С	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,02	0,03	0,22	1,35	7,00	8,90	0,45	12,50			
	Овощи натуральные соевые (огурцы)	С	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	0,02	0,13	0,81	6,20	6,65	0,17	1,35	№ 108 М.П.Могилыный 2005			
		Я	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				
	Суп картофельный с кашками	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	№ 1022 Цитдель-трейда 2005			
		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				
	Жаркое из кур (вариант 2)	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	№ 352 М.П.Могилыный 2005			
		С	180	0,11	0,00	27,11	108,90	0,01	0,01	0,09	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85				
	Подливки	Кисель из сока натуральной(яблочный)	Я	150	0,09	0,00	22,59	90,75	0,01	0,01	0,08	1,29	10,85	2,70	3,30	0,71		Промышленное производство	
			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			
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	Промышленное производство			
		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	Промышленное производство			
		С	652	14,59	8,14	82,20	464,00	2,87	0,82	3,73	17,42	78,45	95,78	305,64	32,53				
Итого: ясли		Итого: сад	Я	530	12,38	7,21	64,72	375,10	2,43	0,61	2,89	14,52	59,97	78,15	246,57	20,31	№ 182		
			С	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00	0,04	0,02	0,83	0,00	9,90	24,70	37,50	0,82			
		Каша жидкая молочная из пшениной крупы (с маслом сливочным Крестьянским 72,5%)	Я	130/3,25	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.Могилыный 2005		
			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 (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	№ 395 М.П.Могилыный 2012			
		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	№ 395 М.П.Могилыный 2012			
		С	1384	26,74	26,87	129,79	871,00	3,89	1,04	4,97	19,63	248,12	149,18	550,92	35,67				
	Итого: ясли	Я	1170	23,31	22,66	104,99	718,53	3,29	0,82	3,93	15,86	202,27	121,02	460,49	23,03	№ 395 М.П.Могилыный 2012			
		С	1170	23,31	22,66	104,99	718,53	3,29	0,82	3,93	15,86	202,27	121,02	460,49	23,03				

6 Дней

Неделя 2

Прем пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин, мг						Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>7 дней</i>																
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой (с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%) Сыр полутвердый Российский порциями 50% жирности Хлеб пшеничный Какао с молоком (1 вариант) Итого: сад Итого: ясли	С	180/4,5	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 М.П.Могилынский 2005 Промышленное производство № 397 М.П.Могилынский 2012
		С	150/3,75	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	
		С	16	3,55	4,55	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	-2,73	0,00	0,00	0,00	0,00	
		С	10,6	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		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	
		С	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	
		С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,14	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	
		С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,15	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	
		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	
		С	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	
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жирн. Оноши отварные с маслом (морковь) Суп картофельный с крупой пшеничной Тфреши 2-ой вариант Соус сметанный с томатом Макaronные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% Компот из свежих плодов (яблоки) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сад Итого: ясли	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	Промышленное производство № 75 М.П.Могилынский 2005 № 101 М.П.Могилынский 2005 № 279 М.П.Могилынский 2005 № 331 М.П.Могилынский 2005 № 203 /202 М.П.Могилынский 2005 № 521 М.П.Могилынский 2012 Промышленное производство Промышленное производство
		С	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	
		С	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	
		С	30	0,70	1,38	3,70	30,03	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18	
		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	
		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	
		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	
		С	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	
		С	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	
		С	130/5	4,76	3,65	22,85	143,40	0,12	0,07	1,48	0,00	27,70	33,00	121,33	2,77	
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сад Итого: ясли	С	110/5	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.Могилынский 2005 № 521 М.П.Могилынский 2012 Промышленное производство
		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	
		С	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	
		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	
		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	
		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	
		С	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	
		С	737	24,94	31,62	99,85	789,76	2,32	0,36	12,67	31,42	126,87	128,98	525,34	8,36	
		С	580	19,30	23,43	79,49	610,52	1,90	0,28	11,05	27,46	98,99	100,85	405,05	6,64	
		С	120	21,05	14,46	20,58	296,48	0,06	0,04	0,61	0,36	182,40	27,60	168,00	1,04	
Подлив	Запеканка из творога 5% жирности Соус молочный сладкий Чай с лимоном Итого: сад Итого: ясли Всего за день: сад Всего за день: ясли	С	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,03	0,51	0,30	152,00	23,00	140,00	0,87	№ 223 М.П.Могилынский 2005 № 327 М.П.Могилынский 2005 № 393 М.П.Могилынский 2012
		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	
		С	200/1/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	
		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	
		С	350	21,76	15,84	35,86	372,43	0,07	0,07	0,65	0,56	206,61	30,24	182,69	1,89	
		С	280	18,19	13,42	28,23	306,45	0,06	0,06	0,55	0,50	176,67	25,64	154,69	1,64	
		С	1502	56,75	55,82	167,97	1447,02	2,49	0,62	13,71	32,66	578,59	194,51	981,23	11,25	
		С	1215	45,91	43,97	143,54	1158,52	2,04	0,70	11,94	28,54	491,68	157,67	795,41	9,14	

Применение пшеницы	Наименование биолога	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
Завтрак	Каши жидкая молочная из рисовой крупы (с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%) Хлеб пшеничный Масло сливочное "Крестьянское" (порционы) 72,5% жир.	С 180/4,5	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 М.П.Могильный 2005 №12 стр136 Перевалов А.В. 2012 Номер рецептур: 119 стр 133 М.П.Могильный 2012		
		Я 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			
		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	33,25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,17			
		С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,01	0,00			
		Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,01	0,00			
		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			
		Я 134/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37			
		С 407	4,99	12,26	36,29	275,70	0,05	0,19	0,71	1,46	154,34	19,00	114,87	0,46			
		Я 350	4,35	9,79	31,30	231,00	0,05	0,16	0,60	1,31	137,00	16,90	101,91	0,41			
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоки) или Сок фруктовый (яблочный) Суп-лапша домашняя Котлета рубленая из бройлер-цыпленка (с маслом сливочным 72,5% жир) Капуста тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	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 № 389 М.П.Могильный 2005 № 218 А.И.Зобнов 2005 № 295 М.П.Могильный 2005 № 321 М.П.Могильный 2005 № 522 А.Я.Перевалов 2012 Промышленное производство Промышленное производство		
		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 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			
		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			
		С 70/7	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	13,10	12,25	49,00	0,96			
		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			
		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			
		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			
Обед	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	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 А.Я.Перевалов 2012 Промышленное производство Промышленное производство		
		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			
		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			
		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			
		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			
		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			
		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			
		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			
		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			
		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			
Подливки	Чай с сахаром Итого: сад Итого: всин Всего за день: сад Всего за день: всин	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	№ 569 А.Я.Перевалов 2012 № 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			
		С 260	4,38	7,96	47,86	280,04	0,04	0,02	0,93	0,03	21,32	16,04	24,18	0,89			
		Я 210	4,37	7,96	46,75	275,64	0,04	0,02	0,93	0,03	20,22	15,94	23,90	0,86			
		С 1324	30,56	38,92	173,69	1168,91	2,19	0,35	5,69	2,25	348,67	131,54	490,65	8,06			
		Я 1080	24,65	31,86	148,62	981,34	1,80	0,29	4,51	1,89	298,02	109,81	408,14	6,63			

8 доли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (с маслом сливочным "Крестьянским" №72,5%) Бутерброд с повидлом	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 М.П.Молгянский 2005 №2 М.П.Молгянский 2005			
		Я	150/1,5	4,31	3,91	14,13	108,90	0,05	0,11	0,48	3,90	91,20	15,00	72,00	0,33				
		С	15/20/5	2,62	3,42	29,53	159,27	0,00	0,00	0,00	0,07	6,93	7,20	0,00	0,56				
		Я	10/15/5	1,96	2,56	22,14	119,45	0,00	0,00	0,00	0,05	4,95	5,14	0,00	0,40				
		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				
		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				
		С	407	8,29	7,35	31,12	224,00	1,10	0,13	0,72	4,68	231,44	36,00	206,40	1,00				
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,15	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54				
		С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	16,00	9,00	11,00		2,20		
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	16,00	9,00	11,00		2,20		
2-завтрак:	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	М.П.Молгянский 2005 № 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				
		С	50	2,30	3,17	0,00	50,05	0,00	0,00	0,00	3,37	19,12	14,82	0,00	0,88				
		Я	50	1,38	3,70	0,00	30,03	0,00	0,00	0,00	2,02	11,47	8,89	0,00	0,53				
		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				
		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				
		С	70/130	13,76	7,56	21,41	208,76	0,11	0,30	2,59	9,61	26,29	0,45	31,50	0,96				
		Я	50/110	11,01	6,05	17,13	167,01	0,09	0,24	1,85	7,69	21,03	0,32	22,50	0,77				
Обед	Компот из лимона Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	С	180	0,11	0,00	27,11	108,90	0,01	0,01	0,09	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85	№ 352 М.П.Молгянский 2005			
		Я	150	0,09	0,00	22,59	90,75	0,01	0,01	0,08	1,29	10,85	2,70	3,30	0,71				
		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				
		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				
		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				
		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				
		С	722	20,60	12,06	74,36	499,56	2,11	0,37	3,42	14,57	79,05	41,00	118,88	4,49				
		Я	570	16,42	10,99	63,06	406,59	1,75	0,30	2,62	11,04	60,51	31,11	98,16	3,54				
		С	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63				
		Я	30	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31				
Полдник	Кондитерские изделия (печенье) 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	Промышленное производство			
		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				
		С	305	7,25	6,87	29,67	210,16	0,10	0,33	0,49	1,26	224,70	31,38	180,21	0,81				
		Я	235	5,32	4,75	17,29	133,39	0,08	0,27	0,31	1,05	184,35	24,09	144,11	0,46				
		С	1434	36,14	26,28	135,15	933,72	3,31	0,83	4,63	20,51	535,19	108,38	505,49	6,30				
		Я	1155	28,86	22,04	107,23	732,78	2,82	0,68	3,55	15,99	445,86	86,40	422,27	4,87				
		С	305	7,25	6,87	29,67	210,16	0,10	0,33	0,49	1,26	224,70	31,38	180,21	0,81				
		Я	235	5,32	4,75	17,29	133,39	0,08	0,27	0,31	1,05	184,35	24,09	144,11	0,46				
		С	1434	36,14	26,28	135,15	933,72	3,31	0,83	4,63	20,51	535,19	108,38	505,49	6,30				
		Я	1155	28,86	22,04	107,23	732,78	2,82	0,68	3,55	15,99	445,86	86,40	422,27	4,87				

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг					№ рецептура
			Б	Ж	У		B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe					
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным "Крестьянская" 72,5%)	С	180/4,5	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 М.П.Могильный 2005 Промышленное производство			
		Я	150/3,75	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	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				
		С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,01	0,00				
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,01	0,00				
		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				
		Я	135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37				
		С	415	5,91	12,26	35,34	274,60	0,09	0,19	1,11	2,15	241,14	26,20	137,79	0,81				
		Я	355	5,11	9,79	30,50	230,00	0,08	0,16	0,94	1,88	209,30	22,90	121,01	0,70				
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 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	0,65	2,07	3,38	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	1,74	3,53	9,67	92,62	0,05	0,05	0,72	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68				
		Я	150	1,31	2,65	7,25	69,46	0,05	0,05	0,80	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61				
		С	200	15,81	19,69	11,59	286,80	0,11	0,30	2,59	12,04	50,66	7,80	31,50	1,45				
		Я	180	12,65	15,75	9,27	229,44	0,09	0,24	1,85	9,63	40,53	5,06	22,50	1,16				
Обед	Кисель из повидла, джема, варенья	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	№ 383 М.П.Могильный 2012 Промышленное производство			
		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				
		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				
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,06	0,39	0,00	20,93	26,09	87,69	2,16				
		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				
		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				
		С	702	6,81	6,46	48,27	294,98	2,04	0,13	1,55	21,40	87,95	56,73	170,45	3,39				
		Я	550	5,18	4,58	37,35	223,72	4,57	0,15	1,42	18,41	88,19	66,11	214,16	4,55				
		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				
		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				
Полдник	Чай с лимонном	С	200/1/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	М.П.Могильный 2012 № 393 Промышленное производство			
		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				
		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				
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,14	0,13	1,07	10,41	62,73	20,30	59,85	2,90				
		С	345	3,62	9,37	33,22	231,70	0,09	0,08	0,71	6,94	41,82	13,53	39,90	1,93				
		Я	270	2,88	7,91	24,70	182,05	0,19	0,19	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24				
		С	1462	16,34	28,09	116,83	801,28	2,22	0,40	3,37	30,49	370,91	96,46	348,14	6,13				
		Я	1175	13,17	22,28	92,55	635,77	4,84	0,50	3,76	36,58	393,00	115,16	414,12	9,49				
		С	352,33	351,15	1490,67	10676,26													
		Я	290,74	291,88	1226,44	8723,04													
С	35,23	35,11	149,07	1067,63															
С	29,07	29,19	122,64	872,30															
С	85,93	78,03	76,44	79,08															
С	90,86	83,39	80,69	83,08															

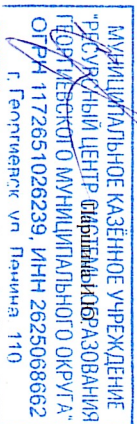
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Десятилетия Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Десятилетия Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Терявов

Сборник старопольских фирменных блюд

Технолог МКУ "Ресурсы центр"



10 дней

Натуральные нормы продуктов на осенне-зимний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9, 10,5 часовым пребыванием на 1 квартал 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		%		
	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	сдл	всдл	
хлеб пшеничный	35	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	
крутцы, бобы	25	30																			25	30	3	3	32	23	8	13	
макаронные изделия	38	32	10	6	129	118	82	64	136	114	170	152	61	46	39		14	12	12	12	108	89	11	9	9	6	120	148	
картофель	56	42	64	48	129	118	147	120	125	86	144	107	83	54	174	146	100	67	156	132	924	770	92	77	105	90	88	86	
овощи	153	144	139	103	129	110	141	141	100	100	100	100	50	38		100	100	100	141	134	1350	1069	135	107	165	135	82	79	
фрукты свежие	141	134	100	100	9	4															882	844	88	84	75	71	118	119	
фрукты сухие			23	18																	69	54	7	5	8	8	7	86	77
кондитерские изделия							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	59	52	
яйца	40	40	9,8	8,2	4,99	4,3	2,12	1,85	7,8	7,8	40,4	40,3	5	4	7,8	6,6	6,0	4,5	2,4	2,1	175,79	156,2	18	16	30	30	81	84	
молоко	185	157	394	335	351	278	185	185	322	254	165	140	438	358	140	278	399	337	140	120	236	197	24	20	20	23	79	86	
творог			123	103									113	94							236	197	24	20	20	23	79	86	
сыр			8	8	6	6	71	71	16	15			12	12			12	11	4	3	186	172	19	17	18	15	103	115	
пшеница					66	66															186	172	19	17	18	15	103	115	
говядина	81	81	45	38							81	81	45	32							252	232	25	23	41	38	61	61	
рыба			15	10					39	28											135	111	14	11	28	24	48	46	
сыр													15	10							30	20	3	2	4,5	3	67	67	
друга			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»

