

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



Примерный рацион	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак:	Суп молочный с крупой рисовой	С	150	4,33	4,57	15,14	119,16	0,01	0,02	0,49	0,82	142,93	20,75	18,40	0,22	№ 121 М.П.Могильный 2005			
		Я	130	3,61	3,81	12,62	99,30	0,01	0,02	0,42	0,68	119,11	17,29	15,92	0,18				
		С	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	23,28	0,63				
Завтрак:	Масло сливочное "Крестьянское" 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	№ 119 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				
		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				
Завтрак:	Какао с молоком 2,5%(1 варивит)	Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	№ 397 М.П.Могильный 2012			
		С	362	10,75	8,31	57,76	365,16	0,05	0,04	1,02	0,82	263,42	51,86	149,68	1,39				
		Я	310	9,51	7,08	52,38	327,30	0,04	0,04	0,90	0,68	221,30	45,70	127,75	1,26				
Второй завтрак:	Яблоко свежее или сок яблочный	С	1100	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	1100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
		С	200	1,00	0,00	20,20	83,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00				
Обед	Овощи отварные с маслом (свекла или морковь)	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	8,75	18,59	26,50	13,95	0,31	№ 700 А.И.Зубов 2005			
		Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,02	0,13	5,25	11,15	15,90	8,37	0,18				
		С	200	1,63	4,20	9,09	83,27	0,09	0,06	1,14	8,88	17,05	20,00	164,00	0,53				
Обед	Голубцы ленивые	Я	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,07	0,05	0,90	4,52	15,87	15,54	123,00	0,58	№ 101 М.П.Могильный 2005			
		С	150	10,61	6,81	15,04	164,00	0,33	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32				
		Я	130	8,84	5,68	12,53	136,67	0,30	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01				
Обед	Компот из свежих 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			
		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				
Обед	Хлеб пшеничный	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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012			
		С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44				
		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				
Обед	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17				
		С	652	18,52	13,90	68,50	475,69	2,52	0,33	3,88	11,67	68,37	71,34	345,88	4,70				
Обед	Итого: весн	С	530	14,39	10,62	54,07	368,41	2,05	0,26	3,02	11,67	68,37	71,34	264,67	3,67	№ 555 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	60	3,73	2,00	23,44	126,51	0,01	0,02	0,49	0,00	7,36	38,52	18,40	0,45				
		С	60	3,73	2,00	23,44	126,51	0,01	0,02	0,49	0,00	7,36	38,52	18,40	0,45				
Подливки	Копир 2,5% жирности	Я	180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	18,51	162,00	0,18	№ 386 М.П.Могильный 2005			
		С	240	8,73	5,93	30,79	211,57	0,08	0,33	0,67	1,26	223,36	57,03	180,40	0,63				
		Я	210	7,93	5,28	29,59	197,40	0,07	0,28	0,64	1,05	187,36	39,51	153,40	0,60				
Итого: за день: сад	Всего за день: сад	С	1254	38,00	28,14	157,05	1052,42	2,64	0,70	5,57	22,05	575,19	206,57	675,96	6,72	№ 101 М.П.Могильный 2005			
		Я	1050	31,83	22,98	136,04	893,11	2,16	0,58	4,56	13,40	477,03	156,55	545,82	5,53				

1 день

Неделя 1

Присм пшци	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак:	Яйцо вареное	С	140	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 МПМотильный 2005			
		Я	140	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00				
	Капуста тушенная	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 МПМотильный 2005			
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,11	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44				
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,03	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	№ 122 А.Я.Леревалов 2012			
		Я	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				
	Масло сливочное	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	№ 119 МПМотильный 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				
	"Крестьянское" 72,5% жирности	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 МПМотильный 2012			
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28				
Чай с сахаром	С	397	9,51	13,93	33,53	296,83	0,06	0,20	0,57	0,03	145,08	23,68	203,22	2,25	МПМотильный 2012				
	Я	380	9,56	11,96	27,97	253,61	0,05	0,19	0,46	0,03	121,50	19,15	181,85	2,03					
Итого: сад	С	1100	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 МПМотильный 2005				
	Я	1100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
Яблоко свежее или сок яблочный	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 МПМотильный 2005				
	Я	200/1 лт	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 морковная/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 МПМотильный 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					
Раисовник ленинградский (перловая, рисовая)	С	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,09	0,06	1,14	6,03	21,16	15,87	123,00	0,58	МПМотильный 2005 № 96				
	Я	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,07	0,05	0,90	4,52	15,87	11,54	123,00	0,58					
Жаркое по - домашнему	С	150	18,35	4,70	16,32	180,88	0,12	0,14	3,36	6,41	21,18	44,29	153,29	2,69	МПМотильный 2012 № 276				
	Я	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,00	0,14	0,10	0,00	15,30	29,70	81,90	2,52					
Компот из смеси сухофруктов	С	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10	А.Я.Леревалов 2012 № 522				
	Я	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					
Хлеб пшеничный	С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Леревалов 2012 № 123				
	Я	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,99	58,46	1,44					
Хлеб ржаной	С	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Леревалов 2012 № 121				
	Я	657	26,64	11,91	90,30	576,39	2,25	0,43	5,85	17,44	92,29	112,78	430,64	7,32					
Итого: ясли	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	№ 395 МПМотильный 2005				
	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					
Суп молочный с крупой пшеничной	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	МПМотильный 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					
Итого: сад	С	380	7,27	8,14	37,88	254,10	1,17	0,05	0,42	0,00	133,88	47,64	244,92	1,58	№ 330 Всего за день: ясли				
	Я	330	6,27	6,96	32,51	217,90	1,04	0,04	0,64	0,00	119,70	40,90	212,10	1,36					
Всего за день: ясли	С	1434	43,37	34,09	157,53	1115,99	3,60	0,68	6,84	20,32	367,14	202,90	985,17	12,11	№ 1200				
	Я	1200	40,82	28,67	135,73	961,45	2,96	0,49	6,34	13,96	315,30	172,83	824,59	10,71					

2 день

Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121 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		
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,03	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	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		
	Сыр полутвердый "Российский" 50% жирности	С	15	3,55	4,55	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7 М.П.Могильный	
		Я	10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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	
		Я	180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37		
	Итого: сад	С	415	8,82	7,33	40,90	264,96	0,17	0,38	0,84	2,01	252,51	42,59	272,08	1,19	№ 385 М.П.Могильный 2005	
		Я	355	7,42	6,27	34,33	223,58	0,14	0,32	0,55	1,78	220,57	33,83	224,22	0,82		
Второй завтрак:	Молоко кипяченое 2,5% жирности	С	150	4,58	4,08	7,58	83,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16	№ 103 М.П.Могильный 2005	
		Я	150	4,58	4,08	7,58	83,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16		
Обед	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	№ 304 М.П.Могильный 2012	
		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		
	Плов из птицы	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	№ 383 М.П.Могильный 2012	
		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		
	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	№ 122 А.Я.Перевалов 2012	
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22		
	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	№ 123 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 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	№ 406 М.П.Могильный 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		
Итого: сад	С	607	21,91	15,00	91,02	587,91	2,82	0,19	7,56	2,16	73,58	98,04	345,94	25,25	№ 386 М.П.Могильный 2005		
	Я	510	20,11	14,26	76,84	517,00	2,27	0,18	7,09	2,13	65,64	82,19	300,96	19,74			
Пирожок, печенный с картошкой и луком	С	60	3,63	4,70	23,75	153,00	0,09	0,27	0,84	0,51	13,70	16,80	0,46	0,81	№ 386 М.П.Могильный 2005		
	Я	60	3,63	4,70	23,75	153,00	0,09	0,27	0,84	0,51	13,70	16,80	0,46	0,81			
Чай с лимоном	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			
Итого: сад	С	240	8,63	8,63	31,10	238,06	0,16	0,58	1,02	1,77	229,70	42,00	162,46	0,99	№ 386 М.П.Могильный 2005		
	Я	210	7,83	7,98	29,88	223,89	0,15	0,53	0,99	1,56	193,70	37,80	135,46	0,96			
Всего за день: сад	С	1262	39,36	30,96	163,02	1090,93	3,15	1,15	9,42	5,94	555,79	182,63	780,48	27,43	№ 386 М.П.Могильный 2005		
	Я	1075	35,36	28,51	141,05	964,44	2,56	1,22	8,63	5,47	479,91	153,82	660,64	21,52			

3 день

Принем пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминиз, мг			Минеральные вещества, мг						№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
Завтрак	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирности Какое с молоком 2,5% (1 вариант) Итого: сал	С	180	6,68	6,53	32,75	219,36	0,12	0,05	0,27	0,00	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 182 М.П.Могильный 2005 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 119 М.П.Могильный 2012 № 397 М.П.Могильный 2012	
		С	150	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82		
		С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,03	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		
		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		
		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		
		С	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	120,00	0,60		
		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		
		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		
		С	415	12,40	10,52	49,87	385,03	0,15	0,08	0,90	0,00	140,78	57,54	271,02	2,18		
		С	355	16,38	8,75	50,49	325,05	0,12	0,06	0,88	0,00	123,15	45,85	225,15	1,66		
Второй завтрак:	Яблоко свежее или сок яблочный	С	1100	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 № 389 М.П.Могильный 2005 № 102 М.П.Могильный 2005 № 115 М.П.Могильный 2012 № 239 М.П.Могильный 2005 № 331 М.П.Могильный 2005 № 302 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		
		С	2000 шт	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	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		
		С	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	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	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		
		С	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	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	№ 302 М.П.Могильный 2005	
		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		
		С	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	2,70	0,00	0,40		
		С	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	3,45	4,95	13,05		0,30
		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		
		С	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		
		С	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	682	24,57	12,07	100,77	611,18	2,25	0,32	8,79	10,56	121,88	113,93	517,45	6,03		
Подзавтрак	Хлеб пшеничный (пром./двухъяр, прямики)	С	550	19,61	9,63	83,42	499,72	1,86	0,25	6,75	9,26	101,54	94,89	425,81	5,09	№ 137 М.П.Могильный 2012 № 602, 603, 604 А.Я.Перевалов 2012 № 122 А.Я.Перевалов 2012 № 392 М.П.Могильный 2012	
		С	130	1,97	0,91	12,08	139,20	0,06	0,06	0,33	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73		
		С	110	1,67	0,78	10,22	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		
		С	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		
		С	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	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		
		С	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		
		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: сал	С	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	1472	42,40	34,66	203,52	1340,16	2,50	0,50	10,65	17,43	317,73	190,93	845,01	10,18			
	С	1190	33,60	27,73	170,20	1066,57	2,06	0,38	8,30	15,07	268,26	154,29	690,37	8,16			

4 деня

Пример пшени	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак	Суп молочный с крупной манной Хлеб пшеничный Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирности Чай с лимоном Итого: сад Итого: весли	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.Мотылькин 2005 № 122 А.В.Перевалов 2012 № 119 М.П.Мотылькин 2012 № 393 М.П.Мотылькин 2012				
		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					
		С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,03	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60					
		Я 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					
		С 7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01					
		Я 5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01					
		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					
		Я 180/10/7	0,13	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72					
		С 407	5,98	4,75	36,28	211,66	0,13	0,23	0,72	0,78	131,41	27,19	179,30	1,58					
		Я 350	4,82	3,94	27,10	163,55	0,10	0,39	0,44	0,68	112,53	19,93	140,72	1,17					
Второй завтрак:	Овощи отварные соленые (помидоры или огурцы) Борщ с капустой и картофелем Пантушка с чесноком Зразы рыбные рубленые Пюре картофельное или картофель отварной Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: весли	С 50	0,40	0,10	1,60	9,00	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18	№ 70 М.П.Мотылькин 2005 № 57 М.П.Мотылькин 2005 М.П.Мотылькин 2005 № 184 А.И.Зубов 2005 № 237 М.П.Мотылькин 2005 № 312/125 М.П.Мотылькин 2005 № 522 А.В.Перевалов 2012 № 122 А.В.Перевалов 2012 № 123 А.В.Перевалов 2012				
		Я 30	0,24	0,06	0,96	5,40	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18					
		С 200	1,45	3,93	10,20	83,00	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	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 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					
		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					
Обед	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: весли Омлет натуральный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: весли Молоко кипяченое 2,5% жирности Итого: сад Итого: весли Всего за день: сад Всего за день: весли	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.В.Перевалов 2012 № 122 А.В.Перевалов 2012 № 123 А.В.Перевалов 2012 № 210 М.П.Мотылькин 2005 № 122 А.В.Перевалов 2012 № 385 М.П.Мотылькин 2005				
		Я 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					
		С 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					
		Я 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					
		С 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					
		Я 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					
		С 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					
		Я 707	19,60	14,26	95,47	590,30	2,18	0,56	3,67	25,42	149,52	120,14	442,00	6,80					
		С 580	14,66	11,10	74,96	456,90	1,79	0,45	2,84	20,98	117,59	94,49	346,96	5,39					
		Я 805	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,31	0,15	0,21	100,54	16,90	138,60	2,55					
Полдник	Омлет натуральный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого: сад Итого: весли Молоко кипяченое 2,5% жирности Итого: сад Итого: весли Всего за день: сад Всего за день: весли	С 603	5,73	11,04	1,10	127,00	0,04	0,24	0,12	0,18	85,07	14,30	105,10	2,16	№ 210 М.П.Мотылькин 2005 № 122 А.В.Перевалов 2012 № 385 М.П.Мотылькин 2005				
		Я 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					
		С 10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,12	0,48	0,32	4,10	379,20	36,69	284,40	0,32					
		Я 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	7,38	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
		С 260	13,63	18,90	11,62	270,30	0,13	0,63	0,36	2,94	353,34	41,36	328,20	2,76					
		Я 210	10,31	15,12	8,68	212,00	0,10	0,48	0,28	2,23	274,67	36,40	247,30	2,32					
		С 1374	39,21	37,91	143,37	1072,26	2,45	1,42	4,75	29,14	634,27	188,69	949,50	11,14					
		Я 1110	29,79	30,16	110,74	832,45	1,99	1,31	3,56	23,89	504,79	150,82	734,98	8,88					

Прочие пшени	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe				
2 недели																		
6 дней																		
Завтрак	Яблоко вареное	С	140	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 МП.Могильный 2005		
		Я	140	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	130	4,76	3,65	22,85	143,40	0,00	0,00	0,13	0,00	4,19	18,28	104,00	0,95		№ 203 МП.Могильный 2005	
		Я	110	4,03	3,09	19,33	121,30	0,00	0,00	0,11	0,00	3,54	15,47	88,00	0,81			
		С	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,04	0,02	0,39	0,00	10,69	14,91	23,28	0,63		прям	
		Я	25	2,75	0,55	26,80	139,00	0,03	0,02	0,37	0,00	10,69	14,91	21,83	0,63			
		С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01		№ 119 МП.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			
		С	200/11	0,07	0,02	0,02	11,10	0,00	0,00	0,02	0,03	0,03	11,10	1,40	2,78		0,31	№ 392 МП.Могильный 2012
		Я	180/10	0,06	0,02	0,02	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28			
Второй завтрак:	Яблоко свежее или сок яблочный	С	402	9,99	13,35	34,35	297,00	0,03	0,18	0,23	0,03	38,13	19,68	183,58	2,27	№ 338 МП.Могильный 2005		
		Я	360	9,23	11,34	29,69	257,30	0,03	0,18	0,21	0,03	36,14	16,77	167,30	2,10			
		С	1100	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 МП.Могильный 2005	
		Я	1100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	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		№ 700 А.И.Зюбков	
		Я	200/1 шт	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	0,72	1,91	1,97	24,31	0,02	0,03	0,22	8,75	18,59	26,50	13,95	0,31		№ 108 МП.Могильный 2005	
		Я	300	0,43	1,14	1,18	14,58	0,01	0,02	0,13	5,25	11,15	15,90	8,37	0,18			
		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		№ 302 МП.Могильный 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			
С	150	7,51	4,81	13,88	129,10	0,60	0,80	6,15	35,28	31,69	76,30	1,30	№ 383 МП.Могильный 2012					
Я	150	7,51	4,81	13,88	129,10	0,60	0,80	6,15	35,28	31,69	76,30	1,30						
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	№ 122 А.В.Перевалов 2012				
Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	1,01	4,20	0,22					
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	№ 123 А.В.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	А.В.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	652	15,11	10,14	75,33	451,17	2,86	0,81	2,66	23,36	119,72	114,74	320,18	5,45	№ 182 МП.Могильный 2005				
Я	530	12,77	8,49	58,90	362,28	2,42	0,60	2,83	17,75	95,23	89,10	255,67	4,35					
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 МП.Могильный 2012				
Я	130	3,00	3,96	17,13	116,13	0,03	0,02	0,72	0,00	8,58	21,41	32,50	0,71					
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	МП.Могильный 2012				
Я	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,78	0,00	0,12	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45					
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					
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					
С	1384	31,37	30,45	142,19	966,07	3,87	1,01	4,86	23,40	277,55	175,32	649,26	9,08					
Я	1170	27,34	25,79	116,35	806,71	3,27	0,80	3,87	17,78	231,45	140,77	545,47	7,61					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
Завтрак	Суп-молочный с крутой манной	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 МЛПМогильный 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			
	Хлеб пшеничный	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,03	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
		Я 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			
	Сыр полутвердый "Российский" (порция) 50 % жирности	С 15	3,55	4,55	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7 МЛПМогильный		
		Я 10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Какао с молоком 2,5%(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 МЛПМогильный 2012		
		Я 180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54			
	Итого: сал	С 415	10,05	8,36	32,26	284,83	0,13	0,22	0,87	0,68	248,01	45,19	299,30	1,38	№ 385 МЛПМогильный 2005		
		Я 355	8,42	7,12	35,82	241,55	0,10	0,38	0,58	0,58	216,47	36,13	248,72	0,99			
Молоко кипяченое 2,5 % жирности	С 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	№ 75 МЛПМогильный 2005			
	Я 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				
Игра морозильная свекольная	С 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	№ 101 МЛПМогильный 2005			
	Я 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				
Суп картофельный с трюфельной крутой	С 150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,07	0,05	0,90	4,52	15,87	15,54	123,00	0,58	№ 279 МЛПМогильный 2005			
	Я 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				
Торт 2-ой вариант	С 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	№ 331 МЛПМогильный 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				
Соус сметанный с томатом	С 130	6,80	3,90	22,20	150,90	0,12	0,07	1,48	0,00	6,89	0,00	121,33	0,35	№ 199 МЛПМогильный 2005			
	Я 110	5,50	3,20	18,04	122,50	0,10	0,06	1,25	0,00	5,83	0,00	102,70	0,32				
Пюре из яблок с маслом	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 МЛПМогильный 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 ржаной	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012			
	Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17				
Итого: сал	С 737	26,98	31,87	79,26	797,26	2,33	0,36	12,67	34,22	96,71	89,58	525,34	5,11	№ 569 А.Я.Перевалов 2012			
	Я 580	20,81	23,46	81,33	620,22	1,91	0,29	11,05	27,42	77,39	68,69	405,05	4,17				
Крестьян сахарный	С 60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,06	0,04	0,61	0,00	10,22	14,64	168,00	0,58	№ 393 МЛПМогильный 2012			
	Я 60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,05	0,03	0,51	0,00	10,22	14,64	140,00	0,58				
Чай с лимоном	С 200/118	0,13	0,02	1,10	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	МЛПМогильный 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				
Итого: сал	С 260	4,44	7,96	48,06	281,14	0,06	0,05	0,61	0,10	15,62	14,64	168,00	1,38	№ 393 МЛПМогильный 2012			
	Я 210	4,38	7,95	43,86	264,64	0,05	0,04	0,51	0,10	16,08	14,64	140,00	1,30				
Всего за день: сал	С 1412	41,47	48,19	179,52	1363,23	2,52	0,63	14,15	35,00	360,34	149,41	992,64	7,87				
	Я 1145	33,61	38,53	161,01	1126,41	2,05	0,70	12,14	28,10	309,94	119,46	793,77	6,46				

Присоединение	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe						
Завтрак	Суп молочный с крупной рисовой	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	№ 121 М.П.Мотылькин 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					
		С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,03	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60					
		Я	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					
		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					
		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					
		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					
		Я	180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37					
		С	407	6,45	7,34	46,03	276,50	0,08	0,22	0,84	1,46	160,40	28,90	140,96	1,06					
		Я	350	5,45	6,28	38,61	233,25	0,06	0,18	0,84	1,31	139,85	21,85	114,95	0,71					
Второй завтрак	Яблоко свежее или сок яблочный	С	1100	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.Мотылькин 2005				
		Я	1100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	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					
		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	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					
		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					
		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					
		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					
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,00	0,00	0,11	0,00	89,50	13,20	88,00	0,44					
Обед	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	№ 322 М.П.Мотылькин 2005				
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	0,00	0,00	0,08	0,00	12,75	24,75	68,25	2,10					
		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					
		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					
		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	657	21,19	18,70	89,54	613,17	2,10	0,14	4,05	0,75	173,01	96,50	351,60	6,71					
		Я	520	15,93	14,41	70,57	474,70	1,71	0,11	2,98	0,55	140,80	76,97	282,33	5,36					
		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					
		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					
Подливки	Молоко стуженное	С	20	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.Мотылькин 2005				
		Я	20	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05					
		С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,40	2,78	0,31					
		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					
		С	350	21,70	15,84	35,66	371,33	0,07	0,06	0,67	0,49	212,31	31,64	185,47	1,40					
		Я	280	18,18	13,43	31,12	317,45	0,06	0,05	0,57	0,43	180,81	26,94	157,19	1,20					
		С	1414	49,34	41,88	171,23	1261,00	2,25	0,42	5,91	2,71	545,72	157,04	678,03	9,17					
		Я	1150	39,56	33,82	140,30	1025,40	1,84	0,34	4,39	2,29	461,46	125,76	554,47	7,27					

Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe					
Запеканка	Суп молочный с крутой реченой	С	180	5,17	4,69	16,95	130,70	0,05	0,13	0,57	4,68	109,44	18,00	86,40	0,40	№ 121 М.П.Мотылькин 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	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,03	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		№ 122 А.Я.Перевалов 2012		
		Я	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				
		С	7	0,06	5,08	0,10	46,20	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01		№ 119 М.П.Мотылькин 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				
		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.Мотылькин 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				
		С	407	9,81	7,51	40,96	271,00	1,14	0,16	1,20	0,00	468	238,34	45,90	232,50		1,60	№ 338 М.П.Мотылькин 2005	
		Я	350	8,26	6,42	34,26	228,05	1,01	0,13	0,86	3,90	204,45	36,15	193,05	1,17				
С	1100	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.Мотылькин 2005					
Я	1100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	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	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 70 М.П.Мотылькин 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						
Обезжиренный творог	Овощи натуральные соевые(помидоры или огурцы)	С	50	0,40	0,10	1,60	9,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	№ 145 А.Я.Перевалов 2012			
		Я	30	0,24	0,06	0,96	5,40	0,01	0,01	0,21	3,00	6,90	4,20	12,60	0,18				
		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		№ 234 М.П.Мотылькин 2005		
		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	8,87	2,85	6,22	86,33	0,08	0,06	0,33	0,09	28,00	25,36	149,64	1,25		№ 330 М.П.Мотылькин 2005		
		Я	50	6,34	2,04	4,44	61,66	0,06	0,04	0,24	0,06	20,00	18,11	106,88	0,89				
		С	30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,02	0,02	1,23	1,00	1,12	17,03	10,00	20,00		0,26	№ 302 М.П.Мотылькин 2005	
		Я	30	1,32	1,50	1,76	22,23	0,02	0,02	1,23	1,00	1,12	17,03	10,00	20,00				
		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		№ 383 М.П.Мотылькин 2012		
		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	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,05	7,90	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 122 А.Я.Перевалов 2012				
Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,00	0,00	0,02	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20						
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	№ 123 А.Я.Перевалов 2012					
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						
Полдник	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	№ 424 М.П.Мотылькин 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				
		С	722	23,10	13,79	90,21	590,64	2,23	1,47	4,42	23,15	149,93	115,66	458,53	7,09		№ 386 М.П.Мотылькин 2005		
		Я	570	18,33	11,16	74,39	480,25	1,85	1,43	3,62	19,43	124,03	95,18	369,40	5,60				
		С	60	4,50	7,92	36,54	235,20	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58		№ 386 М.П.Мотылькин 2005		
		Я	60	4,50	7,92	36,54	235,20	0,08	0,06	1,03	0,06	20,73	0,00	55,60	0,58				
		С	180	5,00	3,93	7,35	70,89	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18		№ 386 М.П.Мотылькин 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				
		С	240	9,50	11,85	43,89	320,26	0,15	0,37	1,21	1,32	236,73	25,20	217,60	0,76		№ 386 М.П.Мотылькин 2005		
		Я	210	8,70	11,20	42,67	306,09	0,14	0,32	1,18	1,11	200,73	21,00	190,60	0,73				
С	1369	42,41	33,15	175,06	1181,90	3,52	2,00	6,83	29,15	625,00	196,76	908,63	9,45	№ 386 М.П.Мотылькин 2005					
Я	1130	35,29	28,78	151,32	1014,39	2,99	1,87	5,86	24,44	529,21	152,33	753,05	195,89						

Применение	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С 180	5,17	4,69	16,95	130,70	0,10	0,19	0,24	0,82	145,45	21,72	153,20	0,46	№ 120 МП.Мотыльский 2005				
		Я 150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,08	0,36	0,20	0,68	121,21	18,11	127,67	0,38					
		С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,03	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60					
		Я 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					
		С 15	3,55	4,55	0,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
		Я 10	2,40	3,03	0,00	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
		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					
		Я 180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,30	0,37					
		С 415	9,66	7,45	42,71	276,50	0,17	0,38	0,84	2,15	278,85	47,02	272,08	1,47					
		Я 355	8,12	6,37	35,84	233,15	0,14	0,52	0,85	1,88	238,56	36,96	224,22	1,05					
		С 1100	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 1100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	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					
		Я 2001 шт	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	Борщ Ставропольский	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.бюл № 184	
Я 150	1,09			2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61					
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	10,11			7,99	129,31	229,44	0,02	0,17	2,59	3,19	43,80	7,80	31,50	0,84					
Я 70	10,11			7,99	129,31	229,44	0,02	0,17	1,85	3,19	43,80	5,06	22,50	0,84					
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					
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					
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	1,52			0,16	47,00	9,84	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40					
Я 10	1,14			0,12	7,38	35,25	0,03	0,06	0,39	0,00	20,93	26,09	87,69	2,16					
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					
Ужин	Хлеб ржаной			С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Перевалов 2012		
		Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17					
		С 652	9,72	9,75	71,33	413,91	2,11	0,46	2,12	21,16	91,88	60,43	193,38	3,41					
		Я 540	10,27	11,48	73,96	438,86	4,67	0,71	2,34	20,34	109,33	83,25	263,71	4,99					
		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	10,22	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 200/118	0,13	0,02	11,30	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80					
		Я 150/74	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72					
		Завтрак	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	
				Я 10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,14	0,13	1,07	10,41	62,73	20,30	59,85	2,90			
				С 345	3,62	9,37	33,22	231,70	0,09	0,08	0,71	6,94	41,82	13,53	39,90	1,93			
				Я 270	2,88	7,91	24,70	182,05	0,19	0,19	1,40	16,29	95,51	26,16	78,95	4,24			
				С 1412	23,00	26,57	147,26	922,11	2,38	0,92	3,67	30,25	412,85	120,98	505,36	6,81			
Я 1165	21,27			25,76	134,50	854,06	5,00	1,41	4,29	38,51	443,40	146,36	566,88	10,28					
С 350,75	321,36			1501,22	10429,09														
Я 291,70	269,55			1273,67	8719,55														
С 35,08	32,14			150,12	1042,91														
Я 29,17	26,96			127,37	871,96														
С 85,55	71,41			76,99	77,25														
С 91,16	77,01			83,79	83,04														

Оборудование рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Десятипринт Москва 2012 г. МП.Мотыльский
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Десятипринт Москва 2005 г. МП.Мотыльский
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений. Десятипринт Москва 2012 г. А.Я.Перевалов
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лале" 2005 г. А.И.Заболов
 Сборник старопольских фирменных блюд

011-чинниелү таварларга үл
 7098905282-НИИ 6829201592711 ННЛО
 ТАДКЮ ОЛОПЦАЛДИЛИНИМ ОЮКОВЭМЛЕРДӨЛ
 БИНАВОВАЗАРДӨ ГЭМЭЛСИДНТИ ИЧНСАДСЭД-
 ЭНИНДЭЖЭДНА ЭОННЭСЭК ЭОНЦАЛДИЛИНИМ