



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

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------------------|------------------|----------------|--------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйцо вареное | С 140 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,18 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 76,80 | 1,00 | № 209 М.П.Могилевский 2005 | |
| | Бутерброд с повидлом | С 20/15/5 Я 15/10/5 | 2,62 1,96 | 3,42 2,56 | 29,53 22,14 | 159,27 119,45 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,07 0,05 | 0,00 | 6,93 4,95 | 7,20 5,14 | 18,71 13,36 | 0,56 0,40 | № 2 М.П.Могилевский 2005 | |
| | Икра кабачковая пром. произ-ва | С 50 | 0,60 | 2,35 | 3,85 | 39,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 16,00 | 6,60 | 0,00 | 0,40 | № 129 А.Я. Перевалова | |
| | Икра свекольная или морковная | Я 30 | 0,70 | 1,38 | 3,70 | 30,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,02 | 0,00 | 11,47 | 8,89 | 0,00 | 0,53 | № 75 М.П. Могилевский 2005г. | |
| | Чай с сахаром | С 200/11 Я 150/10 | 0,06 0,06 | 0,02 0,02 | 9,99 40,93 | 44,40 266,67 | 0,00 0,03 | 0,02 0,02 | 0,00 0,02 | 0,03 0,03 | 10,00 | 11,10 | 1,40 | 2,78 | 0,31 | № 385 М.П.Могилевский 2005г | |
| | Итого: салат | С 388,75 Я 338,25 | 7,79 7,12 | 8,04 7,18 | 40,93 37,43 | 266,67 222,45 | 0,03 0,03 | 0,18 0,18 | 0,10 0,10 | 0,08 0,08 | 56,03 36,95 | 8,60 6,44 | 98,29 92,66 | 1,87 1,68 | | | |
| | Итого: салат | С 1/100 Я 1/100 | 0,40 0,40 | 0,40 0,40 | 9,80 44,00 | 44,00 44,00 | 0,03 0,03 | 0,02 0,02 | 0,30 0,30 | 10,00 10,00 | 16,00 16,00 | 9,00 9,00 | 11,00 11,00 | 2,20 2,20 | | № 338 М.П.Могилевский 2005 | |
| | Итого: салат | С 200 Я 1/200 | 1,00 1,00 | 0,00 0,00 | 20,20 20,20 | 85,30 85,30 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,11 0,11 | 0,00 0,00 | 17,00 17,00 | 9,00 9,00 | 12,00 12,00 | 2,00 2,00 | | № 389 М.П.Могилевский 2005 | |
| | Итого: салат | С 200 Я 150 | 1,63 1,22 | 4,20 3,15 | 9,09 6,82 | 85,27 63,95 | 0,09 0,07 | 0,06 0,05 | 1,14 0,90 | 8,88 6,66 | 17,05 12,78 | 20,00 15,00 | 164,00 123,00 | 0,53 0,40 | | № 98 М.П.Могилевский 2005 | |
| | 2-й завтрак: | Суп крестьянский с крупой | С 70 Я 50 | 12,49 8,93 | 2,57 1,84 | 6,18 4,41 | 98,00 70,00 | 0,05 0,03 | 0,03 0,02 | 4,82 3,44 | 0,00 0,00 | 8,28 5,92 | 17,15 12,25 | 90,88 64,92 | 0,97 0,69 | | № 306 М.П. Могилевский 2005 |
| Биточки рубленые из птицы | | С 130 Я 110 | 4,76 4,03 | 3,65 3,09 | 22,85 19,33 | 143,40 121,30 | 0,12 0,10 | 0,07 0,06 | 1,48 1,25 | 0,00 0,00 | 27,70 23,50 | 33,00 27,90 | 121,33 102,70 | 2,77 2,35 | | № 203 М.П. Могилевский 2005 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | С 50 Я 30 | 0,40 0,24 | 0,05 0,03 | 0,85 0,51 | 6,50 3,90 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,81 1,35 | 6,20 3,72 | 2,10 1,10 | 0,00 0,00 | 0,16 0,09 | | № 70 М.П. Могилевский 2005г. | |
| Огурцы натуральные соленные | | С 180 Я 150 | 0,45 0,36 | 0,25 0,21 | 12,66 10,55 | 54,61 45,51 | 0,01 0,01 | 0,01 0,01 | 0,00 0,00 | 2,34 1,90 | 13,37 11,14 | 3,24 2,70 | 0,00 0,00 | 0,40 0,33 | | № 521 А.Я.Перевалов 2005 | |
| Компот из свежих плодов | | С 35 Я 20 | 2,66 1,52 | 0,28 0,16 | 17,22 9,84 | 82,25 47,00 | 0,06 0,03 | 0,02 0,01 | 0,56 0,37 | 0,00 0,00 | 8,05 4,60 | 11,55 6,60 | 30,47 17,40 | 0,70 0,40 | | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| Хлеб пшеничный | | С 37 Я 30 | 2,44 1,98 | 0,44 0,36 | 13,91 12,90 | 74,74 60,60 | 1,94 1,60 | 0,04 0,03 | 0,26 0,21 | 0,00 0,00 | 19,98 16,20 | 17,59 14,10 | 58,46 47,40 | 1,22 0,99 | | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | С 752 Я 710 | 7,56 6,08 | 5,57 3,88 | 64,68 60,31 | 340,87 302,36 | 2,13 1,71 | 2,05 0,10 | 2,26 1,54 | 0,00 0,00 | 74,45 61,72 | 61,18 47,40 | 263,93 199,80 | 5,05 4,12 | | | |
| Итого: салат | | С 80 Я 60 | 6,00 4,50 | 10,56 7,92 | 48,72 36,54 | 313,60 235,20 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,14 0,14 | 109,80 109,80 | 16,20 16,20 | 108,00 108,00 | 0,54 0,54 | | № 424 М.П.Могилевский 2012 | |
| Итого: салат | | С 200 Я 180 | 3,67 3,15 | 3,19 2,72 | 15,82 12,96 | 107,00 89,00 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,11 0,11 | 0,00 0,00 | 91,50 91,50 | 13,50 13,50 | 90,00 90,00 | 0,45 0,45 | | | |
| Итого: салат | | С 350 Я 310 | 9,67 7,65 | 13,75 10,64 | 64,54 49,50 | 420,60 324,20 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,14 0,11 | 0,00 0,00 | 109,80 109,80 | 16,20 16,20 | 108,00 108,00 | 0,54 0,54 | | | |
| Полдник | Итого: салат | С 280 Я 240 | 9,67 7,65 | 13,75 10,64 | 64,54 49,50 | 420,60 324,20 | 0,00 0,00 | 0,00 0,00 | 0,14 0,11 | 0,00 0,00 | 91,50 91,50 | 13,50 13,50 | 90,00 90,00 | 0,45 0,45 | | | |
| | Итого: салат | С 1420,75 Я 1288,25 | 25,02 20,85 | 27,36 21,70 | 170,15 142,24 | 1028,14 849,01 | 2,16 1,74 | 2,23 0,28 | 2,50 1,75 | 21,32 8,04 | 240,28 190,17 | 85,98 67,34 | 470,22 382,40 | 7,46 6,25 | | | |
| | Итого: салат | С 1420,75 Я 1288,25 | 25,02 20,85 | 27,36 21,70 | 170,15 142,24 | 1028,14 849,01 | 2,16 1,74 | 2,23 0,28 | 2,50 1,75 | 21,32 8,04 | 240,28 190,17 | 85,98 67,34 | 470,22 382,40 | 7,46 6,25 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | № рецептуры |
|--|---|---|------------------|-------|-------|-------------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|------------------------------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная пшеничная | С | 150/3.75 | 3.46 | 4.57 | 19.76 | 0.03 | 0.05 | 0.27 | 0.00 | 9.90 | 24.70 | 124.92 | 0.82 | № 182 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 130/3.25 | 3.00 | 3.96 | 17.13 | 0.10 | 0.04 | 0.50 | 0.00 | 8.58 | 21.41 | 104.10 | 0.71 | | |
| | | С | 7 | 0.06 | 5.08 | 0.10 | 46.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | № 1 М.П.Могильный 2012 |
| | Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порошок), 72,5% Булочка "Рибинушка" Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности (вариант) | Я | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 |
| | | С | 25 | 2.75 | 0.55 | 26.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.69 | 14.91 | 0.00 | 0.63 | № 395 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 25 | 2.75 | 0.55 | 26.80 | 1.05 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 10.69 | 14.91 | 0.00 | 0.60 | № 338 М.П.Могильный 2005 | |
| | | С | 200 | 3.12 | 2.66 | 14.17 | 93.30 | 0.94 | 0.00 | 0.14 | 109.80 | 16.20 | 108.00 | 0.54 | № 338 М.П.Могильный 2005 | |
| | 2-й завтрак | Итого: сал Итого: ясли | С | 337 | 9.39 | 12.86 | 60.83 | 1.08 | 0.05 | 0.42 | 0.00 | 143.43 | 57.61 | 244.92 | 1.65 | № 389 М.П.Могильный 2005 |
| | | | Я | 251 | 8.60 | 10.53 | 56.75 | 1.04 | 0.04 | 0.64 | 0.00 | 129.67 | 52.52 | 212.10 | 1.89 | № 338 М.П.Могильный 2005 |
| | | Плоды свежие или сок (фруктовый) | С | 1/100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 0.03 | 0.02 | 0.30 | 10.00 | 16.00 | 9.00 | 11.00 | 2.20 | № 389 М.П.Могильный 2005 |
| С | | | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 0.00 | 17.00 | 9.00 | 12.00 | 2.00 | № 103 М.П.Могильный 2005 | |
| Обед | | Молоко кипяченое 2,5% жирности или пасты свежие | Я | 150 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 0.06 | 0.24 | 0.16 | 2.05 | 189.60 | 22.10 | 142.20 | 0.16 | № 594-3 А.И.Заболов 2005 |
| | | | С | 200 | 1.61 | 1.70 | 10.28 | 0.09 | 0.06 | 1.14 | 6.08 | 14.76 | 26.40 | 164.00 | 0.65 | № 383 М.П.Могильный 2012 |
| | | Суп картофельный с макарошками изделиями | Я | 150 | 2.15 | 2.27 | 13.71 | 0.07 | 0.05 | 0.90 | 4.56 | 19.68 | 16.20 | 123.00 | 0.86 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 |
| | | | С | 150 | 14.44 | 27.03 | 8.93 | 0.07 | 0.14 | 2.87 | 20.09 | 57.50 | 35.48 | 154.98 | 2.12 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 |
| | | Бигос (хлеб отварной говядины, тушенное с капустой) | Я | 150 | 14.44 | 27.03 | 8.93 | 0.07 | 0.14 | 2.87 | 20.09 | 57.50 | 35.48 | 154.98 | 2.12 | № 386 М.П.Могильный 2005 |
| | | | С | 180 | 0.08 | 0.00 | 20.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.45 | 1.21 | 0.00 | 0.25 | № 383 М.П.Могильный 2012 |
| Полдник | Кисель из повидла, джема, варенья | Я | 150 | 0.07 | 0.00 | 16.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.87 | 1.01 | 0.00 | 0.21 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | | С | 35 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 0.07 | 0.03 | 0.64 | 0.00 | 9.20 | 13.20 | 34.80 | 0.80 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Хлеб пшеничный | Я | 20 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 0.05 | 0.02 | 0.48 | 0.00 | 6.90 | 9.90 | 26.10 | 0.60 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | | С | 37 | 2.44 | 0.44 | 15.91 | 1.94 | 0.04 | 0.26 | 0.00 | 19.98 | 17.39 | 58.46 | 1.22 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | С | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.90 | 0.60 | 0.03 | 0.21 | 0.00 | 16.20 | 14.10 | 47.40 | 0.99 | № 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | | Я | 752 | 26.59 | 33.97 | 92.21 | 2.26 | 0.52 | 5.37 | 38.22 | 316.49 | 124.78 | 565.44 | 7.40 | № 386 М.П.Могильный 2005 | |
| | Всего за день: сал Всего за день: ясли | Итого: сал | С | 752 | 26.59 | 33.97 | 92.21 | 2.26 | 0.52 | 5.37 | 38.22 | 316.49 | 124.78 | 565.44 | 7.40 | № 386 М.П.Могильный 2005 |
| | | | Я | 700 | 21.92 | 29.90 | 87.20 | 1.79 | 0.23 | 4.57 | 24.65 | 125.15 | 85.69 | 363.48 | 6.78 | № 386 М.П.Могильный 2005 |
| | | Итого: ясли | С | 30 | 2.25 | 2.94 | 22.32 | 0.03 | 0.02 | 0.31 | 0.00 | 8.70 | 6.18 | 18.21 | 0.63 | № 386 М.П.Могильный 2005 |
| | | | Я | 15 | 1.12 | 1.47 | 11.16 | 0.02 | 0.01 | 0.16 | 0.00 | 4.35 | 3.09 | 9.11 | 0.31 | № 386 М.П.Могильный 2005 |
| Кондитерские изделия (печенье, пром. произ-ва) | | 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 |
| | | 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 | № 386 М.П.Могильный 2005 |
| Всего за день: сал Всего за день: ясли | Итого: сал | С | 330 | 7.25 | 6.87 | 29.67 | 210.16 | 0.10 | 0.33 | 0.49 | 1.26 | 224.70 | 31.38 | 180.21 | 0.81 | № 386 М.П.Могильный 2005 |
| | | Я | 280 | 5.32 | 4.75 | 17.29 | 133.39 | 0.08 | 0.27 | 0.31 | 1.05 | 184.35 | 24.09 | 144.11 | 0.46 | № 386 М.П.Могильный 2005 |
| | Итого: ясли | С | 1419 | 43.23 | 53.70 | 182.71 | 1400.42 | 3.44 | 0.90 | 6.28 | 39.48 | 684.62 | 213.77 | 990.57 | 9.86 | № 386 М.П.Могильный 2005 |
| | | Я | 1231 | 35.84 | 45.18 | 161.24 | 1209.38 | 2.91 | 0.54 | 5.52 | 25.70 | 439.17 | 162.30 | 719.69 | 9.13 | № 386 М.П.Могильный 2005 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | № рецептуры |
|------------|---|-------|------------------|--------|--------|---------|-------------------------|--------------|------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|------------------------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | З. Денб | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" | С | 180 | 4,83 | 6,79 | 24,30 | 178,00 | 0,10 | 0,19 | 0,24 | 0,00 | 22,60 | 0,00 | 0,00 | 1,38 | № 173 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 150 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149,00 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | № 1 М.П.Могильный 2012 | |
| | С | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | | |
| | Я | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | № 394 М.П.Могильный 2012 | | |
| | С | 15 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | | | |
| | Я | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | | | |
| | С | 150 | 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 | 2,67 | 2,34 | 14,33 | 89,00 | 0,04 | 0,14 | 0,11 | 1,20 | 113,90 | 13,90 | 83,50 | 0,37 | | | |
| | С | 415 | 7,86 | 14,47 | 40,32 | 323,00 | 0,14 | 0,35 | 0,36 | 1,33 | 149,94 | 15,40 | 92,78 | 1,80 | | | |
| | Я | 355 | 6,76 | 11,66 | 34,76 | 271,00 | 0,15 | 0,17 | 0,11 | 1,20 | 133,40 | 13,90 | 83,50 | 1,54 | | | |
| 2 завтрак | Итого: ясли | С | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 338 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 101 М.П.Могильный 2005 | |
| | С | 200 | 1,58 | 2,18 | 11,66 | 54,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 13,80 | 15,00 | 0,00 | 0,53 | № 291 М.П.Могильный 2012г. | | |
| | Я | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 72,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,02 | 38,40 | 21,60 | 150,00 | 2,75 | № 55 М.П.Могильный 2012г. | | |
| | С | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264,40 | 0,06 | 0,13 | 5,60 | 2,02 | 38,40 | 30,00 | 150,00 | 2,75 | № 522 А.Я.Перевалов 2012г. | | |
| | Я | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264,40 | 0,06 | 0,13 | 5,60 | 2,02 | 38,40 | 30,00 | 150,00 | 2,75 | № 122 А.Я.Перевалов 2012г. | | |
| | С | 50 | 0,65 | 2,07 | 3,58 | 35,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,18 | 16,03 | 11,10 | 0,00 | 0,47 | № 124 А.Я.Перевалов 2012г. | | |
| | Я | 30 | 0,39 | 1,24 | 2,15 | 21,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,31 | 9,62 | 6,66 | 0,00 | 0,28 | | | |
| | 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 | | | |
| | 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 | | | |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 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 | № 522 А.Я.Перевалов 2012г. | |
| | | 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 | № 122 А.Я.Перевалов 2012г. | |
| | С | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 | 1,94 | 0,04 | 0,26 | 0,00 | 19,98 | 17,39 | 58,46 | 1,22 | № 124 А.Я.Перевалов 2012г. | | |
| | Я | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 | 1,60 | 0,03 | 0,21 | 0,00 | 16,20 | 14,10 | 47,40 | 0,99 | | | |
| | С | 652 | 22,38 | 16,97 | 100,57 | 623,75 | 2,07 | 0,19 | 6,60 | 10,80 | 117,35 | 112,99 | 325,16 | 8,47 | | | |
| | Я | 530 | 20,42 | 15,44 | 84,14 | 573,28 | 1,71 | 0,18 | 6,37 | 8,28 | 97,67 | 100,41 | 291,75 | 7,25 | | | |
| | С | 120 | 21,21 | 16,93 | 21,08 | 324,70 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 120,11 | 0,00 | 0,00 | 12,03 | № 217/218 М.П.Могильный 2005 | | |
| | Я | 100 | 16,88 | 13,48 | 16,92 | 258,82 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 90,01 | 0,00 | 0,00 | 4,17 | № 327 М.П.Могильный 2005 | | |
| | С | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30,45 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 0,10 | 18,81 | 2,64 | 14,69 | 0,05 | № 392 М.П.Могильный 2012 | | |
| | 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 | | | |
| Полдник | Чай с сахаром | С | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,10 | 44,40 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 10,00 | 1,30 | 2,50 | 0,28 | | |
| | | Я | 150/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 29,91 | 4,04 | 17,47 | 0,36 | | |
| | С | 260 | 0,65 | 1,38 | 15,08 | 74,85 | 0,01 | 0,02 | 0,06 | 0,13 | 28,81 | 3,94 | 17,19 | 0,33 | | | |
| | Я | 210 | 0,64 | 1,38 | 13,97 | 70,45 | 0,01 | 0,02 | 0,06 | 0,13 | 28,81 | 3,94 | 17,19 | 0,33 | | | |
| | С | 1327 | 30,89 | 32,82 | 155,97 | 1021,60 | 2,22 | 0,56 | 7,02 | 12,26 | 297,20 | 132,43 | 435,41 | 10,63 | | | |
| С | 1095 | 27,82 | 28,48 | 132,87 | 914,73 | 1,87 | 0,37 | 6,54 | 9,61 | 259,88 | 118,25 | 392,44 | 9,12 | | | | |
| С | 1095 | 27,82 | 28,48 | 132,87 | 914,73 | 1,87 | 0,37 | 6,54 | 9,61 | 259,88 | 118,25 | 392,44 | 9,12 | | | | |

| Пример пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рецептуры | |
|-------------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|--------------------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | | |
| Завтрак | Каши жидкая молочная из манной крупы | С | 180 | 2,88 | 4,58 | 19,32 | 0,05 | 0,03 | 0,99 | 0,82 | 113,80 | 10,80 | 45,00 | 0,40 | № 181 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 150 | 2,40 | 3,82 | 16,10 | 0,04 | 0,02 | 0,83 | 0,68 | 94,80 | 9,00 | 37,50 | 0,33 | № 3 М.П.Могильный 2005 | |
| | | С | 16 | 3,68 | 5,35 | 11,33 | 0,04 | 0,05 | 0,40 | 0,06 | 74,75 | 10,42 | 64,93 | 0,55 | № 122 А.Я.Персвалов 2012 | |
| | | Я | 10,6 | 2,63 | 3,82 | 8,09 | 0,03 | 0,04 | 0,29 | 0,04 | 53,39 | 7,44 | 46,38 | 0,39 | № 397 М.П.Могильный 2005 | |
| | | С | 15 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | № 338 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | № 389 М.П.Могильный 2005 | |
| | | С | 200 | 4,20 | 3,63 | 7,28 | 118,67 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 122,00 | 18,00 | 120,00 | 0,54 | № 102 М.П.Могильный 2005 |
| | | Я | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 109,80 | 16,20 | 108,00 | 1,55 | № 115 М.П.Могильный 2012 |
| | | С | 407 | 10,76 | 13,56 | 37,93 | 356,38 | 0,09 | 0,08 | 1,54 | 0,88 | 310,55 | 39,22 | 229,93 | 1,26 | № 271 М.П.Могильный 2012 |
| | | Я | 350 | 8,70 | 10,83 | 40,01 | 292,22 | 0,07 | 0,06 | 1,26 | 0,72 | 257,99 | 32,64 | 191,88 | 1,26 | № 564 А.Я.Персвалов 2012 |
| 2 завтрак | Плоды свежие или сок фруктовый | С | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 385 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 389 М.П.Могильный 2005 | |
| | | С | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 12,00 | 2,00 | № 102 М.П.Могильный 2005 |
| | | Я | 1/200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 12,00 | 2,00 | № 115 М.П.Могильный 2012 |
| | | 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 | № 271 М.П.Могильный 2012 |
| | | 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 | № 137 М.П.Могильный 2012 |
| | | 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 | № 521 А.Я.Персвалов 2012 |
| | | Я | 20 | 2,49 | 0,32 | 15,21 | 73,64 | 0,05 | 0,02 | 0,51 | 0,00 | 7,25 | 10,40 | 27,41 | 0,63 | № 122 А.Я.Персвалов 2012 |
| | | С | 80 | 10,53 | 14,83 | 19,70 | 253,65 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 3,15 | 0,00 | 0,00 | 28,40 | № 124 А.Я.Персвалов 2012 |
| | | Я | 60 | 7,90 | 11,12 | 14,78 | 190,24 | 0,70 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 2,36 | 0,00 | 0,00 | 18,17 | № 564 А.Я.Персвалов 2012 |
| Обед | Рагу из овощей | С | 130 | 1,97 | 9,19 | 12,08 | 0,06 | 0,06 | 0,39 | 6,84 | 31,82 | 6,93 | 22,50 | 0,73 | № 385 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 110 | 1,67 | 7,78 | 10,22 | 0,05 | 0,05 | 0,33 | 5,78 | 26,92 | 5,86 | 19,10 | 0,62 | № 102 М.П.Могильный 2005 | |
| | | С | 180 | 0,43 | 0,25 | 12,66 | 54,61 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 2,34 | 13,37 | 3,24 | 0,00 | 0,40 | |
| | | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | |
| | | Я | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 25,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | |
| | | С | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 | 1,94 | 0,04 | 0,26 | 0,00 | 19,98 | 17,39 | 58,46 | 1,22 | |
| | | Я | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 | 1,60 | 0,03 | 0,21 | 0,00 | 16,20 | 14,10 | 47,40 | 0,99 | |
| | | С | 662 | 26,04 | 29,92 | 133,63 | 905,01 | 3,17 | 0,22 | 2,50 | 27,19 | 152,00 | 84,76 | 292,27 | 36,13 | |
| | | Я | 540 | 19,77 | 78,21 | 512,62 | 248,24 | 1,75 | 1,62 | 17,83 | 83,41 | 105,90 | 205,57 | 89,55 | 2,02 | |
| Полдник | Молоко кипяченое 2,5% жирности | 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.Персвалов 2012 |
| | | 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 | № 385 М.П.Могильный 2005 |
| | | 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 | № 564 А.Я.Персвалов 2012 |
| | | 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 | № 385 М.П.Могильный 2005 |
| | | С | 375 | 10,80 | 9,58 | 40,39 | 290,49 | 0,16 | 0,38 | 1,24 | 2,79 | 273,53 | 24,46 | 245,20 | 0,79 | № 564 А.Я.Персвалов 2012 |
| | | Я | 285 | 9,27 | 8,22 | 37,86 | 262,19 | 0,14 | 0,30 | 1,19 | 2,11 | 210,33 | 22,10 | 197,80 | 0,74 | № 385 М.П.Могильный 2005 |
| | | С | 1444 | 47,60 | 53,06 | 211,95 | 1551,88 | 3,42 | 0,67 | 5,28 | 30,86 | 736,08 | 148,44 | 767,40 | 38,47 | № 564 А.Я.Персвалов 2012 |
| | | Я | 1175 | 37,74 | 97,26 | 590,49 | 802,65 | 1,96 | 1,98 | 20,28 | 86,24 | 574,22 | 260,31 | 479,23 | 4,02 | № 385 М.П.Могильный 2005 |

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | № рецептуры |
|--|----------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|--------------------------------|--------------|------|-------|--------|--------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|--|--|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крутой рисовой | С 180 | 4,33 | 4,57 | 15,14 | 0,10 | 0,19 | 0,24 | 0,68 | 119,11 | 17,29 | 153,20 | 0,18 | № 121 М.П.Могильный 2005 | | | |
| | | Я 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 0,08 | 0,36 | 0,20 | 0,58 | 103,22 | 14,98 | 127,67 | 0,15 | | | | |
| | Масло сливочное, 72,5% жирности | С 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | № 1 М.П.Могильный 2012 | | | |
| | | Я 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | С 15 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | № 122 А.Я.Персвалов 2012 | | | |
| | | Я 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | | | | |
| | Чай с лимоном | С 200/118 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | № 393 М.П.Могильный 2012 | | | |
| | | Я 180/107 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 5,86 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | | | | |
| | Итого: сад | С 407 | 4,52 | 9,67 | 26,54 | 0,10 | 0,20 | 0,24 | 0,78 | 125,35 | 17,29 | 153,20 | 0,99 | № 338 М.П.Могильный 2005 | | | |
| | | Я 350 | 3,72 | 7,45 | 19,79 | 0,08 | 0,37 | 0,20 | 0,68 | 109,68 | 14,98 | 127,67 | 0,88 | | | | |
| 2 Завтрак | Фрукты свежие или сок фруктовый | С 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 389 М.П.Могильный 2005 | | | |
| | | Я 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | С 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 12,00 | 2,00 | № 57 М.П.Могильный 2012 | | | |
| | | Я 1/200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 12,00 | 2,00 | | | | |
| | Пампушки с чесноком | С 200 | 1,45 | 3,93 | 10,20 | 0,05 | 0,05 | 0,80 | 16,88 | 40,00 | 18,40 | 74,40 | 0,68 | № 184 А.И.Здобнов 2005 | | | |
| | | Я 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 0,05 | 0,05 | 0,72 | 15,20 | 36,00 | 16,56 | 66,96 | 0,61 | | | | |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | С 20 | 1,20 | 0,80 | 8,40 | 0,03 | 0,01 | 0,32 | 0,04 | 4,36 | 1,80 | 16,26 | 0,16 | № 354 А.Я.Персвалов 2012 | | | |
| | | Я 20 | 1,20 | 0,80 | 8,40 | 0,03 | 0,01 | 0,32 | 0,04 | 4,36 | 1,80 | 16,26 | 0,16 | | | | |
| | Каша рассыпчатая пшеничная | С 70/70 | 9,53 | 5,13 | 4,29 | 101,53 | 0,11 | 0,30 | 2,59 | 2,08 | 26,29 | 0,45 | 31,50 | № 302 М.П.Могильный 2005 | | | |
| | | Я 50/50 | 13,35 | 7,19 | 6,01 | 142,15 | 0,09 | 0,24 | 1,85 | 2,88 | 21,03 | 0,32 | 22,50 | | | | |
| Компот из лимонов | С 130 | 2,25 | 3,52 | 14,98 | 100,65 | 27,11 | 20,35 | 0,74 | 13,32 | 2,34 | 13,37 | 3,24 | № 859 А.И.Здобнов 2005 | | | | |
| | Я 110 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 32,04 | 24,05 | 0,87 | 15,74 | 1,90 | 11,14 | 2,70 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | С 180 | 0,33 | 0,07 | 25,49 | 103,95 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 9,67 | 5,88 | 4,87 | 81,90 | № 122 А.Я.Персвалов 2012 | | | | |
| | Я 150 | 0,41 | 0,09 | 30,59 | 124,74 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 11,61 | 7,06 | 5,85 | 68,25 | | | | | |
| Хлеб ржанно-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 | № 124 А.Я.Персвалов 2012 | | | | |
| | Я 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,05 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | | | | | |
| Итого: сад | С 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 | 1,94 | 0,04 | 0,26 | 0,00 | 19,98 | 17,39 | 58,46 | № 602, 603, 604 А.Я.Персвалов 2012 | | | | |
| | Я 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 | 1,60 | 0,03 | 0,21 | 0,00 | 16,20 | 14,10 | 47,40 | | | | | |
| Итого: ясли | С 707 | 21,64 | 14,61 | 128,95 | 732,27 | 29,34 | 20,79 | 5,86 | 51,99 | 141,05 | 87,48 | 323,56 | № 395 М.П.Могильный 2005 | | | | |
| | Я 550 | 24,36 | 16,19 | 128,02 | 750,84 | 33,88 | 24,41 | 4,94 | 55,47 | 126,45 | 77,67 | 273,17 | | | | | |
| Кондитерские изделия (проект-ва прайник) | С 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,03 | 0,02 | 0,31 | 0,00 | 8,70 | 6,18 | 18,21 | № 395 М.П.Могильный 2005 | | | | |
| | Я 15 | 1,12 | 1,47 | 11,16 | 62,50 | 0,02 | 0,01 | 0,16 | 0,00 | 4,35 | 3,09 | 9,11 | | | | | |
| Итого: ясли | С 200 | 3,12 | 2,66 | 14,17 | 93,30 | 1,05 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 122,00 | 18,00 | 120,00 | № 395 М.П.Могильный 2005 | | | | |
| | Я 180 | 2,81 | 2,39 | 12,75 | 83,90 | 0,94 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 109,80 | 16,20 | 108,00 | | | | | |
| Итого: сад | С 260 | 5,37 | 5,60 | 36,49 | 218,40 | 1,08 | 0,02 | 0,46 | 0,00 | 130,70 | 24,18 | 138,21 | № 395 М.П.Могильный 2005 | | | | |
| | Я 210 | 3,93 | 3,86 | 23,91 | 146,40 | 0,96 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 114,15 | 19,29 | 117,11 | | | | | |
| Итого: ясли | С 1374 | 31,53 | 29,88 | 191,98 | 1161,53 | 30,52 | 21,01 | 6,56 | 52,77 | 397,10 | 128,95 | 614,97 | № 395 М.П.Могильный 2005 | | | | |
| | Я 1110 | 32,01 | 27,50 | 171,72 | 1058,54 | 34,92 | 24,79 | 5,44 | 56,15 | 350,28 | 111,94 | 517,95 | | | | | |
| Итого: сад | С 1374 | 31,53 | 29,88 | 191,98 | 1161,53 | 30,52 | 21,01 | 6,56 | 52,77 | 397,10 | 128,95 | 614,97 | № 395 М.П.Могильный 2005 | | | | |
| | Я 1110 | 32,01 | 27,50 | 171,72 | 1058,54 | 34,92 | 24,79 | 5,44 | 56,15 | 350,28 | 111,94 | 517,95 | | | | | |

| Присл. пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетиче-ская | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|-----------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|--------------------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | | |
| Завтрак | Ябло вареное | С | 1,40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 76,80 | 1,00 | № 209 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 1,40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 76,80 | 1,00 | № 75 М.П.Могильный 2012 | |
| | Сырка, тушенная в соусе | С | 150 | 1,40 | 3,80 | 8,60 | 71,10 | 0,04 | 0,04 | 14,10 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | № 2 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 100 | 1,10 | 3,10 | 6,90 | 56,90 | 0,03 | 0,03 | 11,30 | 31,60 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | № 393 М.П.Могильный 2012 | |
| | Булочка с повидлом | С | 200/15/5 | 2,62 | 3,42 | 29,53 | 159,27 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 6,93 | 7,20 | 18,71 | 0,56 | № 393 М.П.Могильный 2012 | |
| | | Я | 15/10/5 | 1,96 | 2,56 | 22,14 | 119,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 4,95 | 5,14 | 13,36 | 0,40 | № 393 М.П.Могильный 2012 | |
| | Чай с лимоном | С | 200/11/8 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,50 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | № 393 М.П.Могильный 2012 | |
| | | Я | 150/7/4 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 5,86 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | № 393 М.П.Могильный 2012 | |
| | Итого: сад | С | 415 | 7,85 | 8,04 | 41,13 | 267,77 | 0,03 | 0,19 | 0,08 | 34,33 | 7,20 | 95,51 | 2,36 | | |
| | | Я | 355 | 7,13 | 7,17 | 29,54 | 211,45 | 0,03 | 0,19 | 0,08 | 32,81 | 5,14 | 90,16 | 2,12 | | |
| 2-й завтрак | Плоды свежее или сок фруктовый | С | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 338 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 389 М.П.Могильный 2005 | |
| | Гуляш из отварного мяса | С | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 12,00 | 2,00 | № 277 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 12,00 | 2,00 | № 203 М.П.Могильный 2005 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | С | 80 | 11,48 | 18,90 | 17,09 | 284,20 | 0,07 | 0,12 | 2,80 | 15,75 | 22,75 | 113,75 | 1,05 | № 96 М.П.Могильный 2005 | |
| | | Я | 60 | 8,20 | 13,50 | 12,20 | 203,00 | 0,05 | 0,09 | 2,00 | 11,25 | 16,25 | 81,25 | 0,75 | № 522 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Рассольник ленинградский | С | 130 | 4,76 | 3,65 | 22,85 | 143,40 | 0,12 | 0,07 | 1,48 | 27,70 | 33,00 | 121,33 | 2,77 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | | Я | 110 | 4,03 | 3,09 | 19,33 | 121,30 | 0,10 | 0,06 | 1,25 | 23,50 | 27,90 | 102,70 | 2,35 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | С | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,16 | 20,72 | 0,00 | 0,78 | № 1058 А.И.Заболов 2005 | |
| | | Я | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 13,83 | 15,00 | 0,53 | № 1058 А.И.Заболов 2005 | |
| Обед | Хлеб пшеничный | С | 180 | 0,50 | 0,00 | 24,66 | 100,66 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 15,30 | 29,70 | 81,90 | 2,52 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 |
| | | Я | 150 | 1,26 | 3,07 | 9,95 | 72,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,52 | 15,87 | 15,54 | 0,58 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | С | 35 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,07 | 0,03 | 0,64 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | | Я | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,05 | 0,02 | 0,48 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Итого: сад | С | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 | 1,94 | 0,04 | 0,26 | 0,00 | 19,98 | 58,46 | 1,22 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | | Я | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 | 1,60 | 0,03 | 0,21 | 0,00 | 16,20 | 47,40 | 0,99 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Итого: ясли | С | 737 | 23,90 | 27,40 | 113,46 | 793,60 | 2,20 | 0,25 | 5,28 | 6,03 | 109,09 | 136,76 | 410,24 | 9,14 | № 1058 А.И.Заболов 2005 |
| | | Я | 580 | 18,93 | 21,90 | 77,89 | 582,30 | 1,80 | 0,20 | 3,94 | 9,47 | 87,55 | 257,45 | 5,80 | № 397 М.П.Могильный 2012 | |
| | Ватрушка с творогом 5% жирности | С | 75 | 9,51 | 4,03 | 23,40 | 168,00 | 0,03 | 0,02 | 0,31 | 0,07 | 8,70 | 6,18 | 18,21 | 0,63 | № 397 М.П.Могильный 2012 |
| | | Я | 60 | 7,61 | 3,22 | 18,72 | 134,40 | 0,02 | 0,01 | 0,16 | 0,06 | 4,35 | 3,09 | 9,11 | 0,31 | № 397 М.П.Могильный 2012 |
| Итого: сад | С | 200 | 4,20 | 3,63 | 7,28 | 118,67 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 122,00 | 18,00 | 120,00 | 0,60 | № 397 М.П.Могильный 2012 | |
| | Я | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 109,80 | 16,20 | 108,00 | 0,54 | № 397 М.П.Могильный 2012 | |
| Итого: ясли | С | 298 | 13,71 | 7,66 | 30,68 | 286,67 | 0,03 | 0,02 | 0,46 | 0,07 | 130,70 | 24,18 | 138,21 | 1,23 | № 397 М.П.Могильный 2012 | |
| | Я | 221 | 11,28 | 6,41 | 34,54 | 241,40 | 0,02 | 0,01 | 0,30 | 0,06 | 114,15 | 19,29 | 117,11 | 0,85 | № 397 М.П.Могильный 2012 | |
| Всего за день: сад | С | 1450 | 45,46 | 43,10 | 185,27 | 1348,04 | 2,26 | 0,46 | 5,82 | 6,27 | 274,12 | 168,14 | 643,96 | 12,73 | | |
| | Я | 1156 | 37,34 | 35,48 | 141,97 | 1035,15 | 1,85 | 0,40 | 4,32 | 9,68 | 234,51 | 123,12 | 464,72 | 8,77 | | |
| Всего за день: ясли | С | 1450 | 45,46 | 43,10 | 185,27 | 1348,04 | 2,26 | 0,46 | 5,82 | 6,27 | 274,12 | 168,14 | 643,96 | 12,73 | | |
| | Я | 1156 | 37,34 | 35,48 | 141,97 | 1035,15 | 1,85 | 0,40 | 4,32 | 9,68 | 234,51 | 123,12 | 464,72 | 8,77 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Энергетиче-ская | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рецептуры |
|---|---------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|-----------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|----------------------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | У | | В1 | В2 | РР | С | Са | Мg | Р | Fe | |
| Завтрак | Суп молочный с крупной ячневой | С | 180 | 4,33 | 4,57 | 15,14 | 119,16 | 0,10 | 0,19 | 0,24 | 0,68 | 119,11 | 17,29 | 153,20 | 0,18 | № 121 М.П.Могильный 2005 |
| | | Я | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,30 | 0,08 | 0,36 | 0,20 | 0,58 | 103,22 | 14,98 | 127,67 | 0,15 | |
| | Масло сливочное, 72,5% жирности | С | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | № 1 М.П.Могильный 2012 |
| | | Я | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | Булочка "Рябинушка" | С | 25 | 2,75 | 0,55 | 26,80 | 139,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,69 | 14,91 | 0,00 | 0,22 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 |
| | | 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 | |
| | 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 | № 385 М.П.Могильный 2005 |
| | | Я | 150/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 10,00 | 1,30 | 2,50 | 0,28 | |
| | Итого: сал | С | 426 | 4,46 | 9,67 | 26,34 | 209,76 | 0,10 | 0,19 | 0,26 | 0,71 | 131,05 | 18,69 | 155,98 | 0,50 | |
| | | Я | 365 | 3,71 | 7,46 | 22,68 | 172,30 | 0,08 | 0,36 | 0,22 | 0,61 | 113,82 | 16,28 | 130,17 | 0,44 | |
| Плоды свежие или сек фруктовый | С | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 338 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 | | |
| 2-завтрак: | Молоко кипяченое 2,5% жирности | 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 | № 389 М.П.Могильный 2005 |
| | | С | 50 | 1,17 | 2,30 | 6,17 | 50,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,37 | 19,12 | 18,00 | 0,00 | 3,64 | № 75 М.П. Могильный 2005 |
| Обед | Икра сыкольная или морковная | Я | 30 | 0,70 | 1,58 | 3,70 | 30,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,02 | 11,47 | 8,89 | 0,00 | 0,53 | № 108 М.П.Могильный 2005 |
| | | С | 200 | 1,67 | 2,69 | 9,71 | 69,80 | 0,24 | 0,72 | 1,80 | 0,81 | 6,20 | 26,40 | 136,00 | 1,44 | |
| | Суп картофельный с клецками | Я | 150 | 1,26 | 2,02 | 7,28 | 32,35 | 0,18 | 0,54 | 1,35 | 1,35 | 25,80 | 19,80 | 102,00 | 1,08 | № 1022 Цитадель-трейд 2005 |
| | | 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 | |
| | Жаркое из кур (вариант 2) | 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 | № 521 А.Я.Перевалов 2012 |
| | | 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 | |
| | Компот из свежих плодов (блоки) | 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 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 |
| | | С | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 | 1,94 | 0,04 | 0,26 | 0,00 | 19,98 | 17,39 | 58,46 | 1,22 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | Я | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 | 1,60 | 0,03 | 0,21 | 0,00 | 16,20 | 14,10 | 47,40 | 0,99 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 |
| | | С | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 | 1,94 | 0,04 | 0,26 | 0,00 | 19,98 | 17,39 | 58,46 | 1,22 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | Я | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 | 1,60 | 0,03 | 0,21 | 0,00 | 16,20 | 14,10 | 47,40 | 0,99 | № 569 Перевалов А.Я 2012г. | |
| | С | 802 | 15,90 | 10,98 | 85,21 | 501,25 | 2,88 | 0,81 | 3,72 | 22,64 | 84,74 | 113,88 | 312,23 | 25,20 | | |
| Итого: сал | С | 680 | 18,53 | 12,83 | 85,79 | 531,59 | 2,48 | 0,83 | 2,95 | 13,44 | 277,83 | 111,49 | 397,30 | 21,09 | | |
| | Я | 60 | 4,31 | 7,94 | 36,76 | 235,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,22 | 14,64 | 0,00 | 0,58 | | |
| Крекель сахарный | Я | 60 | 4,32 | 7,94 | 36,76 | 235,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,22 | 14,64 | 0,00 | 0,58 | № 395 М.П. Могильный 2012 | |
| | 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 | | |
| Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности(1 вариант) | С | 180 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 0,78 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 91,50 | 13,50 | 90,00 | 0,45 | | |
| | Я | 205 | 30,15 | 25,93 | 148,46 | 946,59 | 4,42 | 0,81 | 4,66 | 28,76 | 206,78 | 173,02 | 496,53 | 41,92 | | |
| Итого: ясли | С | 175 | 25,19 | 22,77 | 133,18 | 837,23 | 3,26 | 0,83 | 3,07 | 13,44 | 379,55 | 139,63 | 487,30 | 22,12 | | |
| | С | 1433 | 37,05 | 36,04 | 190,71 | 1231,09 | 6,46 | 1,04 | 5,18 | 29,47 | 357,81 | 209,10 | 710,97 | 43,64 | | |
| Подник | Всего за день: сал | С | 1433 | 37,05 | 36,04 | 190,71 | 1231,09 | 6,46 | 1,04 | 5,18 | 29,47 | 357,81 | 209,10 | 710,97 | 43,64 | |
| | | Я | 1220 | 30,88 | 30,59 | 168,76 | 1070,13 | 4,94 | 1,22 | 3,50 | 14,05 | 509,57 | 170,01 | 664,87 | 23,55 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетиче-ская 8 день | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | № рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|---------------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|--------|------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупной греческой | С 180/2 | 4,33 | 4,57 | 15,14 | 119,16 | 0,01 | 0,03 | 0,59 | 0,82 | 142,93 | 20,75 | 22,08 | 0,22 | № 121 М.П.Могильный 2005 | |
| | Суп молочный с крупной греческой | Я 150/1,5 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,30 | 0,01 | 0,02 | 0,49 | 0,68 | 119,11 | 17,29 | 18,40 | 0,18 | № 1 М.П.Могильный 2012 | |
| | Масло сливочное, 72,5% жирности | С 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Хлеб пшеничный | Я 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | № 394 М.П.Могильный 2005 | |
| | Чай с молоком 2,5% жирности | С 15 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Итого: сал | Я 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | № 394 М.П.Могильный 2005 | |
| | Итого: ясли | С 150 | 2,97 | 2,60 | 15,92 | 98,80 | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33 | 126,50 | 15,40 | 92,78 | 0,41 | | |
| | Итого: салат | Я 135 | 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 407 | 7,36 | 12,25 | 31,16 | 264,16 | 0,05 | 0,19 | 0,71 | 2,15 | 270,27 | 36,15 | 114,86 | 0,64 | | |
| | Итого: ясли | С 350 | 6,32 | 9,78 | 27,02 | 221,30 | 0,05 | 0,16 | 0,60 | 1,88 | 233,61 | 31,19 | 101,90 | 0,56 | | |
| 2 завтрак | Плоды свежие или сок фруктовый | С 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 338 М.П.Могильный 2005 | |
| | Суп-лапша домашняя | Я 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | № 389 М.П.Могильный 2005 | |
| | Биточки рубленные из птицы | 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 | № 218 А.И.Заболов 2005 | |
| | Капуста тушеная | Я 1/200 | -1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 12,00 | 2,00 | № 306 М.П.Могильный 2012 | |
| | Кисель из повидла, джема, варенья | 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 | № 321 М.П.Могильный 2005 | |
| | Хлеб пшеничный | Я 150 | 1,32 | 3,04 | 7,15 | 61,35 | 0,03 | 0,01 | 0,25 | 0,30 | 11,82 | 6,27 | 17,58 | 0,69 | № 383 М.П.Могильный 2012 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | С 70/5 | 12,49 | 2,57 | 6,18 | 98,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 17,15 | 90,88 | 0,97 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Итого: сал | Я 50/5 | 8,95 | 1,84 | 4,41 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,92 | 12,25 | 64,92 | 0,70 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Итого: ясли | С 130 | 2,27 | 5,56 | 10,37 | 82,61 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 105,70 | 15,60 | 104,00 | 0,52 | | |
| | Итого: салат | Я 180 | 0,08 | 0,00 | 20,03 | 80,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 89,50 | 13,20 | 88,00 | 0,44 | | |
| Обед | Омлет натуральный | С 150 | 0,07 | 0,00 | 16,70 | 67,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,45 | 1,21 | 0,00 | 0,25 | № 383 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 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 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 | № 124 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Итого: сал | С 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 | 0,00 | 0,04 | 0,26 | 0,00 | 19,98 | 17,39 | 58,46 | 1,22 | | |
| | Итого: ясли | С 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 | 1,60 | 0,03 | 0,21 | 0,00 | 16,20 | 14,10 | 47,40 | 0,99 | | |
| | Итого: салат | С 657 | 22,50 | 11,59 | 83,60 | 526,63 | 2,05 | 0,07 | 1,36 | 0,40 | 168,37 | 72,91 | 311,58 | 4,23 | | |
| | Итого: ясли | Я 520 | 16,85 | 9,04 | 66,29 | 412,11 | 1,68 | 0,06 | 1,05 | 0,30 | 138,21 | 56,73 | 244,00 | 3,63 | | |
| | Омлет натуральный | С 80/5 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 | 0,03 | 0,02 | 0,31 | 0,15 | 8,70 | 10,40 | 18,21 | 1,54 | № 210 М.П.Могильный 2005 | |
| | Хлеб пшеничный | Я 60/3 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,00 | 0,02 | 0,01 | 0,16 | 0,10 | 4,35 | 7,80 | 9,11 | 1,18 | № 122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Итого: салат | С 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | № 385 М.П.Могильный 2005 | |
| Полдник | Молоко кипяченое 2,5% жирности | Я 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | | |
| | Итого: салат | 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 | | |
| | Итого: ясли | Я 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,06 | 0,24 | 0,16 | 2,05 | 189,60 | 22,10 | 142,20 | 0,16 | | |
| | Итого: салат | С 285 | 13,63 | 18,90 | 11,62 | 270,30 | 0,11 | 0,34 | 0,52 | 2,88 | 261,50 | 34,86 | 207,81 | 1,75 | | |
| | Итого: ясли | Я 213 | 10,31 | 15,12 | 8,68 | 212,00 | 0,08 | 0,25 | 0,32 | 2,15 | 193,95 | 29,90 | 151,31 | 1,34 | | |
| Всего за день: сал | С 1349 | 43,49 | 42,74 | 126,38 | 1061,09 | 2,21 | 0,60 | 2,59 | 5,43 | 700,14 | 143,92 | 634,25 | 6,62 | | | |
| Всего за день: ясли | Я 1083 | 33,48 | 33,94 | 101,99 | 845,41 | 1,81 | 0,47 | 1,97 | 4,33 | 565,77 | 117,82 | 497,21 | 5,53 | | | |

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетиче-ская | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-------|------------------|--------|---------|-----------------|--------------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | С 180 | 5,17 | 4,69 | 16,95 | 0,05 | 0,13 | 0,57 | 4,68 | 109,44 | 18,00 | 86,40 | 0,40 | №120 М.П. Могильный 2005 | |
| | Я 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 0,05 | 0,11 | 0,48 | 3,90 | 91,20 | 15,00 | 72,00 | 0,33 | №3 М.П.Могильный 2005 | | |
| | С 16 | 3,55 | 4,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | №122 А.Я.Перевалов 2012 | |
| | Я 10,6 | 2,40 | 3,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | №395 М.П.Могильный 2012 | |
| | С 15 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | | |
| | Я 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 122,00 | 18,00 | 120,00 | 0,60 | | |
| | С 200 | 3,12 | 2,66 | 14,17 | 1,05 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 109,80 | 16,20 | 108,00 | 0,54 | | |
| | Я 180 | 2,81 | 2,39 | 12,75 | 0,94 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 231,44 | 36,00 | 206,40 | 1,00 | | |
| | С 407 | 11,84 | 11,90 | 31,12 | 1,10 | 0,13 | 0,72 | 4,68 | 3,90 | 201,00 | 31,20 | 180,00 | 0,87 | | |
| | Я 350 | 9,52 | 9,33 | 26,88 | 0,99 | 0,11 | 0,62 | 3,90 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | №338 М.П.Могильный 2005 | |
| 2 завтрак | С 1/1000 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | |
| | Я 1/1000 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | |
| | С 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 12,00 | 2,00 | №389 М.П.Могильный 2005 | | |
| | Я 1/200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 12,00 | 2,00 | | | |
| | С 200 | 1,50 | 3,60 | 9,50 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 16,88 | 40,00 | 18,40 | 0,00 | 0,21 | №99 М.П.Могильный 2005 | | |
| | Я 150 | 1,10 | 2,70 | 7,10 | 0,05 | 0,05 | 0,72 | 15,20 | 36,00 | 16,56 | 66,96 | 0,61 | | | |
| | С 70 | 10,11 | 7,99 | 129,31 | 0,02 | 0,17 | 0,00 | 3,19 | 43,80 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | №76 М.П. Могильный | | |
| | Я 70 | 10,11 | 7,99 | 129,31 | 0,02 | 0,17 | 0,00 | 3,19 | 43,80 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | | | |
| | С 130 | 2,48 | 3,75 | 19,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 12,69 | 25,42 | 0,00 | 1,00 | №125 А.Я.Перевалов 2005 | | |
| | Я 110 | 2,10 | 3,17 | 16,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 10,74 | 21,51 | 0,00 | 0,85 | | | |
| Полдник | С 180 | 0,33 | 0,07 | 25,49 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 9,67 | 5,88 | 4,87 | 81,90 | 0,18 | №859 А.И.Забобнов 2005 | | |
| | Я 150 | 0,41 | 0,09 | 30,59 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 11,61 | 7,06 | 5,85 | 68,25 | 0,22 | | | |
| | С 35 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 0,07 | 0,03 | 0,64 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | №122 А.Я.Перевалов 2012 | | |
| | Я 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,05 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | | | |
| | С 37 | 2,44 | 0,12 | 45 | 1,86 | 3,22 | 3,95 | 1,97 | 0,01 | 17,39 | 58,46 | 1,22 | №124 А.Я.Перевалов 2012 | | |
| | Я 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 1,60 | 0,03 | 0,21 | 0,00 | 16,20 | 14,10 | 47,40 | 0,99 | | | |
| | С 722 | 11,19 | 8,26 | 149,62 | 2,01 | 3,32 | 33,10 | 56,72 | 100,78 | 97,28 | 198,16 | 7,61 | | | |
| | Я 570 | 9,27 | 6,96 | 112,23 | 1,72 | 0,11 | 1,90 | 52,21 | 109,90 | 85,92 | 231,71 | 7,47 | №223 М.П.Могильный 2005 | | |
| | С 120 | 21,05 | 14,46 | 20,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 147,30 | 22,20 | 21,40 | 0,69 | | | |
| | Я 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 176,76 | 26,64 | 17,30 | 0,83 | №327 М.П.Могильный 2005 | | |
| Всего за день: сал | С 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 18,81 | 2,64 | 0,00 | 0,05 | | | |
| | Я 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 18,81 | 2,64 | 0,00 | 0,05 | | | |
| | С 200 | 4,20 | 3,63 | 7,28 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 122,00 | 18,00 | 120,00 | 0,60 | №397 М.П. Могильный 2012 | | |
| | Я 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 109,80 | 16,20 | 108,00 | 0,54 | | | |
| | С 305 | 25,25 | 18,09 | 27,86 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,29 | 269,30 | 40,20 | 141,40 | 1,29 | | | |
| | Я 235 | 21,79 | 16,60 | 36,95 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,34 | 305,37 | 45,48 | 125,30 | 1,42 | | | |
| | С 1434 | 48,28 | 38,25 | 208,60 | 1272,18 | 3,11 | 3,45 | 33,97 | 61,69 | 601,52 | 173,48 | 545,96 | 9,90 | | |
| | Я 1155 | 40,58 | 32,89 | 176,06 | 1159,38 | 2,71 | 0,22 | 2,66 | 56,45 | 616,27 | 162,60 | 537,01 | 9,76 | | |
| | Всего за день: ясли | | | | | | | | | | | | | | |

| Применение | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетиче-ская | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | № рецептуры |
|---------------------------------|---|----------|------------------|--------|---------|-----------------|--------------|-------|-------|--------------------------|---------|---------|---------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы | С 180 | 2,88 | 4,58 | 19,32 | 129,60 | 0,05 | 0,03 | 0,99 | 0,82 | 113,80 | 10,80 | 45,00 | 0,40 | № 181 М.П. Могильный 2005 |
| | Масло сливочное, 72,5% жирности | Я 150 | 2,40 | 3,82 | 16,10 | 108,00 | 0,04 | 0,02 | 0,83 | 0,68 | 94,80 | 9,00 | 37,50 | 0,33 | № 1 М.П. Могильный 2012 |
| | Хлеб пшеничный | С 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | № 122 А.Я. Персезов 2012 |
| | Чай с сахаром | Я 10 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | № 392 М.П. Могильный 2012 |
| | Итого: салат | 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 | № 338 М.П. Могильный 2005 |
| | Итого: ясли | 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 | № 389 М.П. Могильный 2005 |
| | Итого: салат | С 418 | 3,01 | 9,68 | 30,52 | 220,20 | 0,05 | 0,03 | 1,01 | 0,85 | 125,74 | 12,20 | 47,78 | 0,72 | № 57 Сборник Ставр.фирм.блюд |
| | Итого: ясли | Я 360 | 2,50 | 7,47 | 26,16 | 181,00 | 0,04 | 0,02 | 0,85 | 0,71 | 105,40 | 10,30 | 40,00 | 0,62 | № 70 М.П. Могильный 2005г |
| | Итого: салат | 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 | № 184 А.И. Здобнов 2005 |
| | Итого: ясли | 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 | № 76 М.П. Могильный |
| Обед | Плоды свежие или сок фруктовый | С 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 12,00 | 2,00 | № 302 М.П. Могильный 2005 |
| | Борщ Ставропольский | Я 1/200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 12,00 | 2,00 | № 330 М.П. Могильный 2005 |
| | Осупы натуральные соляные | 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 | № 521 А.Я. Персезов 2012 |
| | Пампушки с чесноком | 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 | № 122 А.Я. Персезов 2012 |
| | Шницель рыбный натуральный | С 30 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,81 | 6,20 | 2,10 | 0,00 | 0,16 | № 122 А.Я. Персезов 2012 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | Я 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 3,72 | 1,10 | 0,00 | 0,09 | № 124 А.Я. Персезов 2012 |
| | Соус сметанный 15% жирности | 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 | № 124 А.Я. Персезов 2012 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | 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 | № 124 А.Я. Персезов 2012 |
| | Хлеб пшеничный | С 80 | 12,50 | 15,70 | 6,40 | 216,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | № 124 А.Я. Персезов 2012 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | Я 60 | 9,37 | 17,78 | 4,80 | 162,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | № 124 А.Я. Персезов 2012 |
| Полдник | Итого: салат | С 682 | 27,97 | 26,71 | 114,24 | 806,39 | 2,20 | 0,20 | 3,61 | 31,72 | 129,64 | 95,19 | 310,85 | 10,61 | № 124 А.Я. Персезов 2012 |
| | Итого: ясли | Я 550 | 22,49 | 26,88 | 99,47 | 670,50 | 4,72 | 0,22 | 3,31 | 27,30 | 142,93 | 104,45 | 343,97 | 10,14 | № 124 А.Я. Персезов 2012 |
| | Кефир 2,5% жирности или ряженка 2,5% жирности | 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 |
| | Кондитерские изделия (проем) | 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 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 |
| | Итого: салат | С 30 | 2,25 | 2,94 | 11,16 | 22,32 | 0,03 | 0,02 | 0,31 | 0,00 | 8,70 | 6,18 | 18,21 | 0,63 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 |
| | Итого: ясли | Я 345 | 7,25 | 6,87 | 29,67 | 210,16 | 0,10 | 0,33 | 0,49 | 1,26 | 224,70 | 31,38 | 180,21 | 0,81 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 |
| | Итого: салат | С 1445 | 38,23 | 43,26 | 174,43 | 1236,75 | 2,35 | 0,56 | 5,11 | 33,83 | 480,08 | 138,77 | 538,84 | 12,14 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 |
| | Итого: ясли | Я 1180 | 2,50 | 7,47 | 26,16 | 181,00 | 0,04 | 0,02 | 0,85 | 0,71 | 105,40 | 10,30 | 40,00 | 0,62 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 |
| | Итого за весь период: | С 14096 | 390,78 | 400,22 | 1798,15 | 12312,72 | 58,12 | 31,48 | 80,30 | 293,39 | 4768,95 | 1542,98 | 6352,55 | 161,87 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 |
| | Итого за весь период: ясли | Я 11693 | 299,03 | 360,49 | 1813,50 | 9125,38 | 54,76 | 30,30 | 52,84 | 271,56 | 3845,24 | 1303,99 | 538,84 | 86,03 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 |
| Среднее значение за весь период | С 1409,58 | 39,08 | 40,02 | 179,82 | 1231,27 | 5,81 | 3,15 | 8,03 | 29,34 | 476,89 | 154,30 | 635,26 | 16,19 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 | |
| % выполнения от калорийности | Я 1169,33 | 29,90 | 36,05 | 181,35 | 912,54 | 5,48 | 3,03 | 5,28 | 27,16 | 384,52 | 130,40 | 538,84 | 8,60 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 | |
| | С 3437,99 | 95,31 | 97,61 | 438,57 | 3003,10 | 14,17 | 7,68 | 19,59 | 71,56 | 1163,16 | 376,34 | 1549,40 | 39,48 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 | |
| | Я 3654,14 | 93,45 | 112,65 | 566,72 | 2851,68 | 17,11 | 9,47 | 16,51 | 84,86 | 1201,64 | 407,50 | 1618,89 | 26,89 | № 602, 603, 604 А.Я. Персезов 2012 | |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях. Дели принт Москва 2012 г. М.П. Могильный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. дошкольных учреждений Пермь, 2012 г. А.Я. Персезов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва - 1449 2015 г. А.И. Здобнов
Сборник старинных фирменных блюд
Тельноев МКУ "Техурный центр"
И.Ю. Паршина

Пролито и пронумеровано
10 листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад №17
«Журавушка» ст. Лысогорской»
Журавушка
Ст. Лысогорская
Бухтоярова Н.И.

