

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



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
<i>1 день</i>																			
Завтрак:	Булочка «Рябинушка» с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5 % жирн.(порциями) Чай с сахаром	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	№ 1 М.П.Мотылиный 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				
		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.Мотылиный 2012		
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,59	0,28				
		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		№ 338 М.П.Мотылиный 2005		
		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				
С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 389 М.П.Мотылиный 2005				
Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 98 М.П.Мотылиный 2005					
Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00						
Обед	Суп крестьянский с крупой перловой Бигос (мясо отварной говядины, тушеное с капустой) Компот из свежих плодов (яблока) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сад Итого: ясли Каша жидкая молочная рисовая Каша с молоком (1 вариант)	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	№ 594 А.И.Забонов 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				
		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				
		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				
		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.Мотылиный 2012		
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33				
		С	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	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				
		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				
		С	602	21,63	32,21	60,42	324,09	2,17	0,27	4,83	31,31	109,92	87,66	407,91	5,19		№ 182 М.П.Мотылиный 2005		
		Я	500	19,52	30,91	46,16	545,37	1,78	0,24	4,30	28,65	96,52	73,88	342,78	4,42				
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	№ 397 М.П.Мотылиный 2012					
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						
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	№ 111 М.П.Мотылиный 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						

Итого: с/д	С	330	5,31	7,01	32,72	216,00	0,01	0,02	0,63	0,00	113,50	27,70	126,40	0,78	
Итого: м/д	М	280	4,57	6,03	27,61	183,47	0,01	0,02	0,53	0,00	94,71	23,47	105,92	0,66	
Всего за д/д:	С	1334	38,56	54,72	137,75	1211,19	2,29	0,51	6,62	33,63	278,53	143,09	669,38	8,81	
Всего за м/д:	М	1140	34,53	50,23	111,13	1045,24	1,89	0,48	7,76	30,61	241,19	120,20	577,08	7,61	

Присл пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергич ческая ценность (ккал)	Витамин, мг						№ рецептуры			
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг		Р	Fe	
Завтрак	Каши жидкие 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	
	Бульон с сыром "Росси́нский" 50% жирн (порцики)	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	
	Кофейный напиток с молоком (вариа́нт)	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: сыр	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	№ 338
		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	
	Проды свежие (яблоко) ши	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
		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	
2-завтрак:	Сок яблочный для детского питания	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	№ 700
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	
Обед:	Овощи отварные (морковь) с маслом	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	1,35	1,18	6,65	13,95	0,17	№ 103
		Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,02	0,13	0,81	1,15	15,90	8,37	0,10	
	Суп картофельный с микропищными добавками	С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,75	0,00	1,04	0,08	2,38	26,50	97,68	20,00	№ 298
		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	
	Голубцы капустные	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	№ 522
		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	
	Кочанная капуста тушеная	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	№ 122
		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	№ 124
		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	
	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: сыр	С	657	19,49	11,76	87,58	532,02	3,18	0,26	3,96	1,43	58,35	112,44	365,79	26,25	№ 217/218	
	Я	520	15,56	9,12	69,27	420,68	2,55	0,21	3,14	0,87	59,61	108,33	291,88	19,98		
Вареники капустные	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	№ 327	
	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		
Сырс молочный сладкий	С	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 386	
	Я	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05		
Кефир 2,5% жирн	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		
Итого: сыр	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	№ 386	
	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: сыр	С	1402	57,23	47,47	169,20	1334,44	4,50	0,72	5,77	2,85	623,16	229,54	1124,73	40,64	№ 386	
	Я	1155	46,12	38,02	136,90	1075,96	3,71	0,59	4,90	2,06	520,26	206,31	927,05	26,10		

Пример питания	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный, мкг						Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
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		
	Бутерброд с колбасой	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		
	Чай с молоком	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		
	Итого: салат	С	415	8,88	9,68	48,60	317,23	0,17	0,37	0,68	2,08	252,54	39,89	264,69	1,15	№ 385	
		Я	355	7,41	7,94	39,48	259,21	0,14	0,51	0,54	1,83	222,07	34,02	224,53	0,92		
	2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жира	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 75
			Я	150	4,58	4,08	7,38	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	
Икра морская		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	№ 101	
		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		
Суп картофельный с крутой 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	№ 291	
		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		
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	№ 352	
		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		
Обед		Кусель из яблок	С	180	0,11	0,00	27,11	108,90	0,01	0,01	0,09	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85	№ 122
			Я	150	0,09	0,00	22,59	90,75	0,01	0,01	0,08	1,29	10,85	2,70	3,30	0,71	
	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	№ 124	
		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 ржанно-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,30	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		
	Итого: салат	С	657	22,02	19,28	97,33	656,82	2,17	0,27	8,08	13,01	105,67	99,85	432,22	6,22	№ 557	
		Я	540	20,44	17,09	82,97	571,83	1,79	0,24	7,48	9,23	86,54	83,32	362,40	5,15		
	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	№ 393	
		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		
Чай с лимонном	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			
Итого: салат	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	№ 393		
	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			
Всего за день: салат	С	1332	34,66	33,22	179,13	1159,67	2,40	0,69	9,51	15,28	371,51	140,46	732,01	8,63	№ 393		
	Я	1105	31,55	29,28	151,45	1000,16	1,99	0,80	8,77	11,25	322,37	118,06	622,03	7,25			

3 02/11

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептура
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe					
<i>4 блюда</i>																			
Завтрак	Каши 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 А.Я.Перевалов 2012			
		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				
	Бутерброд с мясным сливочным "Крестьянское" 72,5% жирн.(порцианн)	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1 М.П.Мотыльный 2005			
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31				
		С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60				
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54				
		С	407	12,54	15,26	49,90	429,83	0,15	0,07	0,76	0,00	256,54	51,44	264,56	2,81				
		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				
		С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
2-завтрак:	Сок яблочный для детского питания	С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 338 М.П.Мотыльный 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				
	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.Мотыльный 2012			
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,10	1,31	9,62	6,66	12,11	0,28				
		С	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06				
		Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,05	0,04	0,61	7,20	33,12	21,24	132,50	0,05				
		С	30	3,74	0,48	22,82	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	0,95				
		Я	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,51	0,00	7,25	10,40	27,41	0,63				
		С	70	6,19	1,44	6,43	63,38	0,06	0,13	5,60	0,22	19,36	21,35	150,00	0,50				
		Я	50	4,42	1,03	4,59	45,27	0,04	0,09	4,00	0,16	13,83	15,25	107,14	0,36				
С		30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24					
Обед		Суп 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.Мотыльный 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				
	Каши рассыпчатая ячневая	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.Мотыльный 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				
		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				
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33				
		С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	2,30	3,30	13,05	0,30				
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20				
		С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44				
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17				
Хлеб ржано-пшеничный	С	742	19,01	9,02	78,47	472,25	2,17	0,28	7,71	12,74	113,84	97,23	430,01	4,12	№ 122 А.Я.Перевалов 2012				
	Я	580	13,69	6,40	57,23	342,27	1,76	0,21	5,59	10,57	87,76	73,65	335,26	3,02					
	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73					
	Я	110	1,67	7,78	12,52	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62					
	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					
	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					
	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					
	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					
	Подливки	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.Мотыльный 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		
Питово: ясн		С	375	5,43	12,27	52,88	343,95	0,11	0,10	0,96	6,87	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			
		С	1524	36,98	36,55	181,25	1246,03	2,42	0,45	9,43	19,61	425,45	168,13	751,11		8,90			
		Я	1215	28,67	28,16	143,94	943,87	1,97	0,33	7,15	17,62	352,66	130,35	601,32		6,77			

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминиз. мг.							№ рецептуры			
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р		Fe		
<i>5 дней</i>																	
Завтрак	Суп молочный с крупной 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 М.П. Мотылиный 2005	
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,38	103,22	14,98	127,67	0,15		
	Бульброд с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% жирн. (попшымн)	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. Мотылиный 2005 № 393	
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31		
		С	200/118	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80		
		Я	180/107	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72		
		С	407	6,12	9,69	36,31	256,46	0,13	0,22	0,58	0,78	130,79	23,97	172,84	1,40		
		Я	350	5,81	7,60	27,03	196,30	0,10	0,38	0,45	0,68	113,73	19,63	142,22	1,18		
		С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20		М.П. Мотылиный 2005 № 338
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
2-завтрак:	Сок яблочный для детского питания	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. Мотылиный 2005 № 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		
	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	М.П. Мотылиный 2005 № 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		
		С	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68		
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61		
		С	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16		
		Я	20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16		
		С	70	13,35	7,19	6,01	142,15	0,04	0,03	1,04	2,88	36,14	45,15	103,48	0,63		
		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		
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	М.П. Мотылиный 2005 № 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		
	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	М.П. Мотылиный 2005 № 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		
		С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,02	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40		
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20		
		С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44		
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
		С	707	23,74	19,04	93,19	641,11	2,15	0,50	3,61	26,70	141,45	139,04	399,76	6,46		
		Я	550	17,93	14,22	74,46	496,39	1,77	0,40	2,79	21,89	111,82	107,96	316,79	5,15		
Подливки	Шляскака 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	А.Я.П. Перевалов 2012 № 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		
	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,24	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	М.П. Мотылиный 2005 № 385	
		Я	150	4,38	4,08	7,58	85,00	0,06	0,32	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16		
		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	40,66	38,31	169,89	1188,06	2,44	1,10	5,43	30,27	545,77	187,47	817,80	8,65		
		Я	1110	33,01	30,04	139,35	954,88	2,01	1,08	4,43	24,68	435,88	149,69	656,81	7,07		

Присоединение	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			

6 День
Неделя 2

Завтрак	Яйно 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.Мотыльский 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		№ 137 М.П.Мотыльский 2012
	Рагу из овощей	С	1/30	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 1 М.П.Мотыльский 2005	
		Я	1/10	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62		№ 392 М.П.Мотыльский 2012
	2-завтрак:	Булочка «Рабингушка» с маслом сливочным «Крестьянское» 72,5 % жирн. (порция)	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	
			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	№ 108 М.П.Мотыльский 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	
			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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
		Итого: сад	С	402	8,80	18,91	33,35	338,40	0,13	0,26	0,88	6,87	71,20	15,01	125,36	2,46	
			Я	360	8,06	16,18	27,82	288,80	0,11	0,25	0,80	5,81	63,57	12,11	120,23	2,21	№ 395 М.П.Мотыльский 2012
Итого: сад		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.Мотыльский 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		№ 388 М.П.Мотыльский 2005
Сок яблочный для детского питания		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	№ 392 М.П.Мотыльский 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		№ 392 М.П.Мотыльский 2005
Овощи отварные (свежая) с маслом	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	1,35	1,18	6,65	13,95	0,17	№ 108 М.П.Мотыльский 2005		
	Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,02	0,13	0,81	11,15	15,90	8,37	0,10		№ 108 М.П.Мотыльский 2005	
Сус. густофенильный с клещевиком	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	№ 1022 Цитрагель-третий 2005		
	Я	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,18	0,54	1,35	6,30	25,80	19,80	102,00	1,08		№ 352 М.П.Мотыльский 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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
	Я	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60		№ 352 М.П.Мотыльский 2005	
Кисель из яблок	С	180	0,11	0,00	27,11	108,90	0,01	0,01	0,08	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
	Я	150	0,09	0,00	22,59	90,75	0,01	0,01	0,08	1,29	10,85	2,70	3,30	0,71		№ 122 А.Я.Перевалов 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	№ 124 А.Я.Перевалов 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		№ 182 М.П.Мотыльский 2005	
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	№ 182 М.П.Мотыльский 2005		
	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		№ 182 М.П.Мотыльский 2005	
Итого: сад	С	652	14,76	9,95	82,27	476,31	2,87	0,82	3,73	17,42	72,63	93,53	319,14	20,20	№ 182 М.П.Мотыльский 2005		
	Я	530	12,41	8,30	64,65	382,68	2,43	0,61	2,89	14,52	64,92	87,40	254,77	19,06		№ 395 М.П.Мотыльский 2012	
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	№ 395 М.П.Мотыльский 2012		
	Я	130	3,00	3,96	17,13	116,13	0,03	0,00	0,72	0,00	8,58	21,41	32,50	0,54		№ 395 М.П.Мотыльский 2012	
Кофейный напиток с молоком (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 М.П.Мотыльский 2012		
	Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54		№ 395 М.П.Мотыльский 2012	
Итого: сад	С	330	6,27	6,96	32,51	217,90	0,78	0,00	0,97	0,00	119,70	40,90	145,50	1,36	№ 395 М.П.Мотыльский 2012		
	Я	280	5,34	5,96	27,76	186,13	0,82	0,02	0,84	0,00	100,08	34,91	122,50	1,16		№ 395 М.П.Мотыльский 2012	
Итого: сад	С	1384	29,83	35,82	148,13	1032,61	3,98	1,10	5,58	24,29	263,53	149,44	590,00	24,02	№ 395 М.П.Мотыльский 2012		
	Я	1170	25,81	30,44	120,23	857,61	3,36	0,88	4,53	20,33	228,57	134,42	497,50	22,43		№ 395 М.П.Мотыльский 2012	
Итого: сад	С	1170	25,81	30,44	120,23	857,61	3,36	0,88	4,53	20,33	228,57	134,42	497,50	22,43	№ 395 М.П.Мотыльский 2012		
	Я	1170	25,81	30,44	120,23	857,61	3,36	0,88	4,53	20,33	228,57	134,42	497,50	22,43		№ 395 М.П.Мотыльский 2012	

Приемы пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
7 дней																	
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.Могилынский 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		
	"Росстекст" 50% жирн. (порция)	С	20/15	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3 М.П.Могилынский 2005	
		Я	15/10	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39		
		С	200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60		
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54		
		С	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		
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16		
2- завтрак	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 М.П.Могилынский 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		
	Суп картофельный с крупшой перловой	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.Могилынский 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		
	Терфелл 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.Могилынский 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		
	Обед	Суп 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.Могилынский 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	
		Макaronные изделия отварные с маслом	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.Могилынский 2005
			Я	110	4,03	3,09	19,33	121,30	0,10	0,05	1,22	0,00	23,56	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.Могилынский 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		
Итого: сад	С	737	24,94	31,62	99,85	789,76	2,32	0,36	12,67	31,42	126,87	128,98	525,34	8,36	№ 223		
	Я	580	19,40	23,43	79,49	610,52	1,90	0,28	11,05	27,46	98,99	100,85	405,05	6,64			
Итого: ясли	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	№ 327 М.П.Могилынский 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			
Зачекалка из творога	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	№ 393 М.П.Могилынский 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			
Суп молочный сладкий	С	200/1/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,72	№ 393 М.П.Могилынский 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			
Чай с лимоном	С	350	21,76	15,84	35,84	372,43	0,07	0,07	0,65	0,56	206,61	30,24	182,69	1,89	№ 393 М.П.Могилынский 2012		
	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			
Итого: ясли	С	1502	58,91	61,01	169,46	1508,13	2,53	0,67	14,11	32,72	649,34	204,93	1046,16	11,58	№ 393 М.П.Могилынский 2012		
	Я	1215	47,40	47,67	144,25	1200,49	2,07	0,74	12,23	28,58	542,07	165,11	841,79	9,36			
Всего за день: ясли		Я	1215	47,40	47,67	144,25	1200,49	2,07	0,74	12,23	28,58	542,07	165,11	841,79	9,36		

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный м-т							№ рецептуры				
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р		Fe			
<i>8 дней</i>																		
Завтрак	Каши 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. Молочный 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			
	Булочка с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% жирн. (порция)	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1 М.П. Молочный 2005		
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31			
		С	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41			
		Я	135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37			
		С	40/7	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	35/0	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	1/100	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. Молочный 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			
2-завтрак:	Пюре из свежих (Яблоко) или Сок яблочный для детского питания	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. Молочный 2005		
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00			
	Суп-пюре 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. Злобов 2005		
		Я	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,25	0,30	11,82	6,27	17,58	0,35			
		С	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 М.П. Молочный 2005		
		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			
		Котлета рубленая из бройлер-цыплят	С	130	4,21	12,26	10,37	97,63	0,00	0,13	0,00	0,13	105,70	15,60	104,00	0,52	№ 321 М.П. Молочный 2005	
			Я	110	2,27	3,56	10,32	82,61	0,00	0,00	0,11	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44		
		Обед	Канюта тушеная	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.И. Перевалов 2012
				Я	156	0,42	0,00	20,59	83,58	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,55	2,16	
Компот из смеси сухофруктов	С		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.И. Перевалов 2012		
	Я		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60			
	Хлеб 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.И. Перевалов 2012	
			Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
	Хлеб ржано-пшеничный		С	65/7	21,19	18,70	89,54	613,17	2,10	0,14	4,05	0,75	173,01	96,50	351,60	6,71	№ 569 А.И. Перевалов 2012	
			Я	52/0	15,93	14,11	70,57	474,70	1,71	0,11	2,98	0,55	140,80	76,97	282,33	5,36		
			С	60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58		
			Я	60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58		
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. Молочный 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				
Подлив		Чай с сахаром	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		№ 386 А.И. Перевалов 2012
			Я	210	4,37	7,96	46,75	275,64	0,04	0,02	0,93	0,03	20,22	15,94	23,90	0,86		
	С	1324	32,16	38,94	183,46	1214,51	2,22	0,37	6,03	2,25	354,11	138,22	510,28	8,48				
	Я	1080	26,74	33,01	155,86	1016,34	1,82	0,30	4,76	1,89	302,07	114,46	422,68	6,94				

Целем пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
Завтрак	Суп молочный с макроронными зелеными Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% жирн (поршымн) Кофейный напиток с молоком (1 вариант) Итого: сад Итого: ясли	С	180	5,17	4,69	16,95	130,70	0,05	0,13	0,57	4,68	109,44	18,00	86,40	0,40	№ 120 М.П.Мотылиный 2005 № 1 М.П.Мотылиный 2005 № 395 М.П.Мотылиный 2012 № 338 М.П.Мотылиный 2005 № 389 М.П.Мотылиный 2005 № 55 М.П.Мотылиный 2012 № 145 А.Я.Перевалов 2012 № 237 М.П.Мотылиный 2005 № 330 М.П.Мотылиный 2005 № 302 М.П.Мотылиный 2005 № 352 М.П.Мотылиный 2005 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 124 А.Я.Перевалов 2012 № 210 М.П.Мотылиный 2005	
		Я	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,05	0,11	0,48	3,90	91,20	15,00	72,00	0,33		
		С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42		
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31		
		С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60		
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54		
		С	407	9,95	12,45	40,99	315,80	1,13	0,15	1,06	4,68	237,72	42,68	226,04	1,42		
		Я	350	9,25	10,08	34,19	260,80	1,01	0,12	0,87	3,90	205,65	35,85	194,55	1,18		
		С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
2-завтрак:	Сок яблочный для детского питания Икра овансиа Свекольник Зрелая рыбные рыбешеньи Соус сметанный Капша расквашеная пшеничная Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сад Итого: ясли Омлет натуральный Кондитерские изделия (пром.) (Лечение) Кефир 2,5% жирн Хлеб пшеничный Итого: сад Итого: ясли Всего за день: сад Всего за день: 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	№ 338 М.П.Мотылиный 2005 № 389 М.П.Мотылиный 2005 № 55 М.П.Мотылиный 2012 № 145 А.Я.Перевалов 2012 № 237 М.П.Мотылиный 2005 № 330 М.П.Мотылиный 2005 № 302 М.П.Мотылиный 2005 № 352 М.П.Мотылиный 2005 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 124 А.Я.Перевалов 2012 № 210 М.П.Мотылиный 2005	
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00		
		С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,02	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47		
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30	0,01	0,01	0,10	1,31	9,62	6,66	12,11	0,28		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
Обед	Капша расквашеная пшеничная Кисель из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Итого: сад Итого: ясли Омлет натуральный Кондитерские изделия (пром.) (Лечение) Кефир 2,5% жирн Хлеб пшеничный Итого: сад Итого: ясли Всего за день: сад Всего за день: ясли	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.Мотылиный 2005 № 352 М.П.Мотылиный 2005 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 124 А.Я.Перевалов 2012 № 210 М.П.Мотылиный 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		
		С	180	0,11	0,00	22,11	108,90	0,01	0,01	0,09	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85		
		Я	150	0,09	0,00	22,59	90,75	0,01	0,01	0,08	1,29	10,85	2,70	3,30	0,71		
		С	25	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20		
		Я	20	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20		
		С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,16	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44		
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
		С	722	23,92	17,57	103,59	680,59	2,24	1,52	5,08	23,33	174,25	122,68	452,76	7,57		
		Я	570	18,88	13,63	84,56	544,86	1,85	1,46	4,32	20,06	141,28	100,00	365,22	6,27		
Полдник	Омлет натуральный Кондитерские изделия (пром.) (Лечение) Кефир 2,5% жирн Хлеб пшеничный Итого: сад Итого: ясли Всего за день: сад Всего за день: ясли	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 М.П.Мотылиный 2005	
		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		
		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		
		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		
		С	180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18		
		Я	150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15		
		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		
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20		
		С	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	255	11,81	15,87	23,31	283,89	0,14	0,52	0,59	1,23	271,72	41,69	257,91	2,82		
С	1434	49,78	50,47	183,14	1398,80	3,54	2,32	7,02	29,48	740,66	218,59	1010,66	12,65				
Я	1155	39,94	39,58	142,06	1089,55	2,99	2,10	5,78	25,19	618,65	177,54	817,68	10,27				

9 детей

Сборник рецензур биологических исследований детей в дошкольных организациях Ленинского района Москвы 2012 г. М.П.Молчанов
Сборник рецензур биологических исследований для питания школьников Ленинского района Москвы 2005 г. М.П.Молчанов
Сборник рецензур биологических исследований для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалова
Сборник рецензур биологических исследований Москва "Лад" 2005 г. А.И.Зюбкова
Сборник старопольских фирменных биологических исследований

Технологический центр "Ресурсный центр"

Паршина И.Ю.