

Примерное дневное (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)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
<i>Неделя I</i>																	
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		
		С	25/7	1.66	5.10	9.87	91.80	0.04	0.02	0.39	0.00	6.28	6.68	23.28	0.42		
	Булочка «Драгушка» с маслом сливочным 72,5 % жирн.	Я	25/5	1.23	3.78	7.31	68.00	0.03	0.02	0.37	0.00	4.65	4.95	21.83	0.31	№ 1 М.П.Могильный 2005	
		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	№ 392 М.П.Могильный 2012	
		С	402	11.62	15.50	44.61	371.10	0.12	0.22	1.16	2.32	55.11	27.73	135.07	2.84		
	Итого: сал	Я	360	10.44	13.29	37.36	316.40	0.10	0.22	2.93	1.96	49.96	22.85	128.38	2.53	№ 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			
Итого: весли	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		
	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			
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый	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	№ 96 М.П.Могильный 2005	
		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		
	Рассольник Ленинградский	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	№ 268 М.П. Могильный	
		С	85	11.92	8.80	11.64	173.00	0.07	0.14	2.87	20.09	57.50	35.48	154.98	2.12		
	Коллеты, бигочки, пинцели рублинные	Я	65	8.93	6.74	8.97	132.00	0.00	0.00	0.11	0.00	89.50	13.20	88.00	0.44	№ 321 М.П.Могильный 2005	
		С	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		
	Капуста тушеная	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	№ 521 М.П.Могильный 2012	
		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		
	Компот из свежих плодов (яблоки)	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 А.Я.Перевалов 2012	
		С	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.06	0.02	0.56	0.00	8.05	11.55	30.47	0.40		
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	№ 123 А.Я.Перевалов 2012		
	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 ржаной	Я	30	1.98	0.36	10.02	52.20	1.60	0.03	0.21	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	А.Я.Перевалов 2012		
	С	652	18.77	17.15	60.46	472.07	2.11	0.25	4.38	28.46	195.48	90.03	465.44	5.18			
Итого: сал	Я	530	14.80	13.94	49.86	384.77	1.75	0.22	4.09	26.51	184.51	81.02	413.38	4.64	№ 182 М.П.Могильный 2005		
	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			
Каши жидкая молочная из рисовой крупы	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	№ 397 М.П.Могильный 2012		
	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			
Какао с молоком (1 вариант)	Я	130	3.15	2.72	12.96	89.00	0.00	0.00	0.11	0.00	91.50	13.50	90.00	0.45	М.П.Могильный 2012		
	С	330	5.31	7.01	32.72	216.00	0.01	0.02	0.63	0.11	132.30	19.20	126.40	0.58			
Итого: весли	Я	280	4.57	6.03	27.61	183.47	0.01	0.02	0.53	0.10	111.00	16.10	105.92	0.49	№ 182 М.П.Могильный 2005		
	С	1384	35.70	39.66	137.79	1059.17	2.24	0.49	6.17	30.89	382.89	136.96	726.91	8.60			
Всего за день: сал	Я	1170	29.81	33.26	114.83	884.64	1.85	0.46	7.55	28.57	345.47	119.97	647.68	7.66	№ 182 М.П.Могильный 2005		
	С	1170	29.81	33.26	114.83	884.64	1.85	0.46	7.55	28.57	345.47	119.97	647.68	7.66			



Прем линии	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					
<b>2 день</b>																			
Завтрак	Каши жидкая молочная ячневая	С	150	5.10	8.62	37.50	248.30	0.12	0.05	0.27	2.40	11.88	29.64	124.92	0.98	№ 182 М.П. Мотыльный 2005			
		Я	130	4.42	7.48	32.50	215.20	0.10	0.04	0.50	2.10	9.90	24.70	104.10	0.82				
	Бутерброд с повидлом	С	20/15	1.58	2.51	17.54	99.27	0.03	0.02	0.32	0.07	6.93	7.20	18.71	0.56	№ 2 М.П. Мотыльный 2005			
		Я	15/10	1.13	1.79	12.53	70.91	0.02	0.01	0.23	0.05	4.95	5.14	13.36	0.40				
	Кофейный напиток с молоком (вариант)	С	200	3.12	2.66	14.17	93.30	1.05	0.00	0.15	0.00	122.00	18.00	120.00	0.60	№ 395 М.П. Мотыльный 2012			
		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	9.80	13.79	69.21	440.87	1.20	0.07	0.74	2.47	140.81	54.84	263.63	2.14				
		Итого: всли	С	355	8.36	11.66	57.78	370.01	1.06	0.05	0.87	2.15	124.65	46.04	225.46		1.76		
	2-завтрак:	Флолы свежие(яблоко) или сок фруктовый	С	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	№ 338 М.П. Мотыльный 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			
Овоши отварные с маслом		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. Мотыльный 2005			
		Я	50	0.72	1.91	1.97	24.31	0.02	0.03	0.22	8.75	18.59	26.50	13.95	0.31				
Суп картофельный с макаронными изделиями		С	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	№ 103 М.П. Мотыльный 2005			
		Я	130	8.84	5.68	12.53	136.67	0.33	0.14	1.46	0.00	15.11	16.50	68.50	1.01				
Обед		Компот из смеси сухофруктов	С	180	0.50	0.00	24.66	100.66	0.00	0.00	0.10	0.00	15.30	29.70	81.90	2.52	№ 522 А.Я. Перевалов 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			
		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			
	Хлеб ржаной	С	37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 123 А.Я. Перевалов 2012			
		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				
	Итого: всли	С	657	19.49	11.76	87.58	532.02	3.18	0.26	3.96	8.83	77.02	142.03	365.79	26.39	№ 219 М.П. Мотыльный 2005			
		Я	520	15.56	9.12	69.27	420.68	2.55	0.21	3.14	5.31	58.35	108.33	291.88	20.06				
	Подшник	Сырники из творога	С	120	22.43	15.20	13.68	280.80	0.07	0.34	0.77	0.30	186.90	31.20	272.40	0.92	№ 327 М.П. Мотыльный 2005		
			Я	100	18.69	12.67	11.40	234.00	0.06	0.28	0.64	0.25	155.80	26.00	227.00	0.77			
Соус молочный сладкий		С	30	0.58	1.36	3.98	30.45	0.01	0.02	0.04	0.10	18.81	2.64	14.69	0.05	№ 386 М.П. Мотыльный 2005			
		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				
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	№ 396 М.П. Мотыльный 2005			
		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: всли		С	330	28.01	20.49	25.01	396.31	0.15	0.67	0.99	1.66	421.71	59.04	449.09	1.15	№ 397 М.П. Мотыльный 2005			
		Я	280	23.47	17.31	21.51	335.34	0.13	0.56	0.83	1.40	354.61	49.64	376.69	0.97				
Итого за день: всли		С	1402	57.30	46.04	181.80	1369.20	4.53	1.00	5.69	12.96	639.54	255.91	1078.51	29.68	№ 398 М.П. Мотыльный 2005			
		Я	1155	47.39	38.09	148.56	1126.03	3.74	0.82	4.84	8.86	537.61	204.01	894.03	22.79				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			№ рецептур				
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	К		
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 111 М.П.Мотильный 2005	
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,38	103,22	14,98	127,67	0,15		
		С	20/15	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55		№ 3 М.П.Мотильный 2005
		Я	15/10	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39		
		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.Мотильный 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		
		С	415	10,98	12,52	42,39	326,07	0,18	0,40	0,76	2,07	320,36	43,11	310,91	1,14		№ 385 М.П.Мотильный 2005
		Я	355	8,91	9,97	35,04	265,52	0,15	0,54	0,60	1,82	270,51	36,32	257,55	0,91		
		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		№ 75 М.П.Мотильный 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		
Обед	Икра морковная	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	№ 218 М.П.Мотильный 2005	
		Я	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	1,77	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.Зубов 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		
		С	150	7,51	4,81	13,88	129,10	0,08	0,09	2,04	6,15	35,28	31,69	95,33	1,30		№ 302 М.П.Мотильный 2012
		Я	150	7,51	4,81	13,88	129,10	0,08	0,09	2,04	6,15	35,28	31,69	95,33	1,30		
		С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	5,00	0,26		№ 383 М.П.Мотильный 2012
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	5,00	0,26		
		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 М.П.Мотильный 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		
С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	38,46	1,44	№ 123 А.И.Зубов 2012			
Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	31,40	1,17				
С	657	15,47	11,98	79,50	489,61	2,13	0,17	3,64	11,61	95,14	78,85	238,03	4,57	№ 557 А.И.Зубов 2012			
Я	540	13,86	9,83	66,21	410,23	1,76	0,15	3,21	9,50	79,30	67,17	203,21	3,82				
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	С	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	3,10	0,46	№ 393 М.П.Мотильный 2012	
		Я	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	3,10	0,46		
		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	0,72		№ 557 А.И.Зубов 2012
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80		
		С	260	3,76	4,26	33,20	185,62	0,06	0,05	0,75	0,19	13,30	0,72	3,10	0,72		№ 123 А.И.Зубов 2012
		Я	210	3,70	4,25	29,00	169,12	0,06	0,05	0,75	0,19	13,76	0,72	3,10	1,26		
		С	1332	30,21	28,76	155,09	1001,30	2,37	0,62	5,15	13,87	428,80	122,68	584,04	6,97		№ 557 А.И.Зубов 2012
		Я	1105	26,47	24,05	130,25	844,87	1,97	0,74	4,56	11,51	363,57	104,21	495,86	5,91		



Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	150	5,57	5,45	27,30	182,80	0,12	0,05	0,27	1,04	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 279 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	130	4,82	4,72	23,60	158,50	0,10	0,04	0,50	0,89	9,90	24,70	104,10	0,82				
	Булгур с маслом сливочным 72,5% жирн.	С	207	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1 М.П.Мотильный 2005			
		Я	155	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31				
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397 М.П.Мотильный 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				
	2-завтрак	Итого: сад	С	407	11,43	14,18	44,45	393,27	0,15	0,07	0,76	1,04	140,16	54,32	264,56	2,05	№ 338 М.П.Мотильный 2005		
			Я	350	10,62	11,69	46,73	333,50	0,12	0,05	0,89	0,89	124,35	45,55	226,65	1,67			
		Фрукты свежие(яблоко) 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	№ 389 М.П.Мотильный 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			
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	№ 55 М.П.Мотильный 2005			
		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				
Обед		Суп картофельный с бобовыми	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	№ 102 М.П.Мотильный 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			
		Гренки из пшеничного хлеба	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	№ 115 М.П.Мотильный 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			
	Рыба густеная в томате с овощами	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	№ 354 А.Я.Перевалов			
		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				
	Каша рассыпчатая ячневая	С	140	13,35	7,19	6,01	142,15	2,88	0,13	5,60	2,02	38,40	30,00	150,00	2,75	№ 302 М.П.Мотильный 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				
	Компот из свежих плодов (яблоко)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	№ 521 М.П.Мотильный 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				
Полдник	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 ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012			
		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				
	Итого: сад	С	662	26,17	14,77	78,05	551,02	4,99	0,28	7,71	14,54	132,88	105,88	430,01	6,37	№ 137 М.П.Мотильный 2012			
		Я	540	22,62	12,56	58,65	439,15	4,60	0,25	7,19	12,43	112,33	88,40	378,12	5,41				
	Всего за день: сад	Рату 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	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012		
			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			
		Компотирующие изделия (пром.) песенье или вафли	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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
			Я	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			
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	№ 392 М.П.Мотильный 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				
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.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				
Итого: сад		С	375	5,43	12,27	52,88	343,95	0,11	0,10	0,96	6,87	55,07	19,46	56,54	1,97	№ 392 М.П.Мотильный 2012			
		Я	285	3,61	9,35	36,29	243,80	0,09	0,07	0,67	5,81	43,57	13,55	39,41	1,41				
Всего за день: сад	С	1444	43,03	41,22	175,38	1288,24	5,34	0,45	9,43	22,45	328,11	179,66	751,11	10,34	№ 392 М.П.Мотильный 2012				
	Я	1175	36,85	33,60	141,67	1016,45	4,81	0,37	8,75	19,13	280,25	147,50	644,18	8,49					

4 день



Продукт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг						Минеральный состав, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
Молочные продукты	Суп молочный с крутой рисовой	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121 МП.Молочный 2005	
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15		
		С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42		
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31		
		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	40/7	6,12	9,69	36,31	256,46	0,13	0,22	0,58	0,78	130,79	23,97	172,84	1,40		
		Я	350	5,81	7,60	27,03	196,30	0,10	0,38	0,45	0,68	113,73	19,63	142,22	1,18		
		С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,00	10,00	16,00	11,00	2,20		
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,00	10,00	16,00	11,00	2,20		
Фрукты и овощи	Пюре из свежих фруктов (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	№ 389 МП.Молочный 2005	
		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	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	0,00	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	0,00	36,00	16,56	66,96	6,61		
		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	50/130/10	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	50/110/10	12,65	15,75	9,27	229,44	0,09	0,24	1,85	9,63	40,53	5,06	22,50	1,16		
		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		
Хлебобулочные изделия	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	0,20	№ 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	0,10		
		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	70/7	23,55	27,38	81,06	666,81	2,17	0,43	4,74	33,96	140,37	101,69	300,92	6,95		
		Я	55/0	18,80	21,32	64,46	523,65	1,79	0,34	3,55	27,87	113,34	69,77	242,67	5,58		
		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		
		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	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		
Молочные продукты	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С	260	10,80	9,58	40,39	290,49	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,20	0,79	№ 385 МП.Молочный 2005	
		Я	210	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	137/4	40,47	46,65	157,76	1213,76	2,46	1,03	6,56	37,53	544,69	150,12	718,96	9,14		
		Я	1110	33,88	37,14	129,35	982,14	2,03	1,02	5,19	30,66	437,40	111,50	582,69	7,50		

5 дней



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
<b>6 День</b>																			
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 МП.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				
	Свежая тушеная в соусе	С	130	2.10	1.68	13.52	77.61	0.06	0.06	0.39	1.49	49.71	27.16	22.50	1.49	№ 140 МП.Могильный 2012			
		Я	110	1.78	1.42	11.44	65.67	0.05	0.05	0.33	1.26	42.06	22.98	19.10	1.26				
	Булочка «Дальшера» с маслом сливочным 72,5 % жирн.	С	25/7	1.66	5.10	9.87	91.80	0.04	0.02	0.39	0.00	6.28	6.68	23.28	0.42	№ 1 МП.Могильный 2005			
		Я	25/5	1.23	3.78	7.31	68.00	0.03	0.02	0.37	0.00	4.65	4.95	21.83	0.31				
	2-завтрак:	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 МП.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	8.93	11.40	34.79	276.81	0.13	0.26	0.88	1.52	89.09	35.24	125.36	3.22	№ 338 МП.Могильный 2005		
			Я	360	8.17	9.82	29.04	236.67	0.11	0.25	0.80	1.29	78.71	29.23	120.23	2.85			
Итого: весн		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 МП.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				
Обед		Плоды свежие(яблоко) 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	МП.Могильный 2005		
			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			
		Овощи натуральные соленные (огурец)	С	50	0.40	0.05	8.85	6.50	0.01	0.02	0.17	1.35	6.20	0.00	20.19	0.16	№ 70 МП.Могильный 2005		
			Я	30	0.24	0.03	0.51	3.90	0.01	0.01	0.10	0.81	3.72	0.00	12.11	0.09			
	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 МП.Могильный 2005			
		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				
	Запеканка картофельная с мясом	С	150	17.46	17.63	14.15	285.00	0.60	0.00	0.80	2.97	20.87	42.38	76.30	15.60	№ 387 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	130	15.13	15.28	12.26	247.00	0.60	0.00	0.80	2.57	18.09	36.73	76.30	15.60				
	Ужин	Кисель из повидла	С	180	0.08	0.00	20.03	80.46	0.00	0.00	0.02	0.06	9.45	1.21	5.00	0.26	№ 383 МП.Могильный 2012		
			Я	150	0.07	0.00	16.70	67.05	0.00	0.00	0.02	0.05	7.90	1.01	4.20	0.22			
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 ржаной		С	37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012			
		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				
Итого: сад		С	652	23.22	20.94	64.64	542.26	2.81	0.79	3.29	12.78	88.32	92.33	309.00	19.20	№ 280 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	530	19.44	17.77	51.69	446.00	2.40	0.59	2.64	9.73	68.31	74.94	250.71	18.36				
Подливки		Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	С	150	2.40	3.82	16.10	108.00	0.04	0.02	0.83	0.68	94.80	9.00	37.50	0.33	№ 395 А.Я.Перевалов 2012		
			Я	130	4.02	4.62	24.10	156.08	0.03	0.02	0.72	0.59	82.16	7.80	32.50	0.29			
	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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012			
		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				
	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	№ 389 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				
	Итого: сад	С	330	2.40	3.82	16.10	108.00	0.04	0.02	0.83	0.68	94.80	9.00	37.50	0.33	№ 122 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	280	4.02	4.62	24.10	156.08	0.03	0.02	0.72	0.59	82.16	7.80	32.50	0.29				
	Итого за день: сад	С	1384	34.55	36.16	115.33	927.07	2.98	1.08	5.00	14.99	272.21	136.57	471.86	22.75	№ 122 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	1170	31.63	32.21	104.83	838.75	2.55	0.86	4.16	11.61	229.18	111.97	403.44	21.50				



Присм 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	Суп молочный с крупой ячневой	С	180	4.33	4.57	15.14	119.16	0.10	0.19	0.24	0.68	119.11	17.29	153.20	0.18	№ 121 М.П.Мотгильский 2005			
		Я	150	3.61	3.81	12.62	99.30	0.08	0.36	0.20	0.58	103.22	14.98	127.67	0.15				
		С	20/7	1.66	5.10	9.87	91.80	0.03	0.02	0.34	0.00	6.28	6.68	19.64	0.42		№ 1 М.П.Мотгильский 2005		
		Я	15/5	2.13	3.78	7.31	68.00	0.02	0.01	0.25	0.00	4.65	4.65	14.55	0.31				
		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.Мотгильский 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				
		С	415	10.19	13.30	32.29	329.63	0.13	0.21	0.73	0.68	247.39	41.97	292.84	1.20		№ 385 М.П.Мотгильский 2005		
		Я	355	9.41	10.78	35.75	274.30	0.10	0.57	0.59	0.58	217.67	35.83	250.22	1.00				
		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		№ 700 А.И.Зюбков 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				
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С	50	0.72	1.91	1.97	24.31	0.02	0.03	0.22	8.75	18.59	26.50	13.95	0.31	М.П.Мотгильский 2005			
		Я	30	0.43	1.14	1.18	14.58	0.01	0.02	0.13	5.25	11.15	15.90	8.37	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		№ 101 А.И.Зюбков 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				
		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 М.П.Мотгильский 2005		
		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				
		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		№ 331 М.П.Мотгильский 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	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 М.П.Мотгильский 2005		
		Я	110	4.03	3.09	19.33	121.30	0.01	0.01	0.00	2.34	13.37	3.24	0.00	0.40				
Обед	Компот из свежих плодов(яблоко)	С	180	0.43	0.25	12.66	54.61	0.01	0.01	0.00	2.34	13.37	3.24	0.00	0.40	№ 521 М.П.Мотгильский 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	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.И.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				
		С	37	2.47	0.45	12.52	65.25	1.94	0.04	0.26	0.00	13.95	17.39	58.46	1.44		№ 123 А.И.Перевалов 2012		
		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	737	25.06	31.18	97.97	775.07	2.34	0.38	12.54	35.17	133.96	148.48	518.29	8.37		№ 217/218 М.П.Мотгильский 2005		
		Я	580	19.03	23.19	76.97	595.07	1.91	0.30	10.97	29.71	103.24	112.55	400.82	6.64				
		С	132	21.21	16.93	21.08	324.70	0.04	0.04	0.61	0.00	120.11	27.60	168.00	1.04		№ 393 М.П.Мотгильский 2012		
		Я	110	16.88	13.48	16.92	258.82	0.01	0.02	0.51	0.00	90.01	23.00	140.00	0.87				
Полдник	Чай с лимоном	С	200/118	0.13	0.02	11.30	45.50	0.00	0.01	0.00	5.40	0.00	0.00	0.00	0.72	№ 217/218 М.П.Мотгильский 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	350	21.34	16.95	32.38	370.20	0.04	0.05	0.61	0.10	125.51	27.60	168.00	1.84				
		Я	280	16.95	13.49	24.02	287.82	0.01	0.03	0.51	0.10	95.87	23.00	140.00	1.59				
		С	1502	56.59	61.43	162.64	1474.90	2.50	0.64	13.88	35.95	506.86	218.05	979.13	11.41				
С	1215	45.39	47.46	136.74	1157.19	2.02	0.70	12.07	30.39	416.78	171.38	791.04	9.23						

Присм 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	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	180	1,96	4,58	20,27	130,70	0,01	0,03	0,59	0,13	27,00	3,60	22,08	0,05	№ 182			
		Я	150	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04				
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% жирн.	С	207	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1			
		Я	155	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31				
	Чай с молоком	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			
		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	407	6,59	12,28	46,06	321,30	0,08	0,21	1,05	1,46	159,78	25,68	134,50	0,88	М.П.Могильный 2012			
		Я	350	6,44	9,94	38,54	266,00	0,07	0,17	0,85	1,31	141,05	21,55	116,45	0,72				
	2-завтрак:	Плоды свежие или сок фруктовый	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	2,20	№ 338			
			Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00		2,20		
Суп-лапша домашняя		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389			
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00				
Колбаса рубленая из бройлер-цыплят		С	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,04	0,01	0,33	0,40	15,76	8,36	23,44	0,47	№ 218			
		Я	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,25	0,30	11,82	6,27	17,58	0,35				
Калуга тушеная		С	70	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	13,10	12,25	49,00	0,96	№ 295			
		Я	50	7,66	6,91	7,77	124,16	0,03	0,05	1,85	0,25	9,33	8,75	35,00	0,70				
Обед		Компот из смеси сухофруктов	С	130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,00	0,13	0,00	105,70	15,60	104,00	0,52	№ 321		
			Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,11	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44			
	Хлеб пшеничный	С	180	0,50	0,00	94,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,75	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				
	Хлеб ржаной	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122			
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				
	Итого: сад	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123			
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17				
	Итого: всли	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	А.Я.Перевалов 2012			
		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				
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	№ 569				
	Я	60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58					
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	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: всли	С	1214	32,36	35,06	143,18	1019,47	2,24	0,59	5,26	4,26	522,39	144,28	628,30	7,75	М.П.Могильный 2005				
	Я	1080	32,79	37,43	155,98	1089,64	1,90	0,62	4,95	4,59	544,87	137,62	609,78	6,87					
Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С	1214	32,36	35,06	143,18	1019,47	2,24	0,59	5,26	4,26	522,39	144,28	628,30	7,75	М.П.Могильный 2012				
	Я	1080	32,79	37,43	155,98	1089,64	1,90	0,62	4,95	4,59	544,87	137,62	609,78	6,87					

8 дни



Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe				
			<i>9 день</i>															
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С	180	5.17	4.69	16.95	130.70	0.05	0.13	0.57	4.68	109.44	18.00	86.40	0.40	№ 120 М.П.Могильный 2005		
		Я	150	4.31	3.91	14.13	108.90	0.05	0.11	0.48	3.90	91.20	15.00	72.00	0.33			
		С	20/7	1.66	5.10	9.87	91.80	0.03	0.02	0.34	0.00	6.28	6.68	19.64	0.42		№ 1 М.П.Могильный 2005	
		Я	15/5	2.13	3.78	7.31	68.00	0.02	0.01	0.25	0.00	4.65	4.65	14.55	0.31			
		С	200	3.12	2.66	14.17	93.30	1.05	0.00	0.15	0.00	122.00	18.00	120.00	0.60		№ 395 М.П.Могильный 2012	
		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	9.95	12.45	40.99	315.80	1.13	0.15	1.06	4.68	237.72	42.68	226.04	1.42		№ 338 М.П.Могильный 2005	
		Я	350	9.25	10.08	34.19	260.80	1.01	0.12	0.87	3.90	205.65	35.85	194.55	1.18			
		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			
		2-завтрак:	Плоды свежие(яблоко) или сок фруктовый (яблочный)	Я	1/100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.02	0.30	10.00	16.00	9.00		11.00	2.20
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	М.П.Могильный 2005 № 55		
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	М.П.Могильный 2012 № 145		
С	200			1.74	3.53	9.67	92.62	0.05	0.05	0.80	16.88	40.00	18.40	74.40	0.88			
Я	150			1.31	2.65	7.25	69.46	0.05	0.05	0.72	15.20	36.00	16.56	66.96	0.61	А.Я.Перевалов 2012 № 363		
С	50/130			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	7.69	А.Я.Перевалов 2012 № 383		
С	180			0.08	0.00	20.03	80.46	0.00	0.00	0.02	0.06	9.45	1.21	5.00	0.26			
Обед	Кисель из повидла	Я	150	0.07	0.00	16.70	67.05	0.00	0.00	0.02	0.05	7.90	1.01	4.20	0.22	М.П.Могильный 2012 № 122		
		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	А.Я.Перевалов 2012 № 123		
		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	А.Я.Перевалов 2012 № 123		
		С	722	21.74	13.93	86.89	576.59	2.18	0.43	4.48	28.73	114.92	61.75	224.35	4.61			
		Я	570	17.04	10.54	68.01	447.52	1.79	0.35	3.38	24.25	91.95	48.55	179.27	10.57	№ 210 М.П.Могильный 2005		
		С	150	10.44	9.36	63.63	381.00	0.05	0.31	0.15	0.21	100.54	16.90	138.60	2.55			
		Полдник	Сыре молочный сладкий	Я	130	9.05	8.11	55.15	330.00	0.04	0.24	0.12	0.18	85.07	14.30	105.10	2.16	№ 327 М.П.Могильный 2005
				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	
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 М.П.Могильный 2005		
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			
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	№ 395 М.П.Могильный 2005		
С	305			16.02	14.65	74.96	496.51	0.13	0.64	0.37	1.57	335.35	44.74	315.29	2.78			
Я	235			13.83	12.75	65.26	431.34	0.11	0.52	0.31	1.33	283.88	37.94	254.79	2.36	№ 395 М.П.Могильный 2005		
С	1434			47.71	41.03	202.84	1388.90	3.44	1.22	5.91	34.98	687.99	149.17	765.68	8.81			
Я	1155			40.12	33.37	167.46	1139.66	2.91	0.99	4.56	29.48	581.48	122.34	628.61	14.11			
Я	1155			40.12	33.37	167.46	1139.66	2.91	0.99	4.56	29.48	581.48	122.34	628.61	14.11			



Продукты питания	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация, мг						Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
Завтрак	Каша молочная, заправленная изминной крупой Бульончик с овощами Чай с молоком Итого: сад Итого: весн	С 150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,00	94,80	9,00	37,50	0,33	№ 181 М.П.Мотыльков 2005 № 2 М.П.Мотыльков 2005 № 394 М.П.Мотыльков 2012			
		С 20/15	1,98	2,51	17,54	146,25	0,04	0,02	0,83	0,00	94,80	9,00	37,50	0,33				
		С 15/10	1,13	1,79	12,53	99,27	0,03	0,02	0,42	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56				
		С 200	2,97	2,60	15,92	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40				
		С 180	2,67	2,34	14,33	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	136,50	15,40	92,78	0,41				
		С 415	6,95	8,93	49,56	306,07	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37				
		С 355	7,70	6,08	55,07	306,16	0,10	0,20	1,27	1,40	228,23	31,60	148,99	1,30				
		С 1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,10	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
		С 200	1,00	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,10	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				
2-завтрак:	Плоды свежие(яблоко) или сок фруктовый (яблочный) Икра свекольная Борщ Ставропольский Паштетки с чесноком Сельдь с картофелем и маслом Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: весн Рыбу на оливой Чай с лимоном Хлеб пшеничный Итого: сад Итого: весн Всего за день: сад Итого за день: весн Итого за весь период: Итого за весь период: весн Среднее значение за весь период % выполнения от калорийности	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	№ 338 М.П.Мотыльков 2005 № 389 М.П.Мотыльков 2005 № 75 М.П.Мотыльков 2005 № 57 Сборник Ставр.фирм.блюд № 184 А.Я.Заболов 2005 № 363 А.Я.Перевалов 2012 № 521 М.П.Мотыльков 2012 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 123 А.Я.Перевалов 2012 № 137 М.П.Мотыльков 2012 № 393 М.П.Мотыльков 2012 № 122 А.Я.Перевалов 2012			
		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	1,00	6,90	4,20	12,60	0,18				
		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				
		С 150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,16	66,96	0,61				
		С 20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,16	1,80	16,26	0,16				
		С 50/130/10	15,81	19,69	11,99	286,80	0,03	0,11	0,32	0,04	4,16	1,80	16,26	0,16				
		С 180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	22,50	1,16				
		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 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				
Подлинка	Хлеб ржаной Итого: сад Итого: весн Рыбу на оливой Чай с лимоном Хлеб пшеничный Итого: сад Итого: весн Всего за день: сад Итого за день: весн Итого за весь период: Итого за весь период: весн Среднее значение за весь период % выполнения от калорийности	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	2,91	0,06	0,39	0,00	20,93	26,09	87,69	2,16	А.Я.Перевалов 2012 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 123 А.Я.Перевалов 2012 № 137 М.П.Мотыльков 2012 № 393 М.П.Мотыльков 2012 № 122 А.Я.Перевалов 2012			
		С 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44				
		С 62	36,13	43,38	78,33	850,20	2,27	0,67	6,49	45,93	178,97	67,39	241,82	5,99				
		С 130	31,77	37,32	66,24	726,47	4,78	0,63	5,55	39,40	170,89	75,57	275,91	6,93				
		С 110	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73				
		С 200/118	0,13	0,02	11,30	45,50	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62				
		С 150/74	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,80				
		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				
		С 10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,04	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				
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях Деги принт Москва 2012 г. М.П.Мотыльков	Итого за день: сад Итого за день: весн Итого за весь период: Итого за весь период: весн Среднее значение за весь период % выполнения от калорийности	С 270	46,70	7,91	24,70	182,05	0,19	0,19	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24	А.Я.Перевалов 2012			
		С 1442	46,70	7,91	24,70	182,05	0,19	0,19	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24				
		С 1175	42,35	51,31	146,01	1214,68	2,47	0,95	8,47	54,27	449,02	112,42	430,41	9,22				
		С 424,61	437,70	1593,12	12129,98	5,07	0,99	8,12	56,94	480,05	129,76	489,22	12,27					
		С 366,67	367,92	1375,68	10294,05													
		С 42,46	43,77	159,31	1213,00													
		С 36,67	36,79	137,57	1029,41													
		С 103,56	97,27	81,70	89,85													
		С 14,58	105,12	90,51	98,04													

Информация МКУ "Ресурсы центр"



Чагай И.А.