



"Утверждаю"  
 Заведующий МДОУ  
 Детский сад № 28  
 "Мишутка" от Незлобной"  
 Шахлевич С.Ю.  
 2025

Примерное двухдневное ( 10-дневное) меню на осенне-зимний период для детей, посещающих МБДОУ "Детский сад №28 "Мишутка" от Незлобной"

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1		В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<b>Неделя 1</b>																
<b>1 день</b>																
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	
	Икра свекольная	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	№ 75 М.П.Могильный 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	
	Булочка «Ладушка» йодированная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5 % жирн. (порциями)	С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1 М.П.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	
	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	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	
<b>Итого: сад</b>		С	<b>402</b>	<b>7,43</b>	<b>12,07</b>	<b>25,12</b>	<b>238,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>5,03</b>	<b>50,88</b>	<b>15,08</b>	<b>123,86</b>	<b>2,03</b>	
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>360</b>	<b>7,09</b>	<b>9,78</b>	<b>21,30</b>	<b>201,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>	<b>0,68</b>	<b>3,03</b>	<b>43,55</b>	<b>10,45</b>	<b>113,73</b>	<b>1,77</b>	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки)	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	
	Сок фруктовый	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	
Обед	Рассольник Ленинградский (с крупой 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 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	№ 594 А.И.Здобнов 2005
		Я	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	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	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.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	
	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 А.Я.Первалов 2012
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124 А.Я.Первалов 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	
<b>Итого: сад</b>		С	<b>602</b>	<b>21,63</b>	<b>32,21</b>	<b>60,42</b>	<b>624,09</b>	<b>2,17</b>	<b>0,27</b>	<b>4,83</b>	<b>31,31</b>	<b>109,92</b>	<b>87,66</b>	<b>407,91</b>	<b>5,19</b>	
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>500</b>	<b>19,52</b>	<b>30,91</b>	<b>46,16</b>	<b>545,37</b>	<b>1,78</b>	<b>0,24</b>	<b>4,30</b>	<b>28,65</b>	<b>96,52</b>	<b>73,88</b>	<b>342,78</b>	<b>4,42</b>	
Полдник	Каша жидкая молочная рисовая	С	150	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	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,00	3,21	9,97	15,92	0,21	
	Какао с молоком 2,5% жирн. (1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 397 М.П.Могильный 2012
		Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	
	<b>Итого: сад</b>		С	<b>330</b>	<b>5,31</b>	<b>7,01</b>	<b>32,72</b>	<b>216,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>113,50</b>	<b>27,70</b>	<b>126,40</b>	<b>0,78</b>
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>280</b>	<b>4,57</b>	<b>6,03</b>	<b>27,61</b>	<b>183,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>94,71</b>	<b>23,47</b>	<b>105,92</b>	<b>0,66</b>	
<b>Всего за день: сад</b>		С	<b>1334</b>	<b>34,37</b>	<b>51,29</b>	<b>118,26</b>	<b>1078,29</b>	<b>2,25</b>	<b>0,50</b>	<b>6,30</b>	<b>36,34</b>	<b>274,30</b>	<b>130,44</b>	<b>658,17</b>	<b>8,00</b>	
<b>Всего за день: ясли</b>		Я	<b>1140</b>	<b>31,18</b>	<b>46,72</b>	<b>95,07</b>	<b>929,87</b>	<b>1,85</b>	<b>0,46</b>	<b>5,51</b>	<b>31,68</b>	<b>234,78</b>	<b>107,80</b>	<b>562,43</b>	<b>6,85</b>	

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	Р	Fe		
<b>2 день</b>																
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С	180	4,15	5,48	23,71	160,80	0,12	0,05	0,27	0,00	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 182
		Я	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		Я	15	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
	Сыр полутвердый Российский*50% жирн. (порциями)	С	16	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3
		Я	10,5	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирн.(1 вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395
Я		180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад	С	415	10,95	13,49	49,21	362,21	1,21	0,10	0,82	0,06	208,63	58,06	309,85	2,13	
	Итого: ясли	Я	355	8,90	10,78	40,60	295,12	1,07	0,08	0,93	0,04	173,09	48,34	258,48	1,75	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок фруктовый	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
Я		1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005	
Обед	Овощи отварные с маслом (свекла)	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,01	0,01	0,35	8,75	18,59	26,50	21,00	0,30	№ 700 А.И.Здобного 2005
		Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,01	0,21	5,25	11,15	15,90	12,60	0,18	
	Суп картофельный с крупой пшениной	С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,75	0,00	1,04	0,08	2,58	36,24	97,68	20,00	№ 103
		Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,56	0,00	0,78	0,06	1,94	27,18	73,26	15,00	М.П.Могильный 2005
	Запеканка картофельная с мясом (масло сливочное "Крестьянское " 72,5% жирн.)	С	150/5	17,46	17,63	14,15	285,00	0,40	0,17	1,70	2,97	20,87	42,38	79,00	2,24	№ 381 А.Я.Перевалова 2012
		Я	130/5	15,13	15,28	12,26	247,00	0,33	0,14	1,46	2,57	18,09	36,73	68,50	1,94	
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124
Я		30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	Итого: сад	С	657	26,34	22,58	86,69	653,02	3,16	0,24	4,09	11,80	80,49	165,41	372,84	27,30	
	Итого: ясли	Я	520	21,85	18,72	69,00	531,01	2,54	0,19	3,22	7,88	61,33	128,56	296,11	20,99	
Полдник	Сырники из творога 5% жирн.	С	120	21,21	16,93	21,08	324,70	0,03	0,03	0,77	0,00	120,11	31,20	272,40	12,03	№ 217/218
		Я	100	16,88	13,48	16,92	258,82	0,02	0,02	0,64	0,00	90,01	26,00	227,00	4,17	М.П.Могильный 2005
	Соус молочный сладкий	С	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 327
		Я	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	М.П.Могильный 2005
	Кефир 2,5% жирн.	С	180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	№ 386
		Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	С	330	26,79	22,22	32,41	440,21	0,11	0,36	0,99	1,36	354,92	59,04	449,09	12,26	
	Итого: ясли	Я	280	21,66	18,12	27,03	360,16	0,09	0,30	0,83	1,15	288,82	49,64	376,69	4,37	
	Всего за день: сад	С	1402	64,08	58,29	168,31	1455,44	4,48	0,70	5,90	13,22	644,04	282,51	1131,78	41,69	
	Всего за день: ясли	Я	1155	52,41	47,62	136,63	1186,29	3,70	0,57	4,98	9,07	523,24	226,54	931,28	27,11	



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	Р	Fe			
<b>3 день</b>																	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	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	
		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	М.П.Могильный 2005	
	Хлеб пшеничный	С	20	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122	
		Я	15	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн.(порциями)	С	7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1	
		Я	5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005	
	Чай с молоком 2,5% жирн.	С	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394	
Я		135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Могильный 2012		
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>415</b>	<b>8,96</b>	<b>12,27</b>	<b>40,93</b>	<b>309,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>0,70</b>	<b>2,01</b>	<b>251,89</b>	<b>39,37</b>	<b>265,62</b>	<b>1,01</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>355</b>	<b>8,41</b>	<b>9,93</b>	<b>34,26</b>	<b>256,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,51</b>	<b>0,56</b>	<b>1,78</b>	<b>221,77</b>	<b>33,53</b>	<b>225,72</b>	<b>0,83</b>		
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385	
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые в заливке с зеленью)	С	55	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	0,00	0,00	1,35	6,20	0,00	0,00	0,16	№ 70	
		Я	33	0,24	0,03	0,51	3,90	0,00	0,01	0,00	0,81	3,72	0,00	0,00	0,09	М.П.Могильный 2005	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	С	200	6,87	6,72	11,46	133,80	0,09	0,06	1,14	7,29	5,45	3,96	6,84	0,18	№ 87	
		Я	150	5,16	5,04	8,59	100,35	0,07	0,05	0,90	5,46	27,18	28,41	123,00	0,76	М.П.Могильный 2005	
	Плов из птицы	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	№ 117	
		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.Могильный 2005	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	М.П.Могильный 2012	
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124	
		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	
		<b>Итого: сад</b>	С	<b>657</b>	<b>27,38</b>	<b>19,75</b>	<b>82,25</b>	<b>618,56</b>	<b>2,17</b>	<b>0,26</b>	<b>7,64</b>	<b>11,36</b>	<b>79,76</b>	<b>70,41</b>	<b>250,10</b>	<b>4,45</b>	
		<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>540</b>	<b>24,19</b>	<b>17,84</b>	<b>69,51</b>	<b>536,86</b>	<b>1,79</b>	<b>0,24</b>	<b>7,19</b>	<b>8,55</b>	<b>91,03</b>	<b>87,73</b>	<b>346,50</b>	<b>4,42</b>	
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	35,10	0,46	№ 557	
		Я	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46	А.Я.Перевалов 2012	
	Чай с лимоном	С	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393	
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012	
		<b>Итого: сад</b>	С	<b>260</b>	<b>3,76</b>	<b>4,26</b>	<b>33,20</b>	<b>185,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>13,30</b>	<b>0,72</b>	<b>35,10</b>	<b>1,26</b>	
		<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>210</b>	<b>3,70</b>	<b>4,25</b>	<b>29,00</b>	<b>169,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>13,76</b>	<b>0,72</b>	<b>35,10</b>	<b>1,18</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	С	<b>1332</b>	<b>40,10</b>	<b>36,28</b>	<b>156,38</b>	<b>1113,94</b>	<b>2,40</b>	<b>0,68</b>	<b>9,09</b>	<b>13,56</b>	<b>344,95</b>	<b>110,50</b>	<b>550,82</b>	<b>6,72</b>		
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я	<b>1105</b>	<b>36,30</b>	<b>32,02</b>	<b>132,77</b>	<b>962,28</b>	<b>1,99</b>	<b>0,80</b>	<b>8,50</b>	<b>10,52</b>	<b>326,56</b>	<b>121,98</b>	<b>607,32</b>	<b>6,43</b>		

Принем 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		
<b>4 день</b>																
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	С	180	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
		Я	150	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	1,24	106,88	22,30	104,10	1,49	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	20	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		Я	15	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	С	7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1
		Я	5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
	Какао с молоком 2,5% жирн. (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397
Я		180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012	
<b>Итого: сад</b>		С	407	12,54	15,26	49,90	429,83	0,15	0,07	0,76	0,00	256,54	51,44	264,56	2,81	
<b>Итого: ясли</b>		Я	350	11,37	12,41	50,42	357,80	0,12	0,05	0,89	1,24	221,33	43,15	226,65	2,34	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок фруктовый	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
Я		1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005	
Обед	Икра свекольная	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
		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
	Суп картофельный с бобовым (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
		Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,05	0,04	0,61	7,20	33,12	21,24	132,50	0,05	М.П.Могильный 2005
	Гренки из пшеничного хлеба	С	30	3,74	0,48	22,82	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	0,95	№ 115
		Я	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,51	0,00	7,25	10,40	27,41	0,63	М.П.Могильный 2012
	Рыба, тушенная в томате с овощами	С	70	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
		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	А.Я.Перевалов 2012
	Каша рассыпчатая гречневая (масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн.)	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
		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	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124
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	
<b>Итого: сад</b>		С	742	26,17	14,77	78,05	551,02	2,15	0,18	3,15	15,40	130,62	121,03	383,49	4,25	
<b>Итого: ясли</b>		Я	580	18,80	10,50	56,93	398,53	1,75	0,14	2,33	12,46	99,74	90,65	302,04	3,11	
Полдник	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	М.П.Могильный 2012
	Кондитерские изделия (пром.) (печенье)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 602, 603, 604
		Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
Я		150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012	
<b>Итого: сад</b>		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	
<b>Итого: ясли</b>		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	
<b>Всего за день: сад</b>		С	1524	44,14	42,30	180,83	1324,80	2,40	0,35	4,87	22,27	442,23	191,93	704,59	9,03	
<b>Всего за день: ясли</b>		Я	1215	33,78	32,26	143,64	1000,13	1,96	0,26	3,89	19,51	364,64	147,35	568,10	6,86	



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	Р	Fe	
<i>5 день</i>																
Завтрак	Суп молочный с крупой 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
		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	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		Я	15	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн.(порциями)	С	7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1
		Я	5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393
		Я	180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012
<b>Итого: сад</b>		С	<b>407</b>	<b>6,12</b>	<b>9,69</b>	<b>36,31</b>	<b>256,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,58</b>	<b>0,78</b>	<b>130,79</b>	<b>23,97</b>	<b>172,84</b>	<b>1,40</b>	
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>350</b>	<b>5,81</b>	<b>7,60</b>	<b>27,03</b>	<b>196,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>0,68</b>	<b>113,73</b>	<b>19,63</b>	<b>142,22</b>	<b>1,18</b>	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок фруктовый	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	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
		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
	Борщ с капустой и картофелем	С	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 57
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	М.П.Могильный 2012
	Пампушки с чесноком	С	20/6	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
		Я	20/6	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	А.И.Здобнов 2005
	Зразы рыбные рубленые (с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% жирн.)	С	70/5	9,41	4,66	10,54	121,34	0,07	0,09	1,10	1,60	44,21	26,25	145,72	0,97	№ 237
		Я	50/5	6,72	3,33	7,53	86,67	0,05	0,06	0,79	1,14	31,58	18,78	104,09	0,69	М.П.Могильный 2005
	Пюре картофельное (с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% жирн.)	С	130/5,2	2,65	4,16	17,71	118,95	0,05	0,34	0,42	1,90	15,60	13,00	26,86	0,33	№ 312/125
		Я	110/4,4	2,25	3,52	14,98	100,65	0,04	0,28	0,35	1,60	13,20	11,00	22,70	0,28	М.П.Могильный 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,02	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124
		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
<b>Итого: сад</b>		С	<b>707</b>	<b>19,85</b>	<b>16,23</b>	<b>97,45</b>	<b>616,80</b>	<b>2,18</b>	<b>0,57</b>	<b>3,49</b>	<b>22,60</b>	<b>154,05</b>	<b>124,24</b>	<b>441,19</b>	<b>6,97</b>	
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>550</b>	<b>14,81</b>	<b>12,28</b>	<b>76,15</b>	<b>472,80</b>	<b>1,79</b>	<b>0,45</b>	<b>2,74</b>	<b>19,29</b>	<b>120,31</b>	<b>96,95</b>	<b>346,47</b>	<b>5,49</b>	
Полдник	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
		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	А.Я.Перевалов 2012
	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	М.П.Могильный 2005
	<b>Итого: сад</b>		С	<b>260</b>	<b>10,80</b>	<b>9,58</b>	<b>40,39</b>	<b>290,49</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>1,24</b>	<b>2,79</b>	<b>273,53</b>	<b>24,46</b>	<b>245,20</b>	<b>0,79</b>
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>210</b>	<b>9,27</b>	<b>8,22</b>	<b>37,86</b>	<b>262,19</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>1,19</b>	<b>2,11</b>	<b>210,33</b>	<b>22,10</b>	<b>197,80</b>	<b>0,74</b>	
<b>Всего за день: сад</b>		С	<b>1374</b>	<b>36,77</b>	<b>35,50</b>	<b>174,15</b>	<b>1163,75</b>	<b>2,47</b>	<b>1,17</b>	<b>5,31</b>	<b>26,17</b>	<b>558,37</b>	<b>172,67</b>	<b>859,23</b>	<b>9,16</b>	
<b>Всего за день: ясли</b>		Я	<b>1110</b>	<b>29,89</b>	<b>28,10</b>	<b>141,04</b>	<b>931,29</b>	<b>2,03</b>	<b>1,13</b>	<b>4,38</b>	<b>22,08</b>	<b>444,37</b>	<b>138,68</b>	<b>686,49</b>	<b>7,41</b>	

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	Р	Fe		
<b>Неделя 2</b>																
<b>6 День</b>																
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
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005
	Икра 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	№ 75
		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	М.П.Могильный 2005
	Булочка «Ладушка» йодированная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5 % жирн. (порциями)	С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1
		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	М.П.Могильный 2005
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	М.П.Могильный 2012
<b>Итого: сад</b>		С	<b>402</b>	<b>7,43</b>	<b>12,07</b>	<b>25,12</b>	<b>238,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>5,03</b>	<b>50,88</b>	<b>15,08</b>	<b>123,86</b>	<b>2,03</b>	
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>360</b>	<b>7,09</b>	<b>9,78</b>	<b>21,30</b>	<b>201,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>	<b>0,68</b>	<b>3,03</b>	<b>43,55</b>	<b>10,45</b>	<b>113,73</b>	<b>1,77</b>	
2-завтрак:	Плоды свежие (яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок фруктовый	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые в заливке с зеленью)	С	55	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	0,00	0,00	1,35	6,20	0,00	0,00	0,16	№ 70
		Я	33	0,24	0,03	0,51	3,90	0,00	0,01	0,00	0,81	3,72	0,00	0,00	0,09	М.П.Могильный 2005
	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
	Жаркое 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 Цитадель-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	
	Кисель из повидла	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	1670,00	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	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	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124
		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
<b>Итого: сад</b>		С	<b>652</b>	<b>14,41</b>	<b>8,09</b>	<b>74,07</b>	<b>430,06</b>	<b>2,84</b>	<b>0,78</b>	<b>3,44</b>	<b>15,93</b>	<b>74,07</b>	<b>84,85</b>	<b>306,23</b>	<b>19,60</b>	
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>530</b>	<b>12,20</b>	<b>7,19</b>	<b>1711,39</b>	<b>348,30</b>	<b>2,41</b>	<b>0,59</b>	<b>2,70</b>	<b>13,28</b>	<b>54,54</b>	<b>69,81</b>	<b>247,30</b>	<b>18,56</b>	
Полдник	Каша жидкая молочная пшеничная	С	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,04	0,02	0,83	0,00	9,90	24,70	37,50	0,82	№ 182
		Я	130	3,00	3,96	17,13	116,13	0,03	0,02	0,72	0,00	8,58	21,41	32,50	0,71	М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир. (1вариант)	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
<b>Итого: сад</b>		С	<b>330</b>	<b>6,27</b>	<b>6,96</b>	<b>32,51</b>	<b>217,90</b>	<b>0,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,97</b>	<b>0,00</b>	<b>119,70</b>	<b>40,90</b>	<b>145,50</b>	<b>1,36</b>	
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>280</b>	<b>5,34</b>	<b>5,96</b>	<b>27,76</b>	<b>186,13</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>100,08</b>	<b>34,91</b>	<b>122,50</b>	<b>1,16</b>	
<b>Всего за день: сад</b>		С	<b>1384</b>	<b>28,11</b>	<b>27,12</b>	<b>131,70</b>	<b>886,16</b>	<b>3,90</b>	<b>1,01</b>	<b>5,25</b>	<b>20,96</b>	<b>244,65</b>	<b>140,83</b>	<b>575,59</b>	<b>22,99</b>	
<b>Всего за день: ясли</b>		Я	<b>1170</b>	<b>24,63</b>	<b>22,93</b>	<b>1760,45</b>	<b>735,46</b>	<b>3,30</b>	<b>0,81</b>	<b>4,22</b>	<b>16,31</b>	<b>198,17</b>	<b>115,17</b>	<b>483,53</b>	<b>21,49</b>	



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	Р	Fe		
<b>7 день</b>																
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.Могильный 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	
	Хлеб пшеничный	С	20	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	15	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	
	Сыр полутвердый Российский "50% жирн. (порциями)	С	16	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.Могильный 2005
		Я	10,5	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 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		
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>415</b>	<b>12,21</b>	<b>13,55</b>	<b>33,75</b>	<b>345,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,79</b>	<b>0,74</b>	<b>315,86</b>	<b>45,71</b>	<b>338,13</b>	<b>1,33</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>355</b>	<b>9,91</b>	<b>10,82</b>	<b>36,53</b>	<b>283,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,40</b>	<b>0,63</b>	<b>0,62</b>	<b>266,41</b>	<b>38,62</b>	<b>282,05</b>	<b>1,08</b>	
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.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	
Обед	Овощи отварные с маслом (морковь)	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,01	0,01	0,35	8,75	18,59	26,50	21,00	0,30	№ 700 А.И.Здобного 2005
		Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,01	0,21	5,25	11,15	15,90	12,60	0,18	
	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	
	Тефтели 2-ой вариант	С	70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,07	0,12	2,80	0,00	15,75	22,75	113,75	1,05	№ 279 М.П.Могильный 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	
	Соус сметанный с томатом	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.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	
	Макаронные изделия отварные с маслом (масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн.)	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.Могильный 2005
		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	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	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.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	
	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 ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124 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	
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>737</b>	<b>25,06</b>	<b>31,18</b>	<b>97,97</b>	<b>775,07</b>	<b>2,32</b>	<b>0,36</b>	<b>12,67</b>	<b>35,17</b>	<b>133,96</b>	<b>148,48</b>	<b>525,34</b>	<b>8,36</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>580</b>	<b>19,03</b>	<b>23,19</b>	<b>76,97</b>	<b>595,07</b>	<b>1,90</b>	<b>0,28</b>	<b>11,05</b>	<b>29,71</b>	<b>103,24</b>	<b>112,55</b>	<b>405,05</b>	<b>6,64</b>	
Полдник	Запеканка из творога 5% жирн.	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	№ 223 М.П.Могильный 2005
		Я	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	
	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	№ 327 М.П.Могильный 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	
	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	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	
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>350</b>	<b>21,76</b>	<b>15,84</b>	<b>35,86</b>	<b>372,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,65</b>	<b>0,56</b>	<b>206,61</b>	<b>30,24</b>	<b>182,69</b>	<b>1,89</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>280</b>	<b>18,19</b>	<b>13,42</b>	<b>28,23</b>	<b>306,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,55</b>	<b>0,50</b>	<b>176,67</b>	<b>25,64</b>	<b>154,69</b>	<b>1,64</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	С	<b>1502</b>	<b>59,03</b>	<b>60,57</b>	<b>167,58</b>	<b>1493,44</b>	<b>2,53</b>	<b>0,67</b>	<b>14,11</b>	<b>36,47</b>	<b>656,43</b>	<b>224,43</b>	<b>1046,16</b>	<b>11,58</b>	
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я	<b>1215</b>	<b>47,13</b>	<b>47,43</b>	<b>141,73</b>	<b>1185,04</b>	<b>2,07</b>	<b>0,74</b>	<b>12,23</b>	<b>30,83</b>	<b>546,32</b>	<b>176,81</b>	<b>841,79</b>	<b>9,36</b>	

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	Р	Fe		
<b>8 день</b>																
Завтрак	Капша жидкая молочная рисовая	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 М.П.Могильный 2005
		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	
	Хлеб пшеничный	С	20	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Я	15	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн.(порциями)	С	7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005
		Я	5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	
	Чай с молоком 2,5%	С	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394 М.П.Могильный 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		
	Итого: сад	С	407	6,59	12,28	46,06	321,30	0,08	0,21	1,05	1,46	159,78	25,68	134,50	0,88	
	Итого: ясли	Я	350	6,44	9,94	38,54	266,00	0,07	0,17	0,85	1,31	141,05	21,55	116,45	0,72	
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки)	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	
	Сок фруктовый	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		
Обед	Суп-лапша домашняя	С	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,04	0,01	0,33	0,40	15,76	8,36	23,44	0,47	№ 218 А.И.Здобнов 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	
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят (масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн.)	С	70/5	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	13,10	12,25	49,00	0,96	№ 295 М.П.Могильный 2005
		Я	50/5	7,66	6,91	7,77	124,16	0,03	0,05	1,85	0,25	9,33	8,75	35,00	0,70	
	Капуста тушеная	С	130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,00	0,13	0,00	105,70	15,60	104,00	0,52	№ 321 М.П.Могильный 2005
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,11	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44	
	Компот из 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 ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124 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	657	21,19	18,70	89,54	613,17	2,10	0,14	4,05	0,75	173,01	96,50	351,60	6,71	
	Итого: ясли	Я	520	15,93	14,11	70,57	474,70	1,71	0,11	2,98	0,55	140,80	76,97	282,33	5,36	
Полдник	Крендель 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 А.Я.Перевалов 2012
		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 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	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
	Итого: ясли	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	
	Всего за день: сад	С	1324	32,16	38,94	183,46	1214,51	2,22	0,37	6,03	2,25	354,11	138,22	510,28	8,48	
	Всего за день: ясли	Я	1080	26,74	32,01	155,86	1016,34	1,82	0,30	4,76	1,89	302,07	114,46	422,68	6,94	



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		
<b>9 день</b>																
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
		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	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		Я	15	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн.(порциями)	С	7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1
		Я	5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирн. (1 вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012
Итого: сад	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		
Итого: ясли	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		
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок фруктовый	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые в заливке с зеленью)	С	55	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	0,00	0,00	1,35	6,20	0,00	0,00	0,16	№ 70
		Я	33	0,24	0,03	0,51	3,90	0,00	0,01	0,00	0,81	3,72	0,00	0,00	0,09	М.П.Могильный 2005
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	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	№ 351
		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	А.Я.Перевалов 2012
	Соус молочный для запекания №466	С	70	2,63	6,31	7,03	30,38	0,02	1,23	1,00	0,46	83,10	4,12	20,00	0,14	№ 446
		Я	50	1,88	4,51	5,02	21,70	0,02	1,23	1,00	0,33	59,36	2,94	20,00	0,10	А.Я.Перевалов 2012г.
	Кисель из повидла	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383
		Я	150	0,07	0,00	1670,00	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	25	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	№ 122
		Я	20	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
Итого: сад	С	722	20,10	14,45	66,76	414,85	2,09	1,58	4,03	11,48	141,29	26,47	123,66	3,16		
Итого: ясли	Я	570	15,94	11,03	1707,60	335,36	1,73	1,52	3,24	8,88	104,81	21,67	102,80	2,55		
Полдник	Омлет натуральный (масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн.)	С	80/5	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,31	0,15	0,21	100,54	16,90	138,60	2,55	№ 210
		Я	60/3	5,73	11,04	1,10	127,00	0,04	0,24	0,12	0,18	85,07	14,30	105,10	2,16	М.П.Могильный 2005
	Кондитерские изделия (произв.) (печенье)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 602, 603, 604
		Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	0,31	А.Я.Перевалов 2012
	Ряженка 2,5% жирн.	С	180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	№ 386
		Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012
Итого: сад	С	305	15,91	20,45	38,56	402,41	0,17	0,66	0,88	1,47	328,69	53,23	331,86	3,66		
Итого: ясли	Я	235	11,81	15,87	23,31	283,89	0,14	0,52	0,59	1,23	271,72	41,69	257,91	2,82		
Всего за день: сад		С	1434	45,96	47,35	146,31	1133,06	3,39	2,38	5,97	17,63	707,70	122,38	681,56	8,24	
Всего за день: ясли		Я	1155	37,00	36,98	1765,10	880,05	2,87	2,16	4,70	14,01	582,18	99,21	555,26	6,55	



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	Р	Fe		
<b>10 день</b>																
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	С	180	2,88	4,58	19,32	129,60	0,05	0,03	0,99	0,82	113,80	10,80	45,00	0,40	№ 181
		Я	150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,04	0,02	0,83	0,68	94,80	9,00	37,50	0,33	М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный	С	20	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122
		Я	15	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн.(порциями)	С	7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1
		Я	5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
	Чай с молоком 2,5% жирн.	С	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394
Я		135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Могильный 2012	
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>415</b>	<b>7,51</b>	<b>12,28</b>	<b>45,11</b>	<b>320,20</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>1,45</b>	<b>2,15</b>	<b>246,58</b>	<b>32,88</b>	<b>157,42</b>	<b>1,23</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>355</b>	<b>7,20</b>	<b>9,94</b>	<b>37,74</b>	<b>265,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>1,19</b>	<b>1,88</b>	<b>213,35</b>	<b>27,55</b>	<b>135,55</b>	<b>1,01</b>	
2-завтрак:	Плоды свежие яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
	Сок фруктовый	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
	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
		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
	Борщ Ставропольский	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 Сборник
		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	Ставр.фирм.блюд
	Пампушки с чесноком	С	20/6	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
		Я	20/6	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	А.И.Здобнов 2005
	Сельдь с картофелем и маслом	С	200	15,81	19,68	11,59	286,80	0,12	0,30	0,00	12,03	50,66	0,00	0,00	0,97	№ 363 А.Я.Перевалов
		Я	180	14,22	17,72	10,43	258,12	0,11	0,27	0,00	10,83	45,60	0,00	0,00	0,69	2012
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	2,91	0,06	0,39	0,00	20,93	26,09	87,69	2,16	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 124
		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
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>702</b>	<b>6,52</b>	<b>6,86</b>	<b>48,80</b>	<b>287,36</b>	<b>2,04</b>	<b>0,13</b>	<b>1,55</b>	<b>21,40</b>	<b>87,95</b>	<b>56,73</b>	<b>170,45</b>	<b>3,39</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>550</b>	<b>4,96</b>	<b>4,88</b>	<b>37,75</b>	<b>215,76</b>	<b>4,57</b>	<b>0,15</b>	<b>1,42</b>	<b>18,41</b>	<b>88,19</b>	<b>66,11</b>	<b>214,16</b>	<b>4,55</b>	
	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	М.П.Могильный 2012
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,14	0,13	1,07	10,41	62,73	20,30	59,85	2,90	А.Я.Перевалов 2012
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>345</b>	<b>3,62</b>	<b>9,37</b>	<b>33,22</b>	<b>231,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,71</b>	<b>6,94</b>	<b>41,82</b>	<b>13,53</b>	<b>39,90</b>	<b>1,93</b>	
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>270</b>	<b>2,88</b>	<b>7,91</b>	<b>24,70</b>	<b>182,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>1,40</b>	<b>16,29</b>	<b>95,51</b>	<b>26,16</b>	<b>78,95</b>	<b>4,24</b>	
	<b>Всего за день: сад</b>	<b>С</b>	<b>1462</b>	<b>17,65</b>	<b>28,51</b>	<b>127,13</b>	<b>839,26</b>	<b>2,25</b>	<b>0,42</b>	<b>3,71</b>	<b>30,49</b>	<b>376,35</b>	<b>103,14</b>	<b>367,77</b>	<b>6,55</b>	
	<b>Всего за день: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>1175</b>	<b>15,04</b>	<b>22,73</b>	<b>100,19</b>	<b>662,81</b>	<b>4,86</b>	<b>0,51</b>	<b>4,01</b>	<b>36,58</b>	<b>397,05</b>	<b>119,81</b>	<b>428,66</b>	<b>9,80</b>	
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>С</b>		<b>402,36</b>	<b>426,16</b>	<b>1554,11</b>	<b>11702,65</b>									
	<b>Итого за весь период: ясли</b>	<b>Я</b>		<b>334,10</b>	<b>348,80</b>	<b>4572,48</b>	<b>9489,56</b>									
	<b>Среднее значение за весь период</b>	<b>С</b>		<b>40,24</b>	<b>42,62</b>	<b>155,41</b>	<b>1170,27</b>									
		<b>Я</b>		<b>33,41</b>	<b>34,88</b>	<b>457,25</b>	<b>948,96</b>									
	<b>% выполнения от калорийности</b>	<b>С</b>		<b>98,14</b>	<b>94,70</b>	<b>79,70</b>	<b>86,69</b>									
		<b>Я</b>		<b>104,41</b>	<b>99,66</b>	<b>300,82</b>	<b>90,38</b>									

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

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Сборник ставропольских фирменных блюд

Технолог МКУ "Ресурсный центр"

