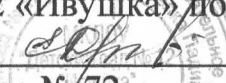


Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Детский сад
№ 12 «Ивушка» пос. Падинского»
 Е.В. Дружбина
Приказ № 72-од от 01.10.2024



Десятидневное меню на осенне - зимний период
для детей посещающих
МКДОУ «Детский сад № 12 «Ивушка» пос.Падинского»

2024 год

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		
Неделя 1																
1 день																
Завтрак:	Яйцо вареное 1 шт	С	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
	Макаронные изделия, отварные с овощами	С	130	4,79	5,78	23,34	171,90	0,05	0,02	0,67	2,29	15,73	19,65	32,21	1,11	№ 433 А.Я.Перевалов 2012
	Булочка витаминно-йодированная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005
	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	11,62	15,50	44,61	371,10	0,12	0,22	1,16	2,32	55,11	27,73	135,07	2,84	
2-завтрак:	яблоки свежие 1 шт или сок яблочный	С	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	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
Обед	Суп крестьянский с крупой(гречневой,пшеничной)	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	8,88	17,05	20,00	164,00	0,53	№ 98 М.П.Могильный 2005
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	№ 594 А.И.Здобнов 2005
	Компот из свежих плодов(яблок)	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
	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
	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
	Итого: сад	С	652	21,63	32,21	60,42	624,09	2,17	0,27	4,83	31,31	109,92	87,66	407,91	5,19	
Полдник	каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	№ 182 М.П.Могильный 2005
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 397 М.П.Могильный 2012
	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	
Всего за день: сад		С	1384	38,56	54,72	137,75	1211,19	2,29	0,51	6,62	33,74	297,33	134,59	669,38	8,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>2 день</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С	180/4,5	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 М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с сыром	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.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком 2,5%(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 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	415	10,95	13,49	49,21	362,21	1,21	0,10	0,82	0,06	208,63	58,06	309,85	2,13	
2-завтрак:	яблоки свежие 1 шт или сок яблочный	С	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
Обед	Овощи отварные с маслом сливочным"Крестьянским"72,5%	С	50/2,5	0,72	1,91	1,97	15,60	0,02	0,03	0,22	8,75	8,40	26,50	0,54	0,31	№ 71стр.102 М.П.Могильный 2005
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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 М.П.Могильный 2005
	Голубцы ленивые с соусом №331	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 М.П.Могильный 2012
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522 А.Я.Перевалов 2012
	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
	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
	Итого: сад	С	657	19,49	11,76	87,58	523,31	3,18	0,26	3,96	8,83	66,83	142,03	352,38	26,39	
Полдник	Вареники ленивые (творог 5%)	С	120/5	21,21	16,93	21,08	324,70	0,03	0,03	0,77	0,00	120,11	31,20	272,40	12,03	№ 217/218 М.П.Могильный 2005
	Соус молочный сладкий №327	С	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 327 М.П.Могильный 2005
	Кефир 2,5% или ряженка 2,5%	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 М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	С	330	26,79	22,22	32,41	440,21	0,11	0,36	0,99	1,36	354,92	59,04	449,09	12,26	
Всего за день: сад		С	1402	57,23	47,47	169,20	1325,73	4,50	0,72	5,77	10,25	630,38	259,13	1111,32	40,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>3 день</i>																
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	С	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121 М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с повидлом	С	20/15/5	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
	Чай с молоком 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 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	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	
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5%	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385 М.П.Могильный 2005
Обед	огурцы соленые	С	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,01	0,10	0,81	3,72	0,00	12,11	0,09	№ 71 стр.102 М.П.Могильный 2005
	Рассольник Ленинградский(перловая)	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 стр.124 М.П.Могильный 2005
	Плов из птицы	С	150	14,17	11,96	25,08	264,40	0,06	0,13	5,60	2,02	21,16	20,72	150,00	2,75	№ 304 М.П.Могильный 2012
	Кисель из повидла	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383 М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,03	0,64	0,00	9,20	13,20	34,80	0,80	№ 122 А.Я.Первалов 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	№ 123 А.Я.Первалов 2012
	Итого: сад	С	657	21,84	16,87	91,43	607,21	2,17	0,26	7,76	8,92	78,64	73,24	424,37	6,12	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	С	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46	№ 557 А.Я.Первалов 2012
	Чай с лимоном	С	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	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	
Всего за день: сад		С	1332	34,48	30,81	173,23	1110,06	2,40	0,68	9,19	11,19	344,48	113,85	724,16	8,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>4 день</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	180/4,5	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
	Хлеб пшеничный 1 с.с маслом сливочным "Крестьянским" 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 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 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	407	12,54	15,26	49,90	429,83	0,15	0,07	0,76	0,00	140,16	54,32	264,56	2,00	
2-завтрак:	яблоки свежие 1 шт или сок яблочный	С	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
Обед	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,02	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47	№ 55 М.П.Могильный 2012
	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
	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
	Тeftели 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
	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
	Каша рассыпчатая ячневая	С	130/4	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
	Компот из свежих плодов(яблок)	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
	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
	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
	Итого: сад	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	
Полдник	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137 М.П.Могильный 2012
	Печенье	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	0,63	№ 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	375	5,43	12,27	52,88	343,95	0,11	0,10	0,96	6,87	55,07	19,46	56,54	1,97	
Всего за день: сад		С	1444	36,98	36,55	181,25	1246,03	2,42	0,45	9,43	19,61	309,07	171,01	751,11	8,09	

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		
5 день																
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	С	180/4,5	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121 М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный 1 с.с маслом сливочным "Крестьянским" 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 М.П.Могильный 2005
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	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	
2-завтрак:	яблоки свежие 1 шт или сок яблочный	С	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
Обед	Икра свекольная	С	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	№ 75 М.П.Могильный 2005
	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 М.П.Могильный 2012
	Пампушки с чесноком	С	20/0,6	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	№ 184 А.И.Здобнов 2005
	сельдь с луком	С	80	5,10	6,60	2,30	89,00	0,07	0,09	1,10	0,00	44,21	26,25	145,72	0,97	№ 237 М.П.Могильный 2005
	Пюре картофельное или картофель отварной	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 М.П.Могильный 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522 А.Я.Перевалов 2012
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 122 А.Я.Перевалов 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	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	707	15,49	18,45	89,48	587,96	2,15	0,54	3,45	23,82	160,22	143,24	506,50	8,92	
Полдник	Шанежка наливная	С	60	4,69	4,14	30,28	177,19	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58	№ 564 А.Я.Перевалов 2012
	Молоко кипяченое 2,5%	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385 М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	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	
Всего за день: сад		С	1374	32,41	37,72	166,18	1134,91	2,44	1,14	5,27	27,39	564,54	191,67	924,54	11,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>Неделя 2</i>																
<i>6 День</i>																
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	С	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
	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137 М.П.Могильный 2012
	Булочка витаминно-йодированная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1 М.П.Могильный 2005
	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
2-завтрак:	яблоки свежие 1 шт или сок яблочный	С	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
Обед	огурцы соленые	С	50	0,72	1,91	1,97	15,60	0,02	0,03	0,22	8,75	8,40	26,50	0,54	0,31	№ 71стр.102 М.П.Могильный 2005
	Суп картофельный с клецками	С	200	1,67	2,69	9,71	69,80	0,24	0,72	1,80	8,40	34,40	26,40	136,00	1,44	№ 108 М.П.Могильный 2005
	Жаркое из кур (вариант 2)	С	150	7,13	4,62	13,74	125,80	0,60	0,00	0,80	6,12	2,02	28,30	76,30	15,60	№ 10.22 Цитадель-трейд 2005
	Кисель из повидла	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383 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
	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
	Итого: сад	С	652	14,73	9,95	75,19	439,16	2,86	0,81	3,66	23,33	76,27	111,35	306,77	19,75	
Полдник	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	С	150/4	3,46	4,57	19,76	134,00	0,04	0,02	0,83	0,00	9,90	24,70	37,50	0,82	№ 182 М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	С	180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 395 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	330	6,27	6,96	32,51	217,90	0,98	0,02	0,97	0,00	119,70	40,90	145,50	1,36	
Всего за день: сад		С	652	21,06	16,93	117,69	697,06	3,84	0,83	4,65	23,36	205,97	153,55	454,77	21,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>7 день</i>																
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С	180/4	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121 М.П.Могильный 2005
	Бутерброд с сыром	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.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 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	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	
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5%	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385 М.П.Могильный 2005
Обед	Икра морковная	С	50	1,55	2,00	10,05	64,40	0,03	0,03	0,35	39,80	43,50	7,00	21,00	0,61	№ 73 стр.103 М.П.Могильный 2005
	Суп картофельный с консервой рыбной	С	200	5,20	5,40	9,00	100,35	0,09	0,06	1,14	5,50	26,40	26,40	164,00	1,36	№ 87 стр.136 М.П.Могильный 2012
	Тефтели 2-ой вариант	С	70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,07	0,12	2,80	0,00	15,75	22,75	113,75	1,05	№ 279 М.П.Могильный 2005
	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
	Макаронные изделия отварные	С	130/5	4,76	3,65	22,85	143,40	0,12	0,07	1,48	0,00	27,70	33,00	121,33	2,77	№ 203 М.П.Могильный 2005
	Компот из свежих плодов(яблок)	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
	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.Первалов 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	№ 123 А.Я.Первалов 2012
	Итого: сад	С	737	29,46	32,47	105,96	830,24	2,35	0,38	12,67	65,64	158,87	128,98	525,34	8,67	
Полдник	Запеканка из творога 5%	С	120	21,05	14,46	20,58	296,48	4,66	0,73	24,99	91,48	274,24	250,96	1029,68	16,73	№ 223 М.П.Могильный 2005
	Соус молочный сладкий	С	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 327 М.П.Могильный 2005
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	350	21,76	15,84	35,86	372,43	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	
Всего за день: сад		С	1502	63,43	61,86	175,57	1548,61	2,49	0,63	13,46	66,48	480,13	174,69	863,47	10,80	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>8 день</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	180/4,5	1,96	4,58	20,27	130,70	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 182 М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный 1 с.с маслом сливочным "Крестьянским" 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 М.П.Могильный 2005
	Чай с молоком 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 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	407	6,59	12,28	46,06	321,30	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	
2-завтрак:	яблоки свежие 1 шт или сок яблочный	С	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
Обед	Суп-лапша домашняя	С	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,04	0,01	0,33	0,40	15,76	8,36	23,44	0,47	№ 218 А.И.Здобнов 2005
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	С	80/7	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	13,10	12,25	49,00	0,96	№ 295 М.П.Могильный 2005
	Капуста тушеная	С	130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,00	0,00	0,13	0,00	105,70	15,60	104,00	0,52	№ 321 М.П.Могильный 2005
	Компот из смеси сухофруктов	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,00	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52	№ 522 А.Я.Перевалов 2012
	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
	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
	Итого: сад	С	657	21,19	18,70	89,54	613,17	2,10	0,14	4,05	0,75	173,01	96,50	351,60	6,71	
Полдник	Крендель сахарный	С	60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	№ 569 А.Я.Перевалов 2012
	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
	Итого: сад	С	260	4,38	7,96	47,86	280,04	0,04	0,02	0,93	0,03	21,32	16,04	24,18	0,89	
Всего за день: сад		С	1324	32,16	38,94	183,46	1214,51	0,04	0,02	0,95	0,07	32,42	17,44	26,96	1,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>9 день</i>																
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С	180/2	5,17	4,69	16,95	130,70	0,05	0,13	0,57	4,68	109,44	18,00	86,40	0,40	№ 120 М.П.Могильный 2005
	Хлеб пшеничный 1 с.с маслом сливочным "Крестьянским" 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 М.П.Могильный 2005
	Кофейный напиток с молоком 2,5% (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 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	407	9,95	12,45	40,99	315,80	1,13	0,15	1,06	4,68	237,72	42,68	226,04	1,42	
2-завтрак:	яблоки свежие 1 шт или сок яблочный	С	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338 М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389 М.П.Могильный 2005
Обед	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50	0,01	0,02	0,17	2,18	16,03	11,10	20,19	0,47	№ 55 М.П.Могильный 2012
	Свекольник	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 А.Я.Перевалов 2012
	Котлеты или биточки рыбные	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 М.П.Могильный 2005
	Соус сметанный	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 М.П.Могильный 2005
	Каша рассыпчатая пшеничная	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
	Кисель из повидла	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383 М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	25.май	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 А.Я.Перевалов 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	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	722	23,35	15,76	92,19	617,14	2,23	1,48	4,24	20,33	154,46	119,76	457,72	7,26	
Полдник	Пудинг манный	С	120	6,45	9,45	69,80	388,50	0,05	0,31	0,15	0,39	1,30	16,90	138,60	2,55	№ 190 стр.203 М.П.Могильный 2005
	соус молочный сладкий	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 А.Я.Перевалов 2012
	Кефир 2,5 % или ряженка 2,5%	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 М.П.Могильный 2005
	Итого: сад	С	305	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	
Всего за день: сад		С	1434	38,30	32,14	140,53	1018,00	3,44	1,94	5,48	26,27	608,18	187,64	845,76	8,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<i>10 день</i>																
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	С	180/4,5	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
	Бутерброд с повидлом	С	20/15/10	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
	Чай с молоком 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 М.П.Могильный 2012
	Итого: сад	С	415	7,43	9,69	52,78	327,67	0,12	0,21	1,43	2,22	247,23	33,40	156,49	1,37	
2-завтрак:	яблоки свежие 1 шт или сок яблочный	С	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	№ 558 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 М.П.Могильный 2005
Обед	Икра свекольная	С	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	№ 75 М.П.Могильный 2005
	Борщ из свежей капусты	С	200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 57 Сборник Ставр.фирм.блюд
	Пампушки с чесноком	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 А.И.Здобнов 2005
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	С	70/130	13,76	7,56	21,41	208,76	0,11	0,30	2,59	9,61	26,29	0,45	31,50	0,96	№ 351 А.Я.Перевалов 2012
	Компот из свежих плодов(яблок)	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
	Хлеб пшеничный	С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122 А.Я.Перевалов 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	№ 123 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	С	682	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	
Полдник	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137 М.П.Могильный 2012
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393 М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122 А.Я.Перевалов 2012
	Итого: сад	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	
Всего за день: сад		С	1442	13,52	19,51	98,52	624,62	2,15	0,33	2,40	9,16	303,00	64,32	254,85	4,74	

	Всего за день: сад	С	1442	13,52	19,51	98,52	624,62	2,15	0,33	2,40	9,16	303,00	64,32	254,85	4,74	
	Итого за весь период:	С	376,86	395,55	1566,74	11429,12										
	Среднее значение за весь период	С	37,69	39,55	156,67	1142,91										
		Я	3,77	3,96	15,67	114,29										
	% выполнения от калорийности	С	91,92	87,90	80,35	84,66										
		Я	11,78	11,30	10,31	10,88										

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

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

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

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

Сборник ставропольских фирменных блюд

Технолог МКУ "Ресурсный центр"

Паршина И.Ю.

