

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	
	ЗАВТРАК										
40/1	Салат из моркови и яблок*	45	0,39	2,35	3,54	36,86	0,02	0,02	3,13	9,54	
97/2	Плов с овощами	170	3,585	8,815	32,406	215,193	0,122	0,1	22,52	36	
396/1	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,5	84	0,02	0,06	0,28	95,5	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	
	<i>Всего за завтрак</i>		7,655	17,345	60,586	421,053	0,192	0,2	25,93	146,85	2
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,03	7,5	12	
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,03	7,5	12	
	ОБЕД										
25/1	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,79	2,1	3,91	37,68	0,04	0,03	6,26	10,54	
57/1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	0
282/1	Шницель рубленый из говядины	65	9,73	3,58	8,97	107	0,08	0,11		11,9	
205/1	Макароны отварные с маслом	125	4,54	2,78	21,79	130,2	0,05	0,02		3,84	
156/2	Компот из чернослива	150	0,179	0,06	18,72	71,453	0,002	0,01	0,3	8,39	0

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	
	<i>Всего за обед</i>		20,549	12,15	84,06	524,433	0,304	0,242	12,73	79,9	5
	ПОЛДНИК										
401/1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	
149/2	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,942	35,87	193,44	0,074	0,074	0,2	24,7	
	<i>Всего за полдник</i>		7,961	8,692	42,17	269,44	0,104	0,274	0,65	210,7	
	УЖИН										
231/1	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	
177/2	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	
	Свежий фрукт	50	0,2	0,2	4,9	22	0,02	0,01	5	8	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	<i>Всего за ужин</i>		20,876	15,65	36,66	367,967	0,128	0,312	5,33	186,3	
	<i>Всего за день</i>		57,341	54,137	230,826	1615,893	0,748	1,058	52,14	635,75	1

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

401/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	
148/2	Сдоба	50	3,253	3,25	28,1	147,635	0,066	0,073	0,2	26,3	
	<i>Всего за полдник</i>		7,603	7	34,1	222,635	0,126	0,333	1,25	206,3	
	УЖИН										
150/1	Картофельные оладьи с сыром	150	5,4	9,17	16,12	169	0,1	0,37	2,97	86	
350/1	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,14	0	0,04	0,9	19,75	
398/1	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75	16	
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	<i>Всего за ужин</i>		8,4	11,45	49,48	335,14	0,162	0,482	86,37	138,35	
	<i>Всего за день</i>		45,126	43,855	207,628	1407,519	0,768	1,642	135,872	952,81	1

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
	ЗАВТРАК										
42/1	Салат из моркови с курагой*	40	0,58	0,04	5,74	25,68	0,02	0,02	1,83	13,63	
216/1	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,04	0,024	0,13	114,6	
70/2	Котлета мясная паровая	70	19,289	31,973	4,51	381,828	0,054	0,109	0,7	10,07	
150/2	Какао на молоке	150	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	
	<i>Всего за завтрак</i>		32,58	53,538	40,32	767,316	0,212	0,425	4,77	339,11	4
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	ОБЕД										
14/1	Салат из помидор с луком	40	0,44	2,46	1,38	29,48	0,01	0,02	9,96	13,23	
66/1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,01	12,02	30,13	
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	0
308/1	Фрикадельки из курицы	60	8,82	7,88	5,85	130	0,04	0,07	0,29	23,4	
324/1	Пюре свекольное	120	1,8	4,04	10,48	85,56	0,01	0,01	9,15	43,76	
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	
	<i>Всего за обед</i>		16,375	18,55	44,881	414,17375	0,187	0,161	31,489	134,67	5

ПОЛДНИК										
401/1	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880
	<i>Всего за полдник</i>		5,352	3,874	14,544	112,161	0,078	0,265	1,05	182,88
УЖИН										
199/1	Биточки рисовые	150	5,12	4,69	39,11	219	0,04	0,08	0,49	57,7
174/2	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,04	0,338	31,47
378/1	Кисель из черной смородины	150	0,13	0,06	20,12	81,6	0	0	18,3	10,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6
	<i>Всего за ужин</i>		7,498	5,517	73,874	374,065	0,084	0,132	19,128	104,15
	<i>Всего за день</i>		62,105	81,779	180,969	1700,71575	0,581	0,993	63,937	772,81

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	
	ЗАВТРАК										
238/1	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,06	0,2	0,71	113,6	
174/2	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,04	0,338	31,47	
153/2	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	
	<i>Всего за завтрак</i>		16,214	17,702	54,724	437,087	0,146	0,416	2,408	273,88	
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	
33/1	Салат из свеклы с маслом	45	0,57	2,43	3,34	37,56	0	0,01	3,8	14,06	
84/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,4	67,35	0,08	0,05	6,71	19,02	
82/2	Печень тушённая в сметане	48/30	10,319	5,617	6,976	117,989	0,222	1,55	23,95	18,48	
165/1	Каша перловая рассыпчатая	150	0,61	0,64	4,77	27,9	0,01	0		6,16	
170/2	Кисель из свежих яблок	150	0,108	0,114	23,68	90,255	0,01	0,007	3,3	8,53	

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	
	<i>Всего за обед</i>		19,187	11,291	71,602	459,214	0,427	1,660	38,262	86,436	9
	ПОЛДНИК										
401/1	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	
	Печенье промышленного производства	15	1,108	1,359	8,050	46,851	0,180	0,390	0,840	12,120	
	<i>Всего за полдник</i>		5,458	5,109	14,35	122,8505	0,21	0,59	1,29	198,12	
	УЖИН										
126/2	Овощная запеканка по-украински	170	4,613	5,581	19,11	140,344	0,088	0,246	30,25	144,1	
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	<i>Всего за ужин</i>		7,093	5,781	46,95	263,344	0,14	0,278	33,85	161,3	4
	<i>Всего за день</i>		48,252	40,183	194,976	1315,496	0,943	2,954	83,310	731,736	1

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Мg
	ЗАВТРАК										
98/1	Суп молочный с клёцками	150/15	3,55	4,03	8,09	82,95	0,04	0,14	0,68	120,18	
151/2	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	
	<i>Всего за завтрак</i>		7,917	11,224	32,8	259,954	0,115	0,354	2,15	263,99	
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	100	0,49		9,99	42,24	0,01	0,01	1,98	6,93	
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,49	0	9,99	42,24	0,01	0,01	1,98	6,93	
	ОБЕД										
20/1	Салат из белокачанной капусты с морковью*	40	0,56	2,03	3,6	34,96	0,01	0,01	12,98	14,94	
76/1	Рассольник ленинградский с крупой	150	1,3	3,07	9,99	72,9	0,06	0,03	4,52	15,93	
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	
74/2	Рулет из картофеля с отварным мясом	165/10	12,028	14,063	26,12	272,63	0,231	0,239	31,55	37,75	
157/2	Компот из кураги	180	0,72	0,04	23,55	91,66	0,01	0,03	0,72	29,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	

	<i>Всего за обед</i>		18,903	20,483	86,38	594,93	0,414	0,354	49,779	119,08	0
	ПОЛДНИК										
401/1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	
146/2	Ватрушка с повидлом	50	2,402	3,054	29,87	149,105	0,05	0,054	0,19	18	
	<i>Всего за полдник</i>		6,752	6,804	36,17	225,105	0,08	0,254	0,64	204	
	УЖИН										
123/2	Овощи тушённые	170	2,696	4,59	20,12	127,543	0,122	0,101	43,65	57,94	
61/2	Биточек рыбный	50	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,09	0,33	33,22	
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	<i>Всего за ужин</i>		11,034	8,814	43,613	291,20275	0,244	0,219	51,54	110,73	4
	<i>Всего за день</i>		45,096	47,325	208,953	1413,43175	0,863	1,191	106,089	704,73	1

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	
	ЗАВТРАК										
225/1	Омлет с морковью	65	6	8,86	11,01	148	0,12	0,28	7,81	84,1	
154/2	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	
	<i>Всего за завтрак</i>		7,663	13,585	32,34	279,292	0,156	0,307	10,15	95,52	
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	ОБЕД										
28/2	Салат овощной	40	0,498	2,644	4,79	43,752	0,035	0,02	7,3	7,19	
81/1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,13	0,04	3,48	22,84	
292/1	Макаронник с мясом	125	13,65	8,75	25,04	234	0,11	0,13	0,31	20,9	
381/1	Кисель из шиповника	150	0,18	0,08	20,64	84	0	0,01	36,6	10,15	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	
	<i>Всего за обед</i>		21,838	15,314	83,28	559,202	0,377	0,242	47,69	79,68	
	ПОЛДНИК										
401/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	

	Печенье промышленного производства	15	1,108	1,359	8,050	46,851	0,180	0,390	0,840	12,120	
	<i>Всего за полдник</i>		5,458	5,109	14,05	121,8505	0,24	0,65	1,89	192,12	
	УЖИН										
307/1	Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным	70	8,79	12,41	7,4	176,61	0,04	0,08	0,27	61,5	
314/1	Каша ячневая вязкая	120	2,59	3,38	16,65	107,4	0,05	0,02	1,22	21,45	
155/2	Компот из свежих яблок и сухофруктов	180	0,18	0,07	24,16	92,04	0	0	1,63	11,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	<i>Всего за ужин</i>		13,14	16,06	57,87	423,05	0,122	0,112	3,12	98,61	
	<i>Всего за день</i>		48,399	50,368	194,89	1416,3945	0,915	1,321	70,35	477,93	1

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	
	ЗАВТРАК										
38/1	Салат из моркови с черносливом*	40	0,59	0,09	7,57	33,52	0,01	0,03	1,76	15,21	
240/1	Пудинг из творога с яблоком	100	13,61	10,67	14,63	209	0,05	0,23	1,33	116,5	
173/2	Соус из кураги	30	0,208	0,012	8,028	33,22	0,004	0,008	0,16	6,58	
151/2	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	
	<i>Всего за завтрак</i>		18,775	17,966	54,938	452,744	0,139	0,482	4,72	282,1	
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	
12/2	Салат из сладкого перца	45	0,415	2,587	1,855	31,892	0,027	0,036	67,3	11,91	
63/1	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,12	3,06	7,81	70,95	0,05	0,03	3,77	30,15	
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	

78/2	Запеканка из капусты и отварного мяса	170	14,251	13,753	20,38	257,204	0,13	0,269	79,15	135,6	
378/1	Кисель из вишни	150	0,1	0,03	20,6	83,1	0	0	1,37	10,48	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	
	<i>Всего за обед</i>		21,181	20,710	74,181	567,486	0,313	0,381	152,101	210,906	0
	ПОЛДНИК										
401/1	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	
136/2	Печенье сдобное пресное	50	3,403	3,611	27,78	150,288	0,065	0,055	0,01	9,74	
	<i>Всего за полдник</i>		7,753	7,361	33,78	225,288	0,125	0,315	1,06	189,74	
	УЖИН										
111/2	Картофель тушённый с луком и томатом	150	2,696	3,36	26,61	140,814	0,192	0,117	35,81	29,62	
66/2	Котлеты рыбные паровые	70	7,344	2,456	7,884	81,048	0,076	0,082	0,272	39,7	
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	<i>Всего за ужин</i>		11,92	6,316	51,545	302,01575	0,324	0,227	43,642	88,89	4
	<i>Всего за день</i>		60,529	52,353	232,624	1623,534	0,921	1,425	205,123	784,236	1

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	
	ЗАВТРАК										
93/2	Каша Дружба	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	
213/1	Яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,01	0,09		11	
153/2	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	
1/1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	3,47	5,05	10,68	101,93	0,04	0,04	0,05	70,47	
	<i>Всего за завтрак</i>		13,892	15,769	54,346	403,953	0,216	0,567	3,756	424,47	2
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	ОБЕД										
20/1	Салат из белокачанной капусты с луком*	40	0,56	2,03	3,45	34,36	0	0,01	13,98	17,86	
82/1	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,28	62,85	0,06	0,03	4,95	14,75	
302/1	Курица, тушённая в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	0,18	0,11	7,34	39,6	
372/1	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,54	13,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	
	<i>Всего за обед</i>		15,62	11,05	74,73	462,65	0,342	0,192	27,81	103,84	

ПОЛДНИК											
401/1	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	
	<i>Всего за полдник</i>		5,352	3,874	14,844	113,161	0,048	0,205	0,45	188,88	
УЖИН											
230/1	Вареники ленивые	100	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	
362/1	Соус из яблок	30	0,02	0,02	5,1	20,79	0	0	0,27	2,63	
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	<i>Всего за ужин</i>		17,33	11,08	48,25	361,79	0,112	0,252	4,06	115,13	
	<i>Всего за день</i>		52,494	42,073	199,52	1374,554	0,738	1,226	43,576	844,32	1

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	
	ЗАВТРАК										
41/1	Салат из моркови*	40	0,49	0,03	4,64	20,92	0,02	0,02	1,92	10,42	
99/2	Суфле из яиц	80	4,419	8,216	5,16	110,973	0,045	0,21	0,53	67	
151/2	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	
	<i>Всего за завтрак</i>		9,276	15,44	34,51	308,897	0,14	0,444	3,92	221,23	
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	ОБЕД										
31/1	Салат из свеклы с сыром	45	1,87	3,8	2,85	53,12	0	0,03	3,28	64,78	
72/1	Щи по-уральски	150	1,15	2,88	4,41	48,3	0,01	0,01	7,11	26,8	
	Сметана	3	0,075	0,6	0,1	6,18	0,001	0,003	0,009	2,58	
275/1	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0,08		17,5	
109/2	Пюре картофельное	150	2,64	4,73	19,89	127,721	0,148	0,142	22,53	59,6	
161/2	Компот из изюма, чернослива и свежих яблок	180	0,108	0,114	23,68	90,255	0,01	0,007	3,3	8,53	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	

	<i>Всего за обед</i>		16,353	24,854	78,98	595,676	0,389	0,322	36,229	200,69	5
	ПОЛДНИК										
401/1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	
140/2	Булочка с крошкой	50	3,823	8,677	32,98	217,057	0,074	0,09	0,17	25,7	
	<i>Всего за полдник</i>		8,173	12,427	39,28	293,057	0,104	0,29	0,62	211,7	
	УЖИН										
117/2	Голубцы с гречневой кашей	170	5,228	6,483	24,429	170,866	0,174	0,136	46,59	68,51	
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	<i>Всего за ужин</i>		6,808	6,683	34,13	218,01975	0,21	0,154	46,65	76,08	3
	<i>Всего за день</i>		40,91	59,704	194,25	1448,64975	0,863	1,22	94,919	721,7	1

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

401/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	
137/2	Морковное печенье	40	1,53	1,4	22,3	102,343	0,036	0,03	0,64	15	
	<i>Всего за полдник</i>		5,88	5,15	28,3	177,343	0,096	0,29	1,69	195	
	УЖИН										
276/1	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	24	
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	0,041	0,154	0,004	0,006	0,060	2,970	
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	
	<i>Всего за ужин</i>		70,28	34,674	250,969	1566,18175	1,27	1,504	145,084	722,85	
	<i>Всего за день</i>		108,893	67,011	437,779	2731,73575	2,111	2,725	223,332	1512,57	2
	<i>Итого за 10 дней</i>		460,252	471,777	1844,636	13316,187	7,339	13,030	855,316	6626,022	1
	<i>Среднее за 10 дней</i>		46,0252	47,1777	184,4636	1331,6187	0,7339	1,303	85,5316	662,6022	12

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

Используемая литература:

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. - М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
179/1	Каша манная с изюмом и яблоками (на молоке или сухом молоке)	155	3,1	4,45	21,93	144	0,05	0,11	1,52	107,6	0,79
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	Чай с лимоном	180/6/6	0,126	0,0048	11,58	43,98	0,006	0,007	2,223	2,11	0,53
	<i>Всего за завтрак</i>		4,756	9,1748	42,65	272,98	0,086	0,137	3,743	115,52	1,71
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
22/1	Салат из картофеля с солёным огурцом (или свежим)**	40	0,5	2,1	3,4	34,6	0,03	0,02	4,8	8,52	0,3
56/1	Борщ со свежей капустой и сметаной	150/3	1,041	3,5	6,7	62,43	0,019	0,024	6,3	30,9	0,6
290/1	Пудинг из говядины	65	12,25	5,71	0,69	112	0,04	0,14	0,12	24,4	1,48
322/1	Пюре картофельное с морковью	150	2,9	4,62	22,5	125,1	0,13	0,108	15,7	37,47	1,002
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		21,761	16,71	79,32	550,23	0,359	0,362	30,52	134,79	8,062

ПОЛДНИК											
	Кефир	180	4,7	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за полдник</i>		6,28	4,25	16,86	137	0,102	0,322	1,26	220,6	0,58
УЖИН											
239/1	Оладья из творога	120	15,8	11,7	26,9	279,6	0,096	0,3	0,36	149,3	1,09
	Повидло	15	0,06	0	9,75	37,5	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195
381	Кисель из плодов шиповника	180	0,22	0,1	24,77	100,8	0,005	0,02	43,92	12,19	0,24
	<i>Всего за ужин</i>		16,08	11,8	61,42	417,9	0,103	0,323	44,355	163,59	1,525
	<i>Всего за день</i>		49,177	42,2348	207,6	1411,11	0,67	1,154	87,378	646,5	13,527

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

**-в зависимости от наличия продукта.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94/1	Суп молочный с крупой(геркулес)	150	3,04	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
341/1	Кабачки, тушенные в сметане (или 334/1 Морковь, тушенная в сметанном соусе 100)**	60	0,57	2,69	3,66	41,1	0,02	0,03	6,49	14,9	0,27
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	Сыр порционно	9	2,088	2,655	0	32,76	0,004	0,027	0,063	79,2	0,09
	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
	<i>Всего за завтрак</i>		9,358	16,989	41,82	362,464	0,189	0,421	8,703	362,11	1,529
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
34/1	Салат из свеклы с зелёным горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	0,018	0,01	3,92	11,17	0,52
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	1,04	1,698	9,98	60,75	0,045	0,048	7,2	15,51	0,702
277/1	Гуляш из отварного мяса	120/60	14,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
314/1	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,01	16,42	116,4	0,09	0,05		6,756	1,938
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733

	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		24,333	20,568	73,39	582,37	0,319	0,277	11,805	88,096	7,203
	ПОЛДНИК										
	Снежок	180	4,7	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Сушки	10	0,830	0,103	7,091	31,840	0,015	0,004	0,000	2,390	0,159
	<i>Всего за полдник</i>		5,53	4,603	14,651	123,84	0,055	0,234	0,54	225,59	25,359
	УЖИН										
143/1	Котлеты капустные с соусом молочным (№350)	150/30	6,26	7,55	27,2	206	0,09	0,13	28,17	112,5	2
	Компот из чернослива и сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,6	1,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		8,24	7,768	61,85	354,7	0,124	0,147	28,53	145,7	3,52
	<i>Всего за день</i>		47,761	50,228	199,061	1456,374	0,707	1,089	57,078	833,496	39,261

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

** -в зависимости от наличия продукта.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: среда

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
220/1	Омлет с овощами	65	3,07	9,27	1,61	104	0,03	0,18	1,95	46,2	0,9
10/1	Салат из зелёного горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44	0,042	0,019	4,4	8,58	0,27
	Какао на молоке	150	2,23	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за завтрак</i>		8,07	15,485	33,63	311,248	0,172	0,463	8,46	254,38	2,119
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Витаминный стол:лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
13/1	Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,44	0,95	26,92	0,01	0,02	3,8	8,74	0,228
67/1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/3	1,119	3,53	5,19	57,03	0,04	0,03	11,08	28,58	0,48
294/1	Запеканка из печени с рисом(с маслом)	155	17,59	7,4	20,51	223	0,27	1,91	8,71	25,5	5,87
	Чай с молоком	180/6	2,12	1,91	15,13	82,45	0,04	0,14	1,224	110,7	0,565
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		24,753	15,96	65,216	507,56	0,4645	2,143	25,316	193,706	9,1433
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	180	4,7	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
473/1	Булочка "Веснушка"	60	3,680	3,670	32,320	181,200	0,080	0,048		13,560	0,876

	<i>Всего за полдник</i>		8,38	8,17	39,88	273,2	0,12	0,278	0,54	236,76	26,076
	УЖИН										
151/1	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,04	6,1	19,36	147	0,11	0,09	4,29	49,8	0,82
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		5,52	6,3	47,2	270	0,162	0,122	7,89	67	3,74
	<i>Всего за день</i>		47,023	46,215	193,276	1395,008	0,9385	3,016	49,706	763,846	42,7283

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша ячневая молочная	200	4,3	6,5	25,9	178,22	0,6	0,3	2,4	237,28	0,56
44/1	Салат из моркови, яблок и чернослива	40	0,55	2,08	6,96	48,76	0,02	0,03	1,7	13,82	0,43
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
	<i>Всего за завтрак</i>		8,51	15,774	57,57	403,984	0,695	0,544	5,57	394,91	1,669
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
14/1	Салат из свежих помидоров с зелёным луком	40	0,44	2,46	1,38	29,48	0,01	0,02	9,96	13,23	0,35
	Суп с клёцками	150	2,03	2,354	14,056	82,261	0,07	0,066	9,752	16,08	0,694
312/1	Кнели куриные с рисом	65	14,8	14,14	5,3	217	0,23	0,08	0,03	34,6	1,02
337/1	Капуста, тушенная в молоке	120	2,66	2,61	8,86	69,6	0,03	0,07	19,97	91,02	0,786
372/1	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,007	1,548	13,03	0,846
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		23,694	22,388	74,108	602,781	0,451	0,285	41,260	186,560	5,656
	ПОЛДНИК										
	Йогурт натуральный	180	4,7	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Сушки	5	0,415	0,052	3,546	15,920	0,008	0,002	0,000	1,195	0,080
	<i>Всего за полдник</i>		5,115	4,102	10,746	105,92	0,078	0,312	1,26	217,195	0,26

УЖИН											
208/1	Макароны, запеченные с яйцом	155	6,03	6,91	23,03	185	0,06	0,11	0,33	27,1	1,4
	Салат из сладкого перца	40	0,415	2,587	1,855	31,892	0,027	0,036	67,3	11,91	0,244
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		8,158	9,697	46,445	309,172	0,125	0,167	67,715	48,17	2,777
	<i>Всего за день</i>		45,777	52,261	196,219	1454,857	1,369	1,318	123,305	858,835	12,012

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
235/1	Пудинг из творога (запеченый)	100	14,14	10,76	24,33	255	0,06	0,32	0,19	129,9	0,97
351/1	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,008	0,02	0,098	18,813	0,05
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	Сыр порционно	9	2,088	2,655	0	32,76	0,004	0,027	0,063	79,2	0,09
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	<i>Всего за завтрак</i>		18,471	19,495	49,35	448,49	0,108	0,396	0,436	238,283	2,233
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
18/1	Салат овощной с яблоками	40	0,57	2,106	3,52	35,28	0,03	0,018	5,6	7,36	0,42
	Суп крестьянский	150	1,165	2,404	7,866	55,79	0,055	0,037	14,02	23,14	0,516
249/1	Рыба, запечённая в омлете	60	8,81	3,15	1,75	75	0,06	0,12	0,13	30,3	0,74
321/1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,111	18,16	36,98	1,01
	Компот из черной смородины	180	0,27	0,108	19,94	81,72	0,007	0,009	23,22	17,26	0,405
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		17,495	13,248	76,536	501,64	0,394	0,337	61,13	133,64	5,051
	ПОЛДНИК										
	Кефир	180	4,7	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Печенье промышленного производства	15	1,108	1,359	8,050	46,851	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500

	<i>Всего за полдник</i>		5,808	5,409	15,25	136,8505	0,25	0,7	2,1	228,12	0,68
	УЖИН										
153/1	Запеканка морковная с соусом молочным (№350)	150/30	5,24	11,66	32,96	262	0,12	0,2	3,46	111,5	1,62
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,002	0,004	0,13	10,85	0,61
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		7,33	12,17	81,71	469,98	0,174	0,226	11,09	138,95	4,28
	<i>Всего за день</i>		50,004	50,322	241,026	1632,9605	0,946	1,679	78,356	751,593	14,764

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
167	Каша рассыпчатая пшённая с фруктами	155	4,57	9,43	43,19	280	0,14	0,04	1,25	35,2	2,12
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,11	1,46	15,5	84	0,02	0,06	0,28	95,5	0,06
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		8,21	15,61	67,83	449	0,19	0,12	1,53	136,51	2,57
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,07	7,86	52,6	0,008	0,019	3,46	16,888	0,64
	Суп сборный	150	1,08	1,932	12,676	71,64	0,09	0,06	20,35	22,17	0,72
275	Сосиска отварная для детского питания	50	4,5	11,95	0,2	130	0,1	0,08		17,5	0,9
333	Овощи в молочном соусе	120	1,89	1,64	8,892	57,84	0,055	0,083	2,56	45,936	0,74
	Компот морковно-лимонный	180	0,7	0,06	17,64	69,56	0,04	0,04	10,5	23,28	0,54
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		12,42	18,332	70,288	498,24	0,395	0,324	36,87	144,374	5,5
	ПОЛДНИК										
	Снежок	180	4,7	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4

	<i>Всего за полдник</i>		6,28	4,7	17,22	139	0,072	0,242	0,54	227,8	25,6
	УЖИН										
	Капуста запеченная под бешамелью	170	2,081	5,417	12,41	111,615	0,072	0,149	69,04	157,1	1,047
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		3,794	5,617	33,97	203,895	0,11	0,17	69,125	166,26	2,18
	<i>Всего за день</i>		31,004	44,559	196,658	1323,135	0,787	0,866	115,565	686,944	37,5

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
237	Запеканка из творога	100	16,76	12,1	18,37	253	0,06	0,26	0,24	148	0,8
359	Соус из кураги	30	0,14	0,016	19,35	78,12	0,004	0,008	0,618	5,4	0,16
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	Сыр порционно	9	2,088	2,655	0	32,76	0,004	0,027	0,063	79,2	0,09
	<i>Всего за завтрак</i>		20,651	19,491	58,76	494,16	0,104	0,324	1,006	242,97	2,173
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Салат зелёный с огурцом и растительным маслом	40	0,32	2,593	0,852	27,807	0,011	0,021	4,528	17,21	0,224
	Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,4	2,785	7,312	58,249	0,043	0,061	8,472	25,06	0,87
279	Суфле из отварного мяса с рисом	65	10,6	8,94	13,07	179	0,02	0,07		17,5	0,84
324	Пюре из моркови	120	1,57	4,05	8,46	76,56	0,055	0,08	4,578	32,26	0,7
	Компот из вишни	180	0,288	0,072	21,78	88,92	0,009	0,009	2,322	20,83	0,234
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		17,798	19,120	74,494	547,136	0,240	0,283	19,900	131,460	4,828
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	180	4,7	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2

	Булочка домашняя	50	3,586	4,942	30,67	173,84	0,073	0,072	0,16	23,5	0,58
	<i>Всего за полдник</i>		8,286	9,442	38,23	265,84	0,113	0,302	0,7	246,7	25,78
	УЖИН										
133	Картофель, тушенный в соусе	200	3,28	11,86	31,06	248	0,18	0,12	14,56	34,4	1,64
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		5,76	12,06	58,9	371	0,232	0,152	18,16	51,6	4,56
	<i>Всего за день</i>		52,795	60,413	237,734	1711,136	0,709	1,071	47,266	684,730	38,991

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Овощная поляна	15/15/15	0,38	2,08	2,58	31	0,02	0,02	7,48	9,48	0,31
185	Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01		6,5	0,24
	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		6,44	13,094	43,39	316,004	0,125	0,244	8,95	159,79	1,229
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	100	0,49		9,99	42,24	0,01	0,01	1,98	6,93	1,38
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,49	0	9,99	42,24	0,01	0,01	1,98	6,93	1,38
	ОБЕД										
	Витаминный стол:лук, чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
	Салат из свеклы с маслом	20	0,29	1,22	1,67	18,78	0,004	0,008	1,9	7,03	0,266
	Суп рисовый с помидорами и сметаной	150	1,356	1,636	11,816	64,46	0,064	0,047	19,12	28,77	0,706
274	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	14,2	13,28	11,03	228	0,1	0,14	3,71	31,8	1,52
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	180	0,18	0,07	24,16	92,04	0	0	1,63	11,06	0,41
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		19,646	16,886	72,112	521,440	0,273	0,238	26,862	98,846	4,902
	ПОЛДНИК										
	Йогурт натуральный	180	4,7	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18

	Сушки	10	0,830	0,103	7,091	31,840	0,015	0,004	0,000	2,390	0,159
	<i>Всего за полдник</i>		5,53	4,153	14,291	121,84	0,085	0,314	1,26	218,39	0,339
	УЖИН										
139	Котлеты картофельные с соусом сметанным (№354)	200/30	5	14,12	44,56	334	0,28	0,2	21,4	38	2,48
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		7,013	14,62	73,47	459,28	0,338	0,231	28,985	59,16	5,263
	<i>Всего за день</i>		39,119	48,753	213,253	1460,804	0,8305	1,037	68,037	543,116	13,1133

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

212	Лапшевник с творогом	155	12,21	11,66	31,2	283	0,09	0,17	0,13	99,9	1,28
	Кисель молочный	180	4,08	3,87	26,24	149,55	0,07	0,27	2,34	219,3	0,216
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		17,87	15,73	67,1	479,55	0,192	0,452	2,47	323,8	1,896
	<i>Всего за день</i>		52,718	48,715	223,43	1554,36	0,828	1,361	33,307	930,81	13,241

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

245	Рыба припущенная	75	13,03	1,09	0,25	74	0,07	0,06	0,28	13,5	0,57
340/1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,027	1,940	15,600	89,550	0,032	0,062	1,710	57,360	1,977
378	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	0	0	21,96	12,42	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		16,797	3,300	49,660	308,470	0,134	0,134	23,950	87,880	3,187
	<i>Всего за день</i>		55,17	47,086	209,817	1512,924	0,859	1,195	46,29	704,786	40,725
	<i>Итого за 10 дней</i>		470,548	490,787	2118,074	14912,669	8,644	13,786	706,288	7404,656	265,863
	<i>Среднее за 10 дней</i>		47,05	49,08	211,81	1491,27	0,86	1,38	70,63	740,47	26,59

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.