



Утверждаю
Заведующий МДОУ
"Детский сад № 21 «Росинка»
с. Краснокумского
с. Сухона С.А.
Приказ № 65-ОД от 01.04.2025г.

Примерное двухнедельное (10-дневное) меню на весне - летний период для воспитанников, посещающих
МБДОУ "Детский сад №21 "Росинка" с. Краснокумского

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		
Неделя 1																	
1 день																	
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 кабачковая (промышленного производства)	С	75,00	0,90	3,53	5,78	58,50	0,05	0,02	0,67	7,20	19,20	9,89	0,00	0,60	№ 129 А.А. Перевалова 2012 г.	
		Я	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,04	0,02	2,46	5,76	24,00	7,91	0,00	0,48	Номер рецептуры: пром.	
	Булочка "Ладушка" (промышленного производства)	С	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,69	14,91	0,00	0,63	№ 119	
		Я	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,69	14,91	0,00	0,63	М.П.Могильный 2012	
	Масло сливочное "Крестьянское" 72.5%	С	7	1,66	5,10	9,87	46,80	0,04	0,02	0,39	7,20	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 392	
		Я	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 2012	
	Чай с сахаром	С	200	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	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	
Итого: сад		С	307,025	7,73	13,252	27,05	212,7	0,12	0,22	1,16	14,433	58,58	17,97	102,86	2,33		
Итого: ясли		Я	245,025	7,11	11,22	22,22	217,8	0,1	0,22	2,93	5,79	60,65	14,16	101,13	2,07		
Обед	Рассольник ленинградский с крупой (перловой)	С	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,05	0,04	0,68	0,40	15,76	8,36	0,00	0,47	№ 96	
		Я	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,05	0,04	0,61	0,30	11,82	6,27	0,00	0,35	М.П.Могильный 2005	
	Котлеты рубленные из бройлеров цыплят (масло сливочное "Крестьянское" 72.5%)	С	70/5	12,16	18,08	11,84	259,20	0,08	0,03	0,76	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 295	
		Я	50/5	9,12	13,56	8,88	194,40	0,05	0,02	0,51	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2005	
	Капуста тушеная	С	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,05	0,02	0,67	18,88	60,98	22,72	0,00	0,89	№ 321	
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,04	0,02	0,67	18,88	60,98	22,72	0,00	0,89	М.П.Могильный 2005	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,00	0,00	0,11	2,34	13,37	3,24	5,00	0,40	№ 521 А.А.Перевалов 2012	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,00	0,00	0,11	1,90	11,14	2,70	4,20	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	
		Я	30	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.А.Перевалов 2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 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.А.Перевалов 2012	
	Итого: сад		С	632	21,27	26,58	71,65	612,67	1,838	0,143	2,99	22,22	108,66	59,97	82,87	3,63	
	Итого: ясли		Я	470	16,57	20,89	56,81	483,07	1,7683	0,119	2,43	21,52	99,04	52,39	69	3,14	
	Суп молочный с крупой (гречневой)	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,00	0,00	0,00	0,82	142,93	20,75	0,00	0,22	№ 121	
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,00	0,00	0,00	0,68	119,11	17,29	0,00	0,18	М.П.Могильный 2005	
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	152,93	22,27	120,00	1,60	№ 397	
		Я	180	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,15	0,00	114,70	16,70	120,00	1,20	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад		С	380	8,53	8,2	32,42	237,83	0	0	0,15	0,82	295,86	43,02	120	1,82	
	Итого: ясли		Я	330	6,76	6,53	25,58	188,3	0	0	0,15	0,68	233,81	33,99	120	1,38	
Всего за день: сад		С	1319,03	37,53	48,032	131,12	1063,2	1,958	0,363	4,3	37,473	463,1	120,96	305,73	7,78		
Всего за день: ясли		Я	1045,03	30,44	38,64	104,61	889,17	1,8683	0,339	5,51	27,99	393,5	100,54	290,13	6,59		

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	
2 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная)	С	180	4,15	5,48	23,71	160,80	0,01	0,03	0,59	0,00	11,88	29,64	0,00	0,98	№ 182
		Я	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,01	0,02	0,49	0,00	9,90	24,70	0,00	0,82	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с маслом сливочным (масло сливочное "Крестьянское" 72% жири.)	С	27	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	20	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 (I 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	8,93	13,24	47,75	345,90	1,09	0,05	1,08	0,00	140,16	54,32	139,64	2,00	
	Итого: ясли	Я	350	8,40	10,74	39,82	285,90	0,97	0,03	0,88	0,00	124,35	45,55	122,55	1,67	
Обед	Суп крестьянский с крупой (рисовой)	С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,00	0,00	0,11	6,60	19,68	21,60	147,20	0,00	№ 98
		Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,00	0,00	0,11	4,95	14,76	16,20	0,00	0,65	М.П.Могильный 2005
	Жаркое по-домашнему	С	180	18,20	19,00	14,00	297,10	1,00	0,02	0,00	6,42	21,74	53,76	0,00	3,38	№ 379
		Я	150	15,20	15,55	12,00	247,50	0,70	0,02	0,00	5,35	18,12	44,80	0,00	2,82	А.Я.Перевалов 2012
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,48	0,28	10,37	97,63	0,00	0,00	0,10	2,60	14,86	3,60	81,90	0,44	№ 522 А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,00	0,00	0,08	1,90	11,14	2,70	68,25	0,33	
	Хлеб пшеничный	С	35	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	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 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	632	26	22	68	625	3	0	1	16	76	106	311	6,68		
Итого: ясли	Я	510	21,43	18,06	57,61	478,56	2,3495	0,0695	0,883	12,2	61,42	87,7	141,75	6,46		
Полдник	Ватрушка с повидлом	С	60	21,05	14,46	20,58	296,48	0,04	0,04	0,00	0,29	176,76	26,64	0,00	0,83	№ 1058
		Я	60	17,54	12,05	17,15	247,00	0,01	0,02	0,00	0,24	147,30	22,20	0,00	0,69	М.П.Могильный 2005
	Молоко кипяченое с м.д.ж.2,5%	С	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 385 М.П. Могильный 2005
		Я	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого: сад	С	360	25,25	17,74	26,71	367,37	0,096	0,2971	0,15	1,34	356,76	47,64	135	0,89	
	Итого: ясли	Я	360	21,74	15,33	23,28	317,89	0,0716	0,2784	0,15	1,29	327,3	43,2	135	1,03	
Всего за день: сад	С	1399	60	53	142	1338	4	0	2	17	573	208	586	8,83		
Всего за день: ясли	Я	1220	51,57	44,13	120,71	1082,35	3,4	0,4	1,9	13,49	513,07	176,45	399,3	9,02		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
3 день																
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	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
	Бутерброд с маслом сливочным (масло сливочное "Крестьянское" 72% жирн.)	С	27	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	20	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 с м.д.ж.2,5%	С	200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394
		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
	Итого: сад	С	407	8,96	12,27	40,93	309,76	0,17	0,37	0,7	2,01	251,89	39,37	265,62	1,01	
Итого: ясли	Я	350	8,41	9,93	34,26	256,3	0,14	0,51	0,56	1,78	221,77	33,53	225,72	0,83		
обед	Суп картофельный с бобовыми	С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,00	0,00	0,11	6,60	19,68	21,60	147,20	0,00	№ 102
		Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,00	0,00	0,11	4,95	14,76	16,20	0,00	0,65	М.П.Могильный 2005
	Тефтели 2 -й вариант	С	70	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,08	15,11	16,50	68,50	1,01	№ 279
		Я	50	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,06	15,11	16,50	68,50	1,01	М.П.Могильный 2012
	Соус сметанный с томатом	С	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12	№ 331
		Я	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12	М.П.Могильный 2005
	Каша рассыпчатая (гречневая)	Я	110/5	0,43	1,14	1,18	14,58	0,00	0,00	0,11	5,25	11,15	15,90	0,00	0,18	№ 171
		С	110/5	0,72	1,91	1,97	24,31	0,00	0,00	0,11	8,75	18,59	26,50	0,00	0,31	М.П.Могильный
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С	180	3,74	0,48	22,82	110,46	0,07	0,03	0,64	0,00	10,88	15,60	0,00	0,95	№ 521
		Я	150	2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,48	0,00	7,25	10,40	0,00	0,63	А.Я.Перевалов 2012 г.
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	С	30	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,38	№ 115
		Я	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33	М.П.Могильный
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 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	29	19	80	716	2	0	5	16	99	120	377	5,28		
Итого: ясли	Я	540	24	24	64	567	2	0	4	11	79	92	197	5,24		
Полдник	Запеканка из творога 5% (со сгущенным молоком промышленного производства)	С	120/20	9,51	4,03	23,40	168,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 223
		Я	100/20	7,61	3,22	18,72	134,40	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный
	Кефир 2,5%	С	150	4,52	26,03	48,70	128,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	№ 386
		Я	150	4,52	26,03	48,70	128,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	М.П.Магильный 2005
	Итого: сад	С	290,00	14,81	46,03	108,4	293	0,03	0,02	0	0,07	5,2	4,6	15,3	0,43	
Итого: ясли	Я	270,00	13,91	45,22	60,72	259,4	0,03	0	0	0,06	5,2	4,6	15,3	0,43		
	Всего за день: сад	С	1354,00	53,21	77,22	229,58	1318,43	2,20	0,59	6,03	17,91	356,37	163,96	657,77	6,72	
	Всего за день: ясли	Я	1160,00	46,40	79,35	158,51	1082,67	2,20	0,79	4,93	12,50	305,76	130,42	438,17	6,50	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
4 день																	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,00	0,00	0,00	0,82	142,93	20,75	0,00	0,22	№ 121 М.П.Могильный 2005 г.	
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,00	0,00	0,00	0,68	119,11	17,29	0,00	0,18		
	Бутерброд с сыром (сыр "Российский" 50% жири.)	С	35	3,68	5,35	11,33	108,11	0,03	0,02	0,34	0,04	74,75	10,42	19,64	0,55	№ 3 М.П.Могильный 2005	
		Я	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,02	0,01	0,25	0,03	53,39	7,44	14,55	0,39		
	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	0,00	120,00	0,60	№ 397 М.П.Могильный 2012	
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54		
		Итого: сад	С	415	12,21	13,55	33,75	345,94	0,03	0,02	0,49	0,86	339,68	31,17	139,64	1,37	
		Итого: ясли	Я	355	9,91	10,82	36,53	283,52	0,02	0,01	0,39	0,71	282,3	40,93	122,55	1,11	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	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	№ 106 М.П.Могильный	
		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		
	Котлета домашняя	С	70	1,20	0,80	8,40	43,10	0,00	0,00	0,00	0,04	4,36	1,80	0,00	0,16	№ 271 М.П.Могильный 2005	
		Я	50	1,20	0,80	8,40	43,10	0,00	0,00	0,00	0,04	4,36	1,80	0,00	0,16		
	Свекла тушенная в соусе	С	130	6,80	3,90	22,20	76,56	0,03	0,03	0,51	6,19	6,89	0,00	0,00	0,35	№ 140 М.П.Могильный 2005	
		Я	110	5,50	3,20	18,04	150,90	0,03	0,03	0,51	6,19	5,83	0,00	0,00	0,32		
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,48	0,28	14,07	122,50	0,00	0,00	0,10	2,60	14,86	3,60	81,90	0,44	№ 522 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,00	0,00	0,08	1,90	11,14	2,70	68,25	0,33		
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,38	№ 122 А.Я.Перевалов	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 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	652	21	10	88	510	2	1	3	17	97	67	265	3,05	
		Итого: ясли	Я	520	17	8	74	460	2	1	2	15	77	54	218	2,58	
	Омлет натуральный с маслом сливочный (масло сливочное "Крестьянское" 72,5%)	С	120/5	3,91	4,70	23,75	153,00	0,08	0,06	1,03	0,51	13,70	16,80	0,00	0,81	№ 210 М.П.Могильный 2005 г.	
		Я	110/3	3,91	4,70	23,75	153,00	0,08	0,06	1,03	0,51	13,70	16,80	0,00	0,81		
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 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		
	Чай с сахаром	С	200	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 392 М.П.Могильный 2012	
		Я	180	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72		
Полдник	Итого: сад	С	350	8	5	58	297	0	0	0	10	36	17	18,21	0,63		
	Итого: ясли	Я	350	8,75	5,3	67,2	337,8	0	0	0	19	46	29	18,21	0,63		
	Всего за день: сад	С	1417,00	41,01	28,62	179,90	1152,63	1,93	0,88	3,77	28,34	472,85	115,00	423,15	5,05		
	Всего за день: ясли	Я	1225,00	35,66	23,98	177,37	1081,15	1,89	0,65	2,78	34,30	405,76	123,58	358,41	4,32		

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	
5 день																
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	С	180	2,88	4,58	19,32	129,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,04	0,00	0,29	№ 181
		Я	150	2,40	3,82	16,10	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	4,20	0,00	0,24	М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с маслом сливочным (масло сливочное "Крестьянское" 72% жирн.)	С	27	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	20	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	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	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
	Итого: сад	С	407	4,67	9,70	40,49	266,90	0,03	0,03	0,34	0,10	19,48	11,72	20	1,51	
Итого: ясли	Я	350	4,60	7,61	30,51	205,00	0,02	0,02	0,25	0,10	17,01	8,85	15	1,27		
Обед	Пампушка с чесноком	С	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,00	0,00	0,00	0,04	4,36	1,80	0,00	0,16	№ 184 А.З.Здобнов 2005
		Я	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,00	0,00	0,00	0,04	4,36	1,80	0,00	0,16	
	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
	Зразы рыбные рубленные с (маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%)	С	70/5	5,10	6,60	2,30	89,00	0,00	0,00	0,00	0,22	19,36	21,35	0,00	0,50	№ 237
		Я	50/5	5,10	6,60	2,30	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	М.П.Могильный 2005
	Пюре картофельное	С	130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 312
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,05	0,05	0,00	13,32	27,11	20,35	0,00	0,74	М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов (яблоки)	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	№ 521
		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	А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 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	637	12,46	15,85	68,66	468,71	1,73	0,08	1,03	17,20	83,67	56,86	126,80	3,11	
	Итого: ясли	Я	460	11,69	14,23	60,05	413,50	1,70	0,13	0,95	28,61	85,87	53,82	118,56	3,19	
Полдник	Кондитерские изделия (пром.) (печенье, вафли)	С	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 602, 603, 604
		Я	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,00	0,00	5,00	16,00	12,00	0,00	2,30	А.Я.Перевалов 2012
	Молоко кипяченое 2,5%	С	150	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,00	4,00	14,00	8,00	0,00	2,80	№ 385
		Я	150	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,00	4,00	14,00	8,00	0,00	2,80	М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	С	260	4,04	4,72	35,05	198,50	0,08	0,07	1,03	0,61	19,10	16,80	0,00	1,22	
	Итого: ясли	Я	210	3,98	4,71	30,85	182,00	0,08	0,07	1,03	0,61	19,56	16,80	0,00	1,18	
	Всего за день: сад	С	1304,00	21,17	30,27	144,20	934,11	1,84	0,18	2,40	17,91	122,25	85,38	146,44	5,84	
Всего за день: ясли	Я	1020,00	20,27	26,55	121,41	800,50	1,80	0,22	2,23	29,32	122,44	79,47	133,11	5,64		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
Неделя 2																	
6 День																	
Завтрак	Яйцо вареное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	№ 209	
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	М.П.Могильный 2005	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	С	75	0,90	3,53	5,78	58,50	0,00	0,00	0,00	7,20	24,00	9,89	0,00	0,60	№ 129 А.Я.	
		Я	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,00	0,00	0,00	5,76	19,20	7,91	0,00	0,48	Перевалова 2012	
	Булочка "Ладушка" (промышленного производства)	С	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,69	14,91	0,00	0,63	Номер рецептуры: пром.	
		Я	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,69	14,91	0,00	0,63		
	Масло сливочное "Крестьянское" 72.5%	С	7	1,66	5,10	9,87	46,80	0,04	0,02	0,39	7,20	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 119	
		Я	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 2012	
	Чай с сахаром	С	200	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	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	
Итого: сад			С	300,025	8,82	8,702	43,98	304,9	0	0	0,02	7,233	67,79	26,2	2,78	2,54	
Итого: ясли			Я	265,025	8,63	7,99	41,71	288,8	0	0	0,02	5,79	61,89	24,12	2,5	2,39	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,00	0,00	0,11	4,65	28,24	21,60	147,20	1,62	№ 103	
		Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,00	0,00	0,11	3,48	21,18	16,20	0,00	1,21	М.П.Могильный 2005	
	Рулет мясной	С	70	12,90	13,50	7,60	204,00	1,00	0,02	0,00	0,09	3,15	0,00	0,00	28,40	№ 277	
		Я	70	9,80	10,13	5,70	153,00	0,70	0,02	0,00	0,01	2,36	0,00	0,00	18,17	М.П.Могильный	
	Соус сметанный с томатом	С	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12	№ 331	
		Я	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12	М.П.Могильный 2005	
	Рагу из овощей	С	130	1,82	10,66	13,65	157,30	0,50	0,33	18,88	60,98	22,72	19,10	0,89	0,00	№ 137	
		Я	110	1,54	1,54	9,02	133,10	0,05	0,33	18,88	60,98	22,72	19,10	0,95	0,00	М.П.Могильный 2012	
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,48	0,28	14,07	60,68	0,00	0,00	0,10	2,60	14,86	3,60	81,90	0,44	№ 522	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,00	0,00	0,08	1,90	11,14	2,70	68,25	0,33	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 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	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	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 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	652	24,76	30,79	77,75	688,26	3,16	0,40	19,86	68,72	96,29	72,89	307,86	32,01	
Итого: ясли			Я	540	19,02	17,06	57,03	535,69	2,38	0,39	19,60	66,77	81,27	61,64	134,00	21,40	0
Полдник	Каша жидкая молочная (пшеничная)	С	180	4,15	5,48	23,71	160,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	29,64	0,00	0,98	№ 182	
		Я	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	24,70	0,00	0,82	М.П.Могильный 2005	
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	С	200	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 395	
		Я	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,78	0,00	0,12	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад			С	380	6,96	7,87	36,46	244,7	0,94	0	0,14	0	121,68	45,84	108	1,52
Итого: ясли			Я	300	5,8	6,57	30,39	204,00	0,78333	0	0,11667	0	101,4	38,2	90	1,27	
Всего за день: сад			С	1332,03	40,54	47,36	158,19	1237,86	4,10	0,40	20,02	75,95	285,76	144,93	418,64	36,07	
Всего за день: ясли			Я	1105,03	33,45	31,62	129,13	1028,49	3,17	0,39	19,74	72,56	244,56	123,96	226,50	25,06	

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		
7 день																	
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	С	150	4,15	5,48	23,71	160,80	0,10	0,19	0,24	0,00	11,88	29,64	0,00	0,98	№ 182	
		Я	130	3,46	4,57	19,76	134,00	0,08	0,36	0,20	0,00	9,90	24,70	0,00	0,82		М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с сыром (сыр "Российский" 50% жирн.)	С	35	3,68	5,35	11,33	108,11	0,03	0,02	0,34	0,04	74,75	10,42	19,64	0,55	№ 3	
		Я	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,02	0,01	0,25	0,03	53,39	7,44	14,55	0,39		М.П.Могильный 2005
	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	
		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
	Итого: сад	С	385	12,03	14,46	42,32	387,58	0,13	0,21	0,73	0,04	208,63	58,06	139,64	2,13		
	Итого: ясли	Я	335	9,76	11,58	43,67	318,22	0,1	0,37	0,59	0,03	173,09	48,34	122,55	1,75		
	Обед	Рассольник ленинградский с крупой (перловой)	С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,00	0,00	0,11	6,60	19,68	21,60	147,20	0,00	№ 96
			Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,00	0,00	0,11	4,95	14,76	16,20	0,00	0,65	
Голубцы ленивые		С	100	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12	№ 594-3 Здобнова А.И.	
		Я	100	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12		
Соус сметанный с томатом		С	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12	№ 331	
		Я	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,00	0,00	0,00	0,40	8,77	2,94	0,00	0,12		М.П.Могильный 2005
Свекла тушенная в соусе		С	130	6,80	3,90	22,20	76,56	0,03	0,03	0,51	6,19	6,89	0,00	0,00	0,35	№ 140	
		Я	110	5,50	3,20	18,04	150,90	0,03	0,03	0,51	6,19	5,83	0,00	0,00	0,32		М.П.Могильный 2005
Компот из свежих плодов (яблоки)		С	180	3,74	0,48	22,82	110,46	0,07	0,03	0,64	0,00	10,88	15,60	0,00	0,95	№521 А.Я Перевалов 2012.	
		Я	150	2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,48	0,00	7,25	10,40	0,00	0,63		
Полдник		Хлеб пшеничный	С	35	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	
		Хлеб ржано-пшеничный	С	37	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 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	
		Итого: сад	С	712	22,31	30,14	55,48	583,17	1,69	0,09	6,96	26,69	98,26	86,78	194,60	4,24	
	Итого: ясли	Я	600	20,52	29,41	44,44	525,40	1,67	0,08	6,80	25,04	89,71	76,18	47,40	4,57		
	Оладьи с повидлом	С	120/30	4,31	7,94	36,76	235,64	0,00	0,00	0,00	0,00	10,22	14,64	0,00	0,58	№ 449	
		Я	100/30	4,31	7,94	36,76	235,64	0,00	0,00	0,00	0,00	10,22	14,64	0,00	0,58		М.П.Могильный 2012
	Чай с сахаром	С	200	5,30	42,00	85,00	125,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,20	4,60	15,30	0,43	№ 392 М.	
		Я	180	6,30	42,00	42,00	125,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	4,60	15,30	0,43		П.Могильный 2012
Прием пищи	Итого: сад	С	350	9,61	49,94	121,76	360,64	0,03	0,02	0,00	0,00	15,42	19,24	15,30	1,37		
	Итого: ясли	Я	310	10,61	49,94	78,76	360,64	0,03	0,00	0,00	0,00	15,42	19,24	15,30	1,32		
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1447,00	43,95	94,54	219,56	1331,39	1,85	0,32	7,69	26,73	322,31	164,08	349,54	7,74		
	Всего за день: ясли	Я	1245,00	40,89	90,93	166,87	1204,26	1,80	0,45	7,39	25,07	278,22	143,76	185,25	7,64		

	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
8 день																	
Завтрак	8 день																
	Каша жидкая молочная пшеничная	С	180	4,15	5,48	23,71	160,80	0,01	0,03	0,59	0,00	11,88	29,64	0,00	0,98	№ 182	
		Я	150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,01	0,02	0,49	0,00	9,90	24,70	0,00	0,82	М.П.Могильный 2005	
	Бутерброд с маслом сливочным (масло сливочное "Крестьянское" 72% жирн.)	С	27	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	20	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	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 393	
		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	
Итого: сад		С	407	8,78	13,18	49,5	351,4	0,079	0,2076	1,048	1,33	144,66	51,72	112,42	1,81		
Итого: ясли		Я	350	8,26	10,69	41,4	291	0,0675	0,173	0,85	1,2	128,45	43,25	98,05	1,50		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	С	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,05	0,04	0,68	0,40	15,76	8,36	0,00	0,47	№ 102	
		Я	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,05	0,04	0,61	0,30	11,82	6,27	0,00	0,35	М.П.Могильный 2005	
	Котлета домашняя	С	70	12,16	18,08	11,84	259,20	0,08	0,03	0,76	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 279 М.П.	
		Я	50	9,12	13,56	8,88	194,40	0,05	0,02	0,51	0,44	15,10	3,60	81,90	0,44	Могильный 2005	
	Пюре из бобовых	Я	100/5	0,43	1,14	1,18	14,58	0,00	0,00	0,11	5,25	11,15	15,90	0,00	0,18	№ 198	
		С	120/5	0,72	1,91	1,97	24,31	0,00	0,00	0,11	8,75	18,59	26,50	0,00	0,31	М.П.Могильный	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С	180	0,48	0,28	14,07	60,68	0,00	0,00	0,10	2,60	14,86	3,60	81,90	0,44	№ 521	
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,00	0,00	0,08	1,90	11,14	2,70	68,25	0,33	М.П.Могильный 2012	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	С	30	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 115	
		Я	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	М.П.Могильный 2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 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	
Полдник	Итого: сад		С	627	22,08	27,25	82,86	666,83	1,88	0,13	2,39	3,60	50,32	39,26	164,10	2,88	
	Итого: ясли		Я	510	17,31	20,93	66,34	524,61	1,79	0,16	1,89	15,96	82,57	56,92	223,65	3,63	
	Лапшевник с творогом 5% (со сгущенным молоком промышленного производства)	С	120/20	10,64	9,32	24,96	226,70	0,04	0,04	0,91	0,00	79,93	22,64	21,40	12,03	№ 212	
		Я	100/20	8,87	7,77	20,80	188,67	0,02	0,02	0,91	0,00	66,60	18,87	21,40	4,17	М.П.Могильный 2012	
	Кефир 2,5%	С	150	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	0,11	0,00	12,80	2,40	0,00	0,32	№386 М.П.Могильный	
		Я	150	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	0,11	0,00	12,80	2,20	0,00	0,32	2005 г.	
	Итого: сад		С	290	10,76	9,342	35,16	267,7	0,036	0,037	1,02	0,0041	92,73	25,04	21,4	12,03	
Итого: ясли		Я	270	8,99	7,79	31	229,67	0,016	0,018	1,02	0,0016	79,4	21,07	21,4	4,49		
Прием пищи	Всего за день: сад		С	1324,00	41,62	49,77	167,52	1285,93	1,99	0,37	4,46	4,93	287,71	116,02	297,92	16,72	
	Всего за день: ясли		Я	1130	34,56	39,41	138,74	1045,28	1,878	0,3465	3,763	17,1616	290,42	121,24	343,1	9,62	

	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
9 день				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак	9 день															
	Суп молочный с овсяными хлопьями	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	№ 121
		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	
	Бутерброд с маслом сливочным (масло сливочное "Крестьянское" 72% жирн.)	С	27	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	20	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	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	
	Итого: сад	С	407	9,95	12,45	40,99	315,8	1,134	0,15	1,06	4,68	237,72	42,68	226,04	1,42	
	Итого: ясли	Я	350	9,25	10,08	34,19	260,8	1,01	0,12	0,87	3,9	205,65	35,85	194,55	1,18	
	Обед	Суп картофельный с клецками	С	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68
Я			150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	М.П. Могильный 2005
Котлеты или биточки рыбные		С	70	1,20	0,80	8,40	43,10	0,00	0,00	0,00	0,04	4,36	1,80	0,00	0,16	
		Я	50	1,20	0,80	8,40	43,10	0,00	0,00	0,00	0,04	4,36	1,80	0,00	0,16	М.П.Могильный 2005
Макаронные изделия отварные с маслом		С	110	1,32	1,50	1,76	22,23	0,02	1,23	1,00	1,12	17,03	10,00	20,00	0,26	
		Я	110	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 2012
Компот из смеси сухофруктов		С	180	4,76	3,65	22,85	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,19	18,28	102,66	0,95	
		Я	150	4,03	3,09	19,33	121,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,54	15,47	102,66	0,81	М.П.Могильный 2012
Хлеб пшеничный		С	35	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
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
		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	662	19,94	12	79,34	503,31	1,736	1,396	2,98	18,26	104,64	97,13	279,26	3,82	
	Итого: ясли	Я	550	16,32	9,97	66,51	416,1	1,7695	1,3645	2,65	16,52	92,16	83,08	263,12	3,43	
	Крендель сахарный	С	60	5,60	4,38	8,18	94,52	0,07	0,31	0,18	1,26	240,00	28,00	162,00	0,20	№ 569 А.Я.Перевалов 2012
		Я	60	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	
	Молоко кипяченое 2,5%	С	150	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,00	4,00	14,00	8,00	0,00	2,80	М.П. Могильный 2005
		Я	150	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,00	4,00	14,00	8,00	0,00	2,80	
	Итого: сад	С	310	6,13	4,8	29,78	186,02	0,07	0,32	0,18	11,36	264,4	40	162	1,26	
	Итого: ясли	Я	310	5,6	3,58	36,13	200,19	0,06	0,26	0,15	10,05	210	38	135	1,21	
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1379	36,02	29,25	150,11	1005,13	2,94	1,866	4,22	34,3	606,76	179,81	667,3	2,68	
	Всего за день: ясли	Я	1210	31,17	23,63	136,83	877,09	2,8395	1,7445	3,67	30,47	507,81	156,93	592,67	2,39	

10 день	Наименование блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
				Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак	10 день																
	Каша овсяная молочная из манной крупы с маслом	С	180	2,88	4,58	19,32	129,60	0,03	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		
		С	27	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	20	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31		
	Вутерброд с маслом сливочным (масло сливочное "Крестьянское" 72% жира.)	С	200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394 М.П.Могильный 2012	
		Я	180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37		
		С	407	7,51	12,28	45,11	320,2	0,115	0,207	1,45	2,15	246,58	32,88	157,42	1,23		
		Я	350	7,2	9,94	37,74	265	0,1	0,173	1,19	1,88	213,35	27,55	135,55	1,01		
	Чай с молоком 2,5%	С	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,00	0,00	0,00	6,60	18,44	20,00	0,00	0,71	№ 101 М.П.Могильный 2005	
		Я	150	1,18	1,64	8,75	54,45	0,00	0,00	0,00	4,95	13,83	15,00	0,00	0,53		
		С	130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65	0,05	0,05	0,00	13,32	27,11	20,35	0,00	0,74		
	обед	Пюре картофельное	С	50	5,10	6,60	2,30	89,00	0,00	0,00	0,00	0,22	19,36	21,35	0,00	0,50	№ 312 М.П.Могильный 2005
			Я	50	5,10	6,60	2,30	89,00	0,00	0,00	0,00	0,22	19,36	21,35	0,00	0,50	
Сельдь с луком		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	№ 76 М.П.Могильный 2005	
		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		
Компот из свежих плодов (яблоки)		С	35	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 521 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	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	37	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 122 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		
Хлеб ржано-пшеничный		С	632	11,89	13,30	86,38	513,87	1,68	0,03	0,33	6,88	73,05	86,36	134,30	5,16	№ 124 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	520	11,00	12,12	73,25	447,23	1,65	0,08	0,31	18,54	91,45	96,56	119,85	3,77		
рецептур Сборник рецептур рецептур ставропольск Технолог МК	Кондитерские изделия (пром.) (печенье, вафли)	С	50	7,90	9,20	1,50	120,40	0,03	0,03	0,21	0,15	65,00	0,00	0,00	1,50	№ 604 М.П. Могильный 2005 г.	
		Я	30	5,90	6,90	1,10	90,30	0,03	0,03	0,21	0,10	48,70	0,00	0,00	1,10		
	Чай с сахаром	С	200	0,07	0,02	11,10	44,40	0,08	0,32	0,21	11,10	1,40	0,31	0,03	0,15	№ 392 М.П.Могильный 2012	
		Я	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,30	0,16	10,00	1,30	0,28	0,03	0,16		
	Фрукты свежие (яблоки)	С	1/100	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	№ 338 М.П.Могильный 2005	
		Я	1/100	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	280,01	10,19	9,612	23,37	221,2	1,79	0,7	0,84	12,06	80,65	18,4	0,03	0,15		
	Итого: ясли	Я	240,01	8,18	7,31	21,86	186,7	21,63	0,66	0,74	10,91	64,25	18,37	47,43	0,16		
	Всего за день: сад	С	1319,01	29,59	35,19	154,86	1055,27	3,59	0,94	2,62	21,09	400,28	137,64	291,75	6,54		
	Всего за день: ясли	Я	1110,01	26,38	29,37	132,85	898,93	23,38	0,91	2,24	31,33	369,05	142,48	302,83	4,94		
	Итого за весь период:	С		344,64	440,26	1535,04	10383,95										
	Итого за весь период: ясли	Я		299,21	383,48	1266,32	8907,54										
	Среднее значение за весь период	С		34,46	44,03	153,50	1038,40										
		Я		29,92	38,35	126,63	890,75										
		С		84,06	97,84	78,72	76,92										
% выполнения от калорийности	Я		93,50	109,57	83,31	84,83											