



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe			
Неделя 1																	
1 день																	
Завтрак:	Яйцо вареное	С 40/1	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209		
		Я 40/1	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	М.П. Мотильный 2005		
	Капуста тушеная	С 130	2,68	4,21	12,26	97,63	0,05	0,02	0,67	2,29	72,07	26,85	32,21	1,05	№ 321		
		Я 110	2,27	3,56	10,37	82,61	0,04	0,02	2,46	1,93	60,98	22,72	27,25	0,89	М.П. Мотильный 2005		
	Булочка витаминно-йодированная с маслом сливочным 72/5% жир	С 25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	№ 1		
		Я 25/5	1,23	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	М.П. Мотильный 2005		
	Чай с сахаром	С 200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	№ 392		
		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	М.П. Мотильный 2012		
	Итого: сад	С 402	9,51	13,93	33,53	296,83	0,12	0,22	1,16	2,32	111,45	34,93	135,07	2,78			
		Я 360	8,66	11,96	27,97	253,61	0,10	0,22	2,93	1,96	97,63	28,97	128,38	2,48			
2-завтрак:	Плоды свежие(яблоки)	С 100/1	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		
		Я 100/1	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П. Мотильный 2005		
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	С 50	0,05	0,85	6,50	3,90	0,03	0,02	0,03	1,35	6,20	1,30	2,50	0,16	№ 101 М.П. Мотильный 2005		
		Я 30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,03	0,02	0,03	0,81	3,72	1,50	2,50	0,09			
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	С 200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	8,88	17,05	20,00	164,00	0,53	№ 98		
		Я 150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	6,66	12,78	15,00	123,00	0,40	М.П. Мотильный 2005		
	Макаронник с мясом	С 150	17,06	10,93	31,29	292,50	0,14	0,16	3,36	0,38	26,12	39,12	176,87	2,08	№ 292		
		Я 150	17,06	10,93	31,29	292,50	0,14	0,16	3,36	0,33	26,12	39,12	176,87	2,08	М.П. Мотильный 2012		
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С 180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521		
		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	М.П. Мотильный 2012		
	Хлеб формовой пшеничный	С 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,06	0,02	0,56	0,00	8,05	11,55	30,47	0,70	№ 122		
		Я 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	А.Я. Первалов 2012		
Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123			
	Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я. Первалов 2012			
Итого: сад	С 652	24,25	16,11	82,78	579,88	2,24	0,29	5,32	11,60	78,54	91,30	429,80	5,15				
	Я 530	22,14	14,81	68,52	501,16	1,85	0,26	4,79	8,89	65,14	77,52	364,67	4,38				
Полдник	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	С 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	№ 280 А.Я. Первалов 2012		
		Я 130	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04	№ 397		
Итого: сад	Какао с молоком (1 вариант)	С 180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П. Мотильный 2012		
		Я 150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45			
Итого: ясли	Итого: ясли	С 330	5,31	7,01	32,72	216,00	0,01	0,02	0,63	0,11	132,30	19,20	126,40	0,58			
		Я 280	4,57	6,03	27,61	183,47	0,01	0,02	0,53	0,10	111,00	16,10	105,92	0,49			
Итого: сад	Итого: сад	С 1384	39,07	37,05	149,03	1092,71	2,36	0,53	7,11	14,03	322,29	145,43	691,27	8,51			
		Я 1170	35,37	32,80	124,10	938,24	1,96	0,50	8,25	10,95	273,77	122,59	598,97	7,35			

Документ подписан простой электронной подписью
 Дата, время подписания: 01.12.2023 15:23:01
 Ф.И.О. должностного лица: Перекрестова Анна Григорьевна
 Должность: заведующий
 Уникальный программный ключ: 12b7385-49b2-4950-a783-6c02fc951090

Инициалы	Составляющие блюда	Выход	Б	Ж	У	Числовая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептура
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С 180	4,15	5,48	23,71	160,80	0,12	0,05	0,27	0,00	11,88	29,64	124,92	0,98	№ 182				
		Я 150	3,46	4,57	19,76	134,00	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	0,82	М.П.Могильный 2005				
	Бутерброд с сыром 50% жир	С 20/15	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3				
		Я 15/10	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	М.П.Могильный 2005				
	Кофейный напиток с молоком (Иваранг)	С 200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395				
		Я 180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012				
	Итого: сад	С 415	10,95	13,49	49,21	362,21	1,21	0,10	0,82	0,06	208,63	58,06	309,85	2,13					
	Итого: ясли	Я 355	8,90	10,78	40,60	295,12	1,07	0,08	0,93	0,04	173,09	48,34	258,48	1,75					
	Фрукты свежие (яблоки)	С 100/1	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				
		Я 100/1	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005				
Овощи отварные с маслом (морковь)	С 50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,03	0,22	1,35	6,65	0,17	13,95	0,17	№ 320 А.И. Злобный 2005					
	Я 30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,02	0,13	0,81	3,75	3,99	8,37	0,10	№ 103					
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	М.П.Могильный 2005					
	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	№ 298					
Голубцы ленивые	С 150	10,61	6,81	15,04	164,00	0,40	0,17	1,70	0,00	17,40	19,00	79,00	1,32	М.П.Могильный 2012					
	Я 130	8,84	5,68	12,53	136,67	0,33	0,14	1,46	0,00	15,11	16,50	68,50	1,01	№ 522					
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	А.Я.Первалов 2012					
	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	№ 122					
Хлеб формовой 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					
	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Первалов 2012					
Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 219					
	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	М.П.Могильный 2005					
Итого: сад	С 657	19,17	9,90	86,86	514,71	3,18	0,26	3,96	1,43	65,08	115,70	365,79	26,25	№ 327					
Итого: ясли	Я 520	15,37	8,01	68,84	410,30	2,55	0,21	3,14	0,87	50,95	96,42	291,88	19,98	№ 386					
Сырники из творога	С 120	22,43	15,20	13,68	280,80	0,03	0,02	0,77	0,00	186,90	31,20	272,40	0,92	М.П.Могильный 2005					
	Я 100	18,69	12,67	11,40	234,00	155,80	0,02	0,64	0,00	90,01	26,00	227,00	0,25	№ 327					
Соус молочный сладкий	С 30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	М.П.Могильный 2005					
	Я 30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 386					
Кефир 2,5% жир	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	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 330	28,01	20,49	25,01	396,31	0,11	0,36	0,99	1,36	421,71	59,04	449,09	1,15						
Итого: ясли	Я 280	23,47	17,31	21,51	335,34	155,87	0,30	0,83	1,15	288,82	49,64	376,69	0,45						
Всего за день: сад	С 1402	58,13	43,88	161,08	1273,23	4,50	0,72	5,77	2,85	695,42	232,80	1124,73	29,53						
Всего за день: ясли	Я 1155	47,74	36,10	130,95	1040,76	159,49	0,59	4,90	2,06	512,86	194,40	927,05	22,18						

наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	числовая ценность (ккал)	коэффициенты					минеральные вещества, мг					№ рецептура
						В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	С 180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121	
	Я 150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильский 2005		
	С 20/15	1,58	2,51	17,54	99,27	0,03	0,02	0,32	0,07	6,93	7,20	18,71	0,56	№ 2		
	Я 15/10	1,13	1,79	12,53	70,91	0,02	0,01	0,23	0,05	4,95	5,14	13,36	0,40	М.П.Могильский 2005		
	С 200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394		
	Я 180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,30	0,37	М.П.Могильский 2012		
	С 415	8,88	9,68	48,60	317,23	0,17	0,37	0,68	2,08	252,54	39,89	264,69	1,15			
	Я 355	7,41	7,94	39,48	259,21	0,14	0,51	0,54	1,83	222,07	34,02	224,53	0,92			
	С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385		
	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	М.П.Могильский 2005		
2- завтрак	С 50	0,45	2,35	2,97	34,80	0,01	0,01	0,14	2,82	9,08	6,60	11,40	0,30	№ 320 А.И. Здобный 2005г.		
	Я 30	0,27	1,41	1,78	20,88	0,01	0,01	0,21	1,69	5,45	3,96	6,84	0,18	№ 101		
	С 200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	М.П.Могильский 2005		
	Я 150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	№ 304		
	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	М.П.Могильский 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	№ 383		
	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	М.П.Могильский 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	№ 122		
	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	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	№ 123		
Обед	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.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 657	21,84	19,28	89,37	624,18	2,16	0,26	7,80	10,98	106,48	94,80	423,66	6,91			
	Я 540	19,99	17,12	75,16	538,98	1,78	0,23	7,42	8,32	88,95	78,77	357,54	5,94			
	С 60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46	№ 557		
	Я 60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,06	0,04	0,75	0,09	7,90	0,72	35,10	0,46	А.Я.Перевалов 2012		
	С 200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393		
	Я 150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильский 2012		
	С 260	3,76	4,26	33,20	185,62	0,06	0,05	0,75	0,19	13,30	0,72	35,10	1,26			
	Я 210	3,70	4,25	29,00	169,12	0,06	0,05	0,75	0,19	13,76	0,72	35,10	1,18			
Полдник	С 1332	34,48	33,22	171,17	1127,03	2,39	0,68	9,23	13,25	372,32	135,41	723,45	9,32			
	Я 1105	31,10	29,31	143,64	967,31	1,98	0,79	8,71	10,34	324,78	113,51	617,17	8,04			

3 день

	Б	Ж	У	денежная (рубли)	В1	В2	РР	С	Сн	Мс	Р	Р0	
Завтрак	С 180	6,68	6,53	32,75	219,36	0,12	0,05	0,27	0,00	11,88	29,64	124,92	№ 279 А.Я.Перевалов 2012
	Я 150	5,57	5,44	27,29	182,80	0,10	0,04	0,50	0,00	9,90	24,70	104,10	№ 1
	С 207	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	М.П.Могильный 2005
	Я 15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	№ 397
	С 200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	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	№ 389
	С 407	12,54	15,26	49,90	429,83	0,15	0,07	0,76	0,00	140,16	54,32	264,56	М.П.Могильный 2005
	Я 350	11,37	12,41	50,42	357,80	0,12	0,05	0,89	0,00	124,35	45,55	226,65	№ 115
	С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	М.П.Могильный 2012
	Я 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	№ 101 М.П. Могильный 2005г.
2-завтрак:	С 50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,01	0,02	0,17	12,50	7,00	8,90	0,45	№ 102
	Я 30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,01	0,01	0,10	7,50	4,20	5,34	0,27	М.П.Могильный 2005
	С 200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	№ 302
	Я 150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,04	0,04	0,61	7,20	33,12	21,24	132,50	М.П.Могильный 2005
	С 30	3,74	0,48	22,82	110,46	0,08	0,03	0,76	0,00	10,88	15,60	41,11	№ 115
	Я 20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,05	0,02	0,51	0,00	7,25	10,40	27,41	М.П.Могильный 2012
	С 70	8,02	4,11	1,74	75,83	0,04	0,05	0,69	0,14	41,53	12,83	101,50	№ 252
	Я 50	5,72	2,93	1,24	54,17	0,03	0,04	0,49	0,10	29,67	9,17	72,50	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	№ 302
	Я 110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,10	0,06	1,26	0,00	23,40	27,90	102,66	М.П.Могильный 2005
Обед	С 180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	№ 521
	Я 150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	М.П.Могильный 2012
	С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	№ 122
	Я 10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	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	№ 123
	Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	А.Я.Перевалов 2012
	С 662	20,74	9,72	72,10	461,20	2,15	0,20	2,80	22,98	126,98	86,51	361,77	
	Я 540	14,93	7,12	52,87	337,07	1,75	0,16	2,08	16,70	98,18	66,25	288,78	
	С 130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	№ 137
	Я 110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	М.П.Могильный 2012
Полдник	С 30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,02	0,31	0,00	8,70	6,18	18,21	№ 604 А.Я.Перевалов 2012
	Я 15	1,12	1,47	11,16	62,50	0,02	0,01	0,16	0,00	4,35	3,09	9,11	№ 122
	С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	А.Я.Перевалов 2012
	Я 10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	№ 392
	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	М.П.Могильный 2012
	Я 150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	
	С 375	5,43	12,27	52,88	343,95	0,11	0,10	0,96	6,87	55,07	19,46	56,54	
	Я 285	3,61	9,35	36,29	243,80	0,09	0,07	0,67	5,81	43,57	13,55	39,41	
	С 1444	38,71	37,25	174,88	1234,98	2,40	0,37	4,52	29,85	322,21	160,29	682,87	
	Я 1175	29,91	28,88	139,58	938,67	1,96	0,28	3,64	22,51	266,10	125,35	554,84	
Всего за день: ясли													

Пример меню	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Чесная ценность (ккал)	витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептура
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe			
Завтрак	Суп молочный с крупной рисовой	С 180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121		
	Я 150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Могильный 2005			
	С 207	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1			
	Я 15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005			
	С 200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393			
	Я 180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,01	0,00	0,10	5,86	0,00	0,00	0,72	М.П.Могильный 2012			
	С 407	6,12	9,69	36,31	256,46	0,13	0,22	0,58	0,78	130,79	23,97	172,84	1,40				
	Я 350	5,81	7,60	27,03	196,30	0,10	0,38	0,45	0,68	113,73	19,63	142,22	1,18				
	С 100/1	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			
	Я 100/1	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005			
2-завтрак:	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			
	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	М.П.Могильный 2005			
	С 200	1,45	3,93	10,20	85,00	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 57			
	Я 150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,05	0,05	0,72	15,20	36,00	16,56	66,96	0,61	М.П.Могильный 2012			
	С 20	1,20	0,80	8,40	43,10	0,03	0,01	0,32	0,04	4,36	1,80	16,26	0,16	№ 184			
	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	А.И.Здобнов 2005			
	С 70	10,11	7,99	129,31	229,44	0,02	0,17	1,10	3,19	43,80	26,25	145,72	0,84	№ 105			
	Я 70	10,11	7,99	129,31	229,44	0,02	0,17	1,10	3,19	43,80	26,25	145,72	0,84	М.П.Могильный 2005			
	С 130	2,65	4,16	17,71	118,95	0,05	0,34	0,42	1,90	15,60	13,00	26,86	0,33	№ 312			
	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	М.П.Могильный 2005			
Обед	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			
	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	А.Я.Перевалов 2012			
	С 20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,02	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	№ 122			
	Я 10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	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	№ 123			
	Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012			
	С 707	20,50	19,84	216,49	728,40	2,13	0,64	3,67	27,01	149,11	120,14	442,00	6,67				
	Я 550	18,51	17,08	199,48	624,30	1,76	0,55	3,15	23,03	129,81	101,96	388,59	5,54				
	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			
	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	А.Я.Перевалов 2012			
Полдник	С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385			
	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	М.П.Могильный 2005			
	С 260	10,80	9,58	40,39	290,49	0,16	0,38	1,24	2,79	273,53	24,46	245,20	0,79				
	Я 210	9,27	8,22	37,86	262,19	0,14	0,30	1,19	2,11	210,33	22,10	197,80	0,74				
	С 1374	37,42	39,11	293,19	1275,35	2,42	1,24	5,49	30,58	553,43	168,57	860,04	8,86				
	Я 1110	33,59	32,90	264,37	1082,79	2,00	1,23	4,79	25,82	453,87	143,69	728,61	7,46				
	С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21				
	Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16				
	С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21				
	Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16				
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21					
Я 150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	0,16	2,05	189,60	22,10	142,20	0,16					
С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,7									

Сортировка	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Число порций (кв.л)	Составляющие элементы							№ рецептуры		
							С	В1	В2	РР	С	Св	Мд		Р	Р0
Завтрак	Суп молочный с крупой ячменной	С 180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,10	0,19	0,24	0,68	119,11	17,29	153,20	0,18	№ 121	
		Я 150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,08	0,36	0,20	0,58	103,22	14,98	127,67	0,15	М.П.Мотильный 2005	
	Бутерброд с сыром 50% жир	С 20/15	3,68	5,35	11,33	108,11	0,04	0,05	0,40	0,06	74,75	10,42	64,93	0,55	№ 3	
		Я 15/10	2,63	3,82	8,09	77,22	0,03	0,04	0,29	0,04	53,39	7,44	46,38	0,39	М.П.Мотильный 2005	
	Какао с молоком (1 вариант)	С 200	4,20	3,63	7,28	118,67	0,00	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 397	
		Я 180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Мотильный 2012	
	2- завтрак	Итого: сад	С 415	12,21	13,55	33,75	345,94	0,14	0,24	0,79	0,74	315,86	45,71	338,13	1,33	
			Я 355	9,91	10,82	36,53	283,52	0,11	0,40	0,63	0,62	266,41	38,62	282,05	1,08	
		Молоко кипяченое 2,5%жир	С 200	6,11	5,44	10,11	113,30	0,08	0,32	0,21	2,73	252,80	24,46	189,60	0,21	№ 385
			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	№ 75
Икра морковная		С 50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	0,01	0,35	5,00	11,50	7,00	21,00	0,30	М.П.Мотильный 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	№ 101	
Суп картофельный с крупой		С 200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	6,08	26,40	26,40	164,00	1,36	М.П.Мотильный 2005	
		Я 150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	4,56	19,80	19,80	123,00	1,02	М.П.Мотильный 2005	
Тфтели 2-ой вариант		С 70	11,48	18,90	17,09	284,20	0,07	0,12	2,80	0,00	15,75	22,75	113,75	1,05	№ 279	
		Я 50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,05	0,09	2,00	0,00	11,25	16,25	81,25	0,75	М.П.Мотильный 2005	
Соус сметанный с томатом	С 30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,02	0,03	6,00	18,00	9,00	6,00	12,00	0,24	№ 331		
	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	М.П.Мотильный 2005		
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5%жир	С 130	4,76	3,65	22,85	143,40	0,12	0,07	1,48	0,00	27,70	33,00	121,33	2,77	№ 203	
		Я 110	4,03	3,09	19,33	121,30	0,10	0,06	1,25	0,00	23,50	27,90	102,70	2,35	М.П.Мотильный 2005	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С 180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521	
		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	М.П.Мотильный 2012	
	Хлеб формовой 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	
		Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012	
	Хлеб ржано-пшеничный	С 37	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	
		Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012	
	Итого: сад	С 737	24,94	31,62	99,85	789,76	2,32	0,36	12,67	31,42	126,87	128,98	525,34	8,36		
		Я 580	19,30	23,43	79,49	610,52	1,90	0,28	11,05	27,46	98,99	100,85	405,05	6,64		
Запеканка из творога	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	№ 223		
	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	М.П.Мотильный 2005		
Соус молочный сладкий	С 30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,02	0,04	0,10	18,81	2,64	14,69	0,05	№ 327		
	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	М.П.Мотильный 2005		
Чай с лимоном	С 200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	0,00	0,00	0,80	№ 393		
	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	М.П.Мотильный 2012		
Итого: сад	С 350	21,76	15,84	35,86	372,43	0,07	0,07	0,65	0,56	206,61	30,24	182,69	1,89			
	Я 280	18,19	13,42	28,23	306,45	0,06	0,06	0,55	0,50	176,67	25,64	154,69	1,64			
Всего за день: сад	С 1502	58,91	61,01	169,46	1508,13	2,53	0,67	14,11	32,72	649,34	204,93	1046,16	11,58			
	Я 1215	47,40	47,67	144,25	1200,49	2,07	0,74	12,23	28,58	542,07	165,11	841,79	9,36			

Средства питания	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Численность ценность (кввал)	В1	В2	РР	С	Са	Мд	Р	Гр	№ рецептура
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	С 180	1,96	4,58	20,27	130,70	0,01	0,03	0,59	0,13	27,00	3,60	22,08	0,05	№ 182
		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	М.П.Могильный 2005
		С 207/5	1,66	5,10	9,87	91,80	0,02	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1
		Я 15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,01	0,25	0,00	0,31	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005
		С 200	2,97	2,60	15,92	98,80	0,04	0,16	0,12	1,33	126,50	15,40	92,78	0,41	№ 394
		Я 180	2,67	2,34	14,33	89,00	0,04	0,14	0,11	1,20	113,90	13,90	83,50	0,37	М.П.Могильный 2012
		С 407	6,59	12,28	46,06	321,30	0,08	0,21	1,05	1,46	159,78	25,68	134,50	0,88	
		С 350	6,44	9,94	38,54	266,00	0,07	0,17	0,85	1,31	141,05	21,55	116,45	0,72	
		С 100/1	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
		Я 100/1	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоки)	С 200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,04	0,01	0,33	0,40	15,76	8,36	23,44	0,47	№ 218
		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	А.И.Здобнов 2005
		С 70	10,73	9,67	10,88	173,83	0,05	0,07	2,59	0,35	13,10	12,25	49,00	0,96	№ 295
		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	М.П.Могильный 2005
		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
		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	М.П.Могильный 2005
		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
		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	А.Я.Перевалов 2012
		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
		Я 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	А.Я.Перевалов 2012
Обед	Компот из смеси сухофруктов	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
		Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012
		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	14,11	70,57	474,70	1,71	0,11	2,98	0,55	140,80	76,97	282,33	5,36	
		С 60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	№ 569
		Я 60	4,31	7,94	36,76	235,64	0,04	0,02	0,91	0,00	10,22	14,64	21,40	0,58	А.Я.Перевалов 2012
		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
		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	М.П.Могильный 2012
		С 260	4,38	7,96	47,86	280,04	0,04	0,02	0,93	0,03	21,32	16,04	24,18	0,89	
		Я 210	4,37	7,96	46,75	275,64	0,04	0,02	0,93	0,03	20,22	15,94	23,90	0,86	
	Всего за день: сал	С 1324	32,16	38,94	183,46	1214,51	2,22	0,37	6,03	2,25	354,11	138,22	510,28	8,48	
		Я 1080	26,74	32,01	155,86	1016,34	1,82	0,30	4,76	1,89	302,07	114,46	422,68	6,94	

Код	Наименование блюда	Выход	В	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	9 дней									№ рецептура
							В1	В2	РР	С	Са	Мж	Р	Еб		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С 180	5,17	4,69	16,95	130,70	0,05	0,13	0,57	4,68	109,44	18,00	86,40	0,40	№ 120	
		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	М.П.Могильный 2005	
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% жир.	С 20/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,03	0,02	0,34	0,00	6,28	6,68	19,64	0,42	№ 1	
		Я 15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	0,02	0,01	0,25	0,00	4,65	4,65	14,55	0,31	М.П.Могильный 2005	
	Кофейный напиток с молоком (вариант)	С 200	3,12	2,66	14,17	93,30	1,05	0,00	0,15	0,00	122,00	18,00	120,00	0,60	№ 395	
		Я 180	2,81	2,39	12,75	83,90	0,94	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	М.П.Могильный 2012	
	Итого: сад	С 407	9,95	12,45	40,99	315,80	1,13	0,15	1,06	4,68	237,72	42,68	226,04	1,42		
		Я 350	9,25	10,08	34,19	260,80	1,01	0,12	0,87	3,90	205,65	35,85	194,55	1,18		
	Итого: ясли	С 200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 101	
		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	М.П.Могильный 2005	
2-завтрак:	Овощи натуральные соленые (помидоры)	С 50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,01	0,02	0,17	12,50	7,00	8,90	0,45	0,47	№101 М.П. Могильный 2005г.	
		Я 30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,01	0,01	0,10	7,50	4,20	5,34	0,27	0,28		
	Свекольник	С 200	1,74	3,53	9,67	92,62	0,05	0,05	0,80	16,88	40,00	18,40	74,40	0,68	№ 145	
		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	А.Я.Перевалов 2012	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	С 140	13,35	7,19	6,01	142,15	0,08	0,06	0,33	2,88	36,14	45,15	149,64	0,63	№ 402 А.Я.Перевалов	
		Я 100	9,53	5,13	4,29	101,53	0,06	0,04	0,24	2,05	25,81	32,25	106,88	0,45		
	Каша распаренная (пшеничная)	С 130	7,46	5,28	33,49	211,25	0,12	0,07	1,50	0,00	27,70	33,00	121,33	2,70	№ 302	
		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	М.П.Могильный 2005	
	Кисель из повидла, джема, варенья	С 180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,00	0,00	0,02	0,06	9,45	1,21	5,00	0,26	№ 383	
		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	М.П.Могильный 2012	
Хлеб формовой пшеничный	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	№ 122		
	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	А.Я.Перевалов 2012		
Хлеб ржано-пшеничный	С 37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123		
	Я 30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	А.Я.Перевалов 2012		
Обед	Итого: сад	С 722	26,41	16,63	88,54	627,23	2,21	0,25	3,24	32,32	136,54	127,35	417,98	6,38		
		Я 570	20,29	12,75	72,66	499,69	1,82	0,20	2,71	24,80	110,11	100,46	337,07	5,28		
	Итого: ясли	С 80	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,31	0,15	0,21	100,54	16,90	138,60	2,55	№ 210	
		Я 60	5,73	11,04	1,10	127,00	0,04	0,24	0,12	0,18	85,07	14,30	105,10	2,16	М.П.Могильный 2005	
	Омлет натуральный	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	№ 604 А.Я.Перевалов 2012	
		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		
	Печенье	С 180	5,00	3,93	7,35	85,06	0,07	0,31	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	№ 386	
		Я 150	4,20	3,28	6,13	70,89	0,06	0,26	0,15	1,05	180,00	21,00	135,00	0,15	М.П.Могильный 2005	
	Кефир 2,5% жир	С 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,02	0,24	0,00	3,45	4,95	13,05	0,30	№ 122	
		Я 10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,02	0,01	0,16	0,00	2,30	3,30	8,70	0,20	А.Я.Перевалов 2012	
Хлеб формовой пшеничный	С 305	15,91	20,45	38,56	402,41	0,17	0,66	0,88	1,47	328,69	53,23	331,86	3,66			
	Я 235	11,81	15,87	23,31	283,89	0,14	0,52	0,59	1,23	271,72	41,69	257,91	2,82			
Итого: ясли	С 1434	52,27	49,53	168,09	1345,44	3,52	1,05	5,18	38,47	702,95	223,26	975,88	11,46			
	Я 1155	41,35	38,70	130,16	1044,38	2,97	0,84	4,17	29,93	587,48	178,00	789,53	9,28			
Итого за день: сад	С															
	Я															
Итого за день: ясли	С															
	Я															

