

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5 «ЯБЛОЧКО» СЕЛА НОВОЗАВЕДЕННОГО»**

ПРИКАЗ

20.09.2023

с.Новозаведенное

№ 146/ОД

об утверждении примерного 10-ти дневного меню

С целью организации сбалансированного рационального питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в осеннее-зимний период 2023 г.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 8 лет и ввести его в действие с 01.10.2023 года.
2. Утвердить технологические карты для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 8 лет.
3. Бракеражной комиссии усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания детей.
4. Кладовщику, Евдокимовой Е.А.:
 - своевременно оформлять договора с поставщиками;
 - усилить контроль за доставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых продуктов, строго в соответствии с примерным 10- дневным меню;
 - принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.
5. Поварам Чубенко Т.Н.; Глазуновой Л.В.:
 - работать строго в соответствии с технологическими карточками и по меню - требованию на каждый день.
6. Ст. медсестре Хачатрян Э.Б. (по согласованию), а в её отсутствие Стешенко Т.К., воспитателю:
 - осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДОУ, за санитарным состоянием пищеблока;
 - вести журнал бракеража готовой продукции и тетрадь С-витаминизации 3-х блюд.
7. Педагогам ДОУ:
 - усилить контроль за сервировкой стола, за культурой поведения за столом во время приёма пищи.
8. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

заведующий МКДОУ «Детский сад № 5
«Яблочко» села Новозаведенного»


Г.М. Савельева



С содержанием приказа ознакомлены:

«20» сентября 2023 г. [подпись]
«20» сентября 2023 г. [подпись]
«20» сентября 2023 г. [подпись]
«20» сентября 2023 г. [подпись]
«20» сентября 2023 г. [подпись]
«20» сентября 2023 г. [подпись]
«20» сентября 2023 г. [подпись]
«20» сентября 2023 г. [подпись]

Хачатрян Э.Б. (по согласованию)
Чубенко Т.Н.
Стешенко Т.К.
Соколова А.С.
Руденко Т.В.
Евдокимова Е.А.
Глазунова Л.В.
Козлова А.Н.

"Утверждаю"
 Заведующий МКДОУ
 "Детский сад №5 «Берёзка»
 с/п.с. Новозащитного"
 Савельева Г.М.
 приказ от 20 сентября 2023 года
 № 46/ОД

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)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	PP	C	Ca	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
		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
	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
	Бутерброд с маслом сливочным	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	А.Я.Перевалов 2012
		С 2577	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
		С 2007/11	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
		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	
		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	
2-завтрак:	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	№ 338
	Фрукты свежие или сок фруктовый	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
		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	М.П.Могильный 2005
Обед	Рассольник Ленинградский	С 200	1.68	4.09	13.27	96.60	0.09	0.06	1.14	6.03	21.16	20.72	164.00	0.78	№ 96
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	Я 150	1.26	3.07	9.95	72.45	0.07	0.05	0.90	4.52	15.87	15.54	123.00	0.58	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов	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
	Хлеб пшеничный	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	А.И.Злобин 2005
Полдник	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	№ 521
		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	М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С 652	21.68	32.10	64.60	635.42	2.17	0.27	4.83	28.46	114.03	88.38	407.91	5.44	№ 122
	Итого: ясли	Я 530	19.56	30.83	49.29	553.87	1.78	0.24	4.30	26.51	99.61	74.42	342.78	4.60	№ 123
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С 150	1.64	3.82	16.90	109.00	0.01	0.02	0.49	0.11	22.50	3.00	18.40	0.04	А.Я.Перевалов 2012
	Каша с молоком (1 вариант)	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	№ 182
		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	М.П.Могильный 2005
		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	№ 397
	Итого: сад	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	М.П.Могильный 2012
	Итого: ясли	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	
Всего за день: сад	С 1384	38.61	54.61	141.93	1222.52	2.29	0.51	6.62	30.89	301.44	135.31	669.38	8.86		
Всего за день: ясли	Я 1170	34.57	50.15	114.26	1053.74	1.89	0.48	7.76	28.57	260.57	113.37	577.08	7.62		

Неделя I
 1 день

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		
Завтрак	Каша жидкая молочная	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	
	Бутерброд с сыром (50%)	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	
		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	М.П.Могильный 2005	
	Кофейный напиток с молоком (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	
	2-завтрак:	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	
			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	
		Фрукты 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	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
Овощи 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	
		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	
Обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	С 50	0.72	1.91	1.97	24.31	0.02	0.02	0.22	8.75	18.59	26.50	13.95	0.31	№ 700
			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	А.И.Злобов 2005
		Голубцы ленивые	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
	Компот из смеси сухофруктов	С 150	10.61	6.81	15.04	164.00	0.40	0.17	1.70	0.00	17.40	19.00	79.00	1.32	№ 298	
		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	М.П.Могильный 2012	
	Хлеб 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	
		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.Первалов 2012	
	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	А.Я.Первалов 2012	
Полдник	Сырники из творога	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	А.Я.Первалов 2012	
	Соус молочный сладкий	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		
		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		
	Ряженка 2.5%	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	№ 219	
		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	М.П.Могильный 2005	
	Итого: сад	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	
	Итого: ясли	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	
Всего за день: сад	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			
	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			
Всего за день: ясли	С 1402	58.45	45.74	161.80	1290.54	4.54	1.03	5.77	10.55	707.36	259.13	1124.73	29.67			
	Я 1155	47.93	37.21	131.38	1051.14	3.75	0.85	4.90	6.75	586.05	206.31	927.05	22.78			

Присм 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	
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	№ 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	
	С 207/7	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 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	М.П.Могильный 2005	
	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	М.П.Могильный 2012	
	С 415	8.96	12.27	40.93	309.76	0.17	0.37	0.70	2.01	251.89	39.37	265.62	1.01		
	Я 385	8.41	9.93	34.26	256.30	0.14	0.51	0.56	1.78	221.77	33.53	225.72	0.83		
	С 200	6.11	5.44	11.30	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	
2- завтрак	С 50	0.40	0.05	0.85	6.20	0.01	0.02	0.17	1.35	6.20	0.00	20.19	0.16	№ 70	
	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	М.П.Могильный 2005	
	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	
	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	М.П.Могильный 2005	
	С 150	14.17	11.96	25.08	264.40	0.06	0.13	5.60	2.02	38.40	30.00	150.00	2.75	№ 304	
	Я 150	14.17	11.96	25.08	264.40	0.06	0.13	5.60	2.02	38.40	30.00	150.00	2.75	М.П.Могильный 2012	
	С 180	0.41	0.09	30.59	124.74	0.00	0.00	0.00	11.61	7.06	5.85	0.00	0.18	№ 859 А.И. Здобнов	
	Я 150	0.33	0.07	25.49	103.95	0.00	0.00	0.00	9.67	5.88	4.87	0.00	0.22	2012	
	С 40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.07	0.03	0.64	0.00	9.20	13.20	34.80	0.80	№ 122	
	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	
Обед	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	А.Я.Перевалов 2012	
	С 657	22.12	17.07	97.81	640.16	2.17	0.27	7.81	21.06	101.21	92.84	427.45	6.69		
	Я 540	20.22	15.81	82.68	558.90	1.79	0.24	7.29	17.06	85.20	78.67	358.61	5.85		
	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	
	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	
	С 260	3.76	4.26	33.20	185.62	0.06	0.05	0.75	0.19	13.30	0.72	35.10	1.26		
	Я 210	3.70	4.25	29.00	169.12	0.06	0.05	0.75	0.19	13.76	0.72	35.10	1.18		
Полдник	С 1332	34.84	33.60	171.94	1135.54	2.40	0.69	9.26	23.26	366.40	132.93	728.17	8.96		
	Я 1105	32.33	29.99	145.94	984.32	1.99	0.80	8.60	19.03	320.73	112.92	619.43	7.86		
Всего за день: если	С														
	Я														

3 дня

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		
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С 180	6.68	6.53	32.75	219.36	0.12	0.05	0.27	0.00	11.88	29.64	124.92	0.98	№ 279 А.Я.Перевалов 2012	
		Я 150	5.57	5.44	27.29	182.80	0.10	0.04	0.50	0.00	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.Могильный 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		
	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.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		
	2-завтрак:	Итого: сал	С 407	12.46	12.67	57.57	437.30	0.15	0.07	0.74	0.07	140.81	54.84	263.63	2.14	№ 338 М.П.Могильный 2005
			Я 350	10.37	10.42	55.64	360.71	0.12	0.05	0.87	0.05	124.65	46.04	225.46	1.76	
		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	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	
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.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		
Суп картофельный с бобовыми		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		
Обед		Гренки из пшеничного хлеба	С 30	3.74	0.48	22.82	110.46	0.08	0.03	0.76	0.00	10.88	15.60	41.11	0.95	№ 115 М.П.Могильный 2012
			Я 20	2.49	0.32	15.21	73.64	0.05	0.02	0.51	0.00	7.25	10.40	27.41	0.63	
	Тефтели рыбные	С 70	6.19	1.44	6.43	63.38	0.06	0.13	5.60	0.22	19.36	21.35	150.00	0.50	№ 239 М.П.Могильный 2005	
		Я 50	4.42	1.03	4.59	45.27	0.04	0.09	4.00	0.16	13.83	15.25	107.14	0.36		
	Соус 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		
	Каша рассыпчатая	С 130	7.46	5.28	33.49	211.25	0.12	0.07	1.50	0.00	27.70	33.00	121.33	2.70	№ 302 М.П.Могильный 2005	
		Я 110	6.31	4.47	28.34	178.75	0.10	0.06	1.26	0.00	23.40	27.90	102.66	2.35		
	Компот из свежих плодов	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 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			
Полдник	Итого: сал	С 662	19.01	9.02	78.47	472.25	2.17	0.28	7.71	12.74	113.84	97.23	430.01	4.12	№ 137 М.П.Могильный 2012	
		Я 540	13.69	6.40	57.23	342.27	1.76	0.21	5.59	10.57	87.76	73.65	335.26	3.02		
	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	№ 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		
	Кондитерские изделия (пром.)	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	1.12	1.47	11.16	62.50	0.02	0.01	0.16	0.00	4.35	3.09	9.11	0.31		
	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.Могильный 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.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: сал	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	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 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: сал	С 1444	36.90	33.96	188.92	1253.50	2.42	0.45	9.41	19.68	309.72	171.53	750.18	8.23	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012		
	Я 1175	27.67	26.17	149.16	946.78	1.97	0.33	7.13	16.43	255.98	133.24	600.13	6.19			

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			
Завтрак	Суп молочный с крупой	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		
		С 207/7	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 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	М.П.Могильный 2005		
		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		
		С 407	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	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		
2-завтрак:	Фрукты свежие или 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 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		
		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		
		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		
		С 20	1.20	0.80	8.40	43.10	0.03	0.01	0.32	0.04	4.36	1.80	16.26	0.16	№ 184		
		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	А.И.Заболов 2005		
		С 70	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	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		
Обед	Пюре картофельное	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	№ 312/125		
		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	М.П.Могильный 2005		
		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		
		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		
		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	А.Я.Перевалов 2012		
		С 707	19.80	16.51	97.72	620.30	2.18	0.56	3.67	25.42	149.52	120.14	442.00	6.80			
		Я 550	15.12	12.42	77.70	481.53	1.79	0.44	2.84	20.98	117.59	94.49	346.96	5.39			
Полдник	Молоко кипяченое, 2.5%	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		
		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		
		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			
		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 1374	36.72	35.78	174.42	1167.25	2.47	1.16	5.49	28.99	553.84	168.57	860.04	8.99			
		Я 1110	30.20	28.24	147.59	940.02	2.03	1.12	4.48	23.77	441.65	136.22	686.98	7.31			
			Всего за день: сал														
			Всего за день: если														

5 день

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		
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	
	Икра кабачковая (пром.)	С 50	0.60	2.35	3.85	39.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.00	6.60	0.00	0.40	№ 129 А.Я. Перевалова 2012	
	Бутерброд с маслом сливочным (72,5%)	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	
	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	
	Итого: сад	С 402	7.43	12.07	25.12	238.20	0.06	0.20	0.44	4.83	55.38	14.68	99.22	2.13	М.П.Могильный 2012	
	Итого: ясли	Я 360	7.89	10.75	21.45	210.00	0.05	0.19	0.35	4.83	52.65	12.55	93.85	1.99		
	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	11.00	2.20	№ 338	
		С 200	1.00	1.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	М.П.Могильный 2005	
		Я 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	
		С 50	0.40	0.05	0.85	6.50	0.01	0.02	0.17	1.35	6.20	0.00	20.19	0.16	№ 70	
Обед	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	
	Жаркое из кур (вариант 2)	С 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	
	Компот из лимонов	С 180	0.41	0.09	30.59	124.74	0.00	0.00	0.00	11.61	7.06	5.85	0.00	0.18	№ 10.22 Цитадель-трейд 2005	
	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	№ 859 А.И. Злобнов 2012	
	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	№ 122	
	Итого: сад	С 652	14.74	8.18	84.63	474.34	2.85	0.80	3.59	27.48	71.68	89.49	321.42	19.52	№ 123	
	Итого: ясли	Я 530	12.46	7.26	66.88	385.20	2.42	0.60	2.78	22.90	52.52	73.67	255.21	18.56	А.Я.Перевалов 2012	
	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	С 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	№ 280	
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	С 180	2.81	2.39	12.75	83.90	0.94	0.00	0.14	0.00	109.80	16.20	108.00	0.54	№ 395	
	Итого: сад	С 330	5.21	6.21	28.85	191.90	0.98	0.02	0.97	0.68	204.60	25.20	145.50	0.87	М.П.Могильный 2012	
Полдник	Итого: ясли	Я 280	6.36	6.62	34.73	226.08	0.82	0.02	0.84	0.59	173.66	21.30	122.50	0.74		
	Всего за день: сад	С 1384	27.38	26.46	138.60	904.44	3.89	1.02	5.00	32.99	331.66	129.37	566.14	22.52		
	Всего за день: ясли	Я 1170	26.71	24.63	123.06	821.28	3.29	0.80	3.97	28.32	278.83	107.52	471.56	21.29		

Неделя 2

6 День

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			
Завтрак	Суп молочный с крупой	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			
	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			
	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	М.П.Могильный 2005			
	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			
	С 415	12.21	13.55	33.75	345.94	0.14	0.24	0.79	0.74	315.86	45.71	338.13	1.33				
	Я 355	9.91	10.82	36.53	283.52	0.11	0.40	0.63	0.62	266.41	38.62	282.05	1.08				
	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			
2- завтрак	Овощи отварные с маслом	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	№ 700		
	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	А.И.Здобнов 2005			
	С 200	7.00	6.70	11.50	133.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№ 87			
	Я 150	5.20	5.40	9.00	100.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	М.П.Могильный 2005			
	С 70	11.48	18.90	17.09	284.20	0.07	0.12	2.80	0.00	15.75	22.75	113.75	1.05	№ 279			
	Я 50	8.20	13.50	12.20	203.00	0.05	0.09	2.00	0.00	11.25	16.25	81.25	0.75	М.П.Могильный 2005			
	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			
	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	М.П.Могильный 2005			
	Обед	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	С 130	4.76	3.65	22.85	143.40	0.12	0.07	1.48	0.00	27.70	33.00	121.33	2.77	№ 203	
		Я 110	4.03	3.09	19.33	121.30	0.10	0.06	1.25	0.00	23.50	27.90	102.70	2.35	М.П.Могильный 2005		
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			
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			
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	А.Я.Перевалов 2012			
С 737		30.43	33.68	100.38	823.60	2.25	0.32	11.40	29.09	107.56	122.08	354.29	7.01				
Я 580		23.01	25.44	79.15	631.47	1.84	0.25	10.07	25.15	83.44	92.75	277.82	5.62				
Полдник	Запеканка из творога (5%)	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		
	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	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	№ 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			
	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			
	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				
	Я 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	64.40	63.07	169.99	1541.97	2.46	0.63	12.84	30.39	630.03	198.03	875.11	10.23				
	Я 1215	51.11	49.68	143.91	1221.44	2.01	0.71	11.25	26.27	526.52	157.01	714.56	8.34				

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			
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы Бутерброд с маслом сливочным (72,5%) Чай с молоком Итого: сад Итого: ясли	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	М.П.Могильный 2005		
		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 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	М.П.Могильный 2005		
		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	М.П.Могильный 2012		
		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			
		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			
		С 1/1000	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		
2-завтрак:	Плоды свежие или сок фруктовый Суп-лапша домашняя Котлета рубленая из бройлеров шпикат Капуста тушеная Компот из смеси сухофруктов	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	М.П.Могильный 2005		
		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	А.И.Злобков 2005		
		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	М.П.Могильный 2005		
		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	М.П.Могильный 2005		
		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		
Обед	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: ясли Ватрушка с повидлом Чай с сахаром	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		
		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	А.Я.Перевалов 2012		
		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	3,82	2,55	37,82	190,29	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93	№ 1058		
		Я 60	3,82	2,55	37,82	190,29	0,04	0,02	0,91	0,07	13,37	14,91	21,40	0,93	А.И.Злобков 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	№ 392		
		Полдник	Молоко кипяченое Итого: сад Итого: ясли Всего за день: сад Всего за день: ясли	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 2012
С 260	3,89			2,57	48,92	234,69	0,04	0,02	0,93	0,10	24,47	16,31	24,18	1,24	№ 385		
Я 210	8,40			6,63	45,40	275,29	0,10	0,26	1,07	2,12	202,97	37,01	163,60	1,09	М.П.Могильный 2005		
С 1324	31,67			33,55	184,52	1169,16	2,22	0,37	6,03	2,32	357,26	138,49	510,28	8,83			
Я 1080	30,77			30,68	154,51	1015,99	1,88	0,54	4,90	3,98	484,82	135,53	562,38	7,17			

8 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	Mg	P	Fe	
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
		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
		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	М.П.Могильный 2005
		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
		С 407	9.87	9.86	48.66	323.27	1.13	0.15	1.04	4.75	238.37	43.20	225.11	1.56	
		Я 350	8.25	8.09	39.41	263.71	1.01	0.12	0.85	3.95	205.95	36.34	193.36	1.27	
		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
2-завтрак:	Фрукты свежие или 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 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
		С 50	0.65	2.07	3.58	35.50	0.01	0.02	0.17	2.18	60.03	11.10	20.19	0.47	№ 55
		Я 30	0.39	1.24	2.15	21.30	0.01	0.01	0.31	9.62	6.66	12.11	0.28	М.П.Могильный 2005	
		С 200	1.74	3.53	9.67	92.62	0.05	0.05	0.80	16.88	40.00	18.40	74.40	0.68	№ 145
		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
		С 70	8.87	2.85	6.22	86.33	0.08	0.06	0.33	0.09	28.00	25.36	149.64	1.25	№ 234
		Я 50	6.34	2.04	4.44	61.66	0.06	0.04	0.24	0.06	20.00	18.11	106.88	189.00	М.П.Могильный 2005
		С 30	1.32	1.50	1.76	22.23	0.02	1.23	1.00	1.12	17.03	10.00	20.00	0.26	№ 330
		Я 30	1.32	1.50	1.76	22.23	0.02	1.23	1.00	1.12	17.03	10.00	20.00	0.26	М.П.Могильный 2005
Обед	Соус сметанный	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
		С 180	0.41	0.09	30.59	124.74	0.00	0.00	0.00	11.61	7.06	5.85	0.00	№ 859	
		Я 150	0.33	0.07	25.49	103.95	0.00	0.00	0.00	9.67	5.88	4.87	0.00	А.И. Здобнов 2012	
		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
		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	А.Я.Перевалов 2012
		С 722	23.68	15.85	102.75	661.42	2.23	1.48	4.22	31.88	196.07	124.40	452.72	7.18	
		Я 570	18.74	12.41	84.37	533.05	1.85	1.43	3.69	26.36	124.73	101.50	364.71	194.09	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	С 80	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	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
		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
		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
		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
		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	
		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	49.46	46.16	189.97	1387.10	3.54	2.28	6.14	38.10	763.13	220.83	1009.69	12.40	
	Всего за день: если	Я 1155	38.80	36.37	147.09	1080.65	2.99	2.07	5.13	31.54	602.40	179.53	815.98	198.18	

Приним 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		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным (72,5%) Бутерброд с маслом сливочным (72,5%) Чай с молоком Итого: сад Итого: ясли	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 М.П.Могильный 2005	
		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	№ 1	
		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	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	№ 394	
		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	М.П.Могильный 2012	
		Я 180	2.67	2.34	14.33	89.00	0.04	0.14	0.11	1.20	113.90	13.90	83.50	0.37		
		С 415	7.51	12.28	45.11	320.20	0.12	0.21	1.45	2.15	246.58	32.88	157.42	1.23		
		Я 355	7.20	9.94	37.74	265.00	0.10	0.17	1.19	1.88	213.35	27.55	135.55	1.01	№ 338	
		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	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	№ 389	
2-завтрак:	Фрукты свежие или сок фруктовый Ирина свекольная или морковная Борщ Ставропольский Пампушка с чесноком Сельдь с картофелем и маслом Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: ясли	С 200	1.00	0.00	20.20	85.30	0.00	0.00	0.11	0.00	17.00	9.00	12.00	2.00	М.П.Могильный 2005	
		Я 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	№ 75	
		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	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	№ 57 Сборник Ставр.фирм.блюд	
		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	№ 184	
		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	А.И.Злобнов 2005	
		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	№ 363	
		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	А.Я.Перевалов 2012	
		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	№ 521	
		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	№ 122	
Обед	Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: ясли	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	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	А.Я.Перевалов 2012	
		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	№ 123	
		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	
		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	№ 137	
		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	№ 393	
		С 682	36.13	43.38	78.33	850.20	2.27	0.67	6.49	48.93	178.97	67.29	241.52	5.99	М.П.Могильный 2012	
		Я 550	31.77	37.32	66.24	726.47	4.78	0.63	5.55	39.40	170.89	75.57	275.91	6.93	№ 122	
		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	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	№ 393	
Полдник	Чай с лимоном Хлеб пшеничный Итого: сад Итого: ясли Всего за день: сад Всего за день: ясли Итого за весь период: Итого за весь период: ясли Среднее значение за весь период % выполнения от калорийности	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	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	М.П.Могильный 2012	
		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	А.Я.Перевалов 2012	
		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	№ 122	
		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 1442	47.26	65.03	156.66	1402.10	2.48	0.96	8.65	55.02	467.37	113.70	438.84	9.15		
		Я 1175	41.85	55.17	128.68	1173.52	5.07	0.99	8.14	57.57	479.75	129.27	490.41	12.18		
		С	425.69	437.97	1678.75	12474.12										
		Я	361.94	368.29	1380.58	10288.88										
С	42.57	43.80	167.88	1247.41												
Я	36.19	36.83	138.06	1028.89												
С	103.83	97.33	86.09	92.40												
Я	113.11	105.23	90.83	97.99												

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.Злобнов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА"
ОГРН 1172651026
г. Георгиевск, ул. Звонина, 110

Синява

Чаева И.А.

Технолог МКУ "Ресурсный центр"