

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 5 «ЯБЛОЧКО» СЕЛА НОВОЗАВЕДЕННОГО»**

**ПРИКАЗ**

28.12.2018

с.Новозаведенное

№ 176/ОД

об утверждении примерного 10-ти дневного меню

С целью организации сбалансированного рационального питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в осенне-зимний период 2018-2019 гг.

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

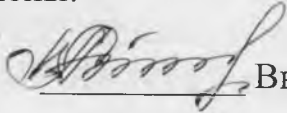
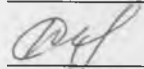
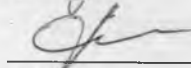

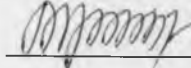

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет и ввести его в действие с 09.01.2019 года.
2. Утвердить технологические карты для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет.
3. Бракеражной комиссии усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания детей.
4. Кладовщику Вышегородцевой А.С.:
  - своевременно оформлять договора с поставщиками;
  - усилить контроль за доставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых продуктов, строго в соответствии с примерным 10- дневным меню;
  - принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.
5. Поварам Игнатьевой С.И.; Балахтиной А.О.:
  - работать строго в соответствии с технологическими карточками и по меню- требованию на каждый день.
6. Ст. медсестре:
  - осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДОУ, за санитарным состоянием пищеблока;
  - вести журнал бракеража готовой продукции и тетрадь С-витаминизации 3-х блюд.
7. Педагогам ДОУ:
  - усилить контроль за сервировкой стола, за культурой поведения за столом во время приёма пищи.
8. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

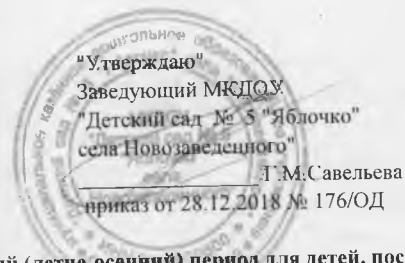
заведующий МКДОУ «Детский сад № 5  
«Яблочко» села Новозаведенного»



 Г.М. Савельева

С приказом ознакомлены:

«28» декабря 2018 г.  Вышегородцева А.С.  
«\_» декабря 2018 г. \_\_\_\_\_ Мишутушкина А.С.  
«28» декабря 2018 г.  Стешенко Т.К.  
«28» декабря 2018 г.  Руденко Т.В.  
«28» декабря 2018 г.  Кислова В.А.  
«28» декабря 2018 г.  Рыбалова Т.В.  
«\_» декабря 2018 г. \_\_\_\_\_ Балахтина А.О.  
«28» декабря 2018 г.  Игнатъева С.И.



**Примерное двухнедельное ( 10-дневное) меню на зимне-весенний (летне-осенний) период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9, 10,5 и 12 часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры	Автор сборника рецептов
				Б	Ж	У				
<i>1 день</i>										
Завтрак:	Яйцо отварное	С	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№ 209	М.П.Могильный 2005
		Я	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00		
	Икра кабачковая (пром.)	С	75	0,90	3,53	5,78	58,50	7,20	№ 129	А.Я.Перевалов 2012
		Я	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76		
	Булочка "Переменка" с маслом сливочным	С	32	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005
		Я	30	1,30	4,40	7,15	73,50	0,00		
	Чай с сахаром	С	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	№ 376	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0,02		
<b>Итого: сад</b>		С	<b>447</b>	<b>7,96</b>	<b>10,54</b>	<b>49,7</b>	<b>323,8</b>	<b>4,03</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>380</b>	<b>6,475</b>	<b>9</b>	<b>18,7</b>	<b>181,5</b>	<b>0,02</b>		
2-завтрак:	Фрукты свежие	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
		С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Овощи соленные	С	40	0,32	0,08	1,28	7,20	0,00	№ 70/71	М.П.Могильный 2005
		Я	40	0,32	0,08	1,28	7,20	0,00		
	Рассольник Ленинградский	С	200	1,70	4,10	13,30	96,60	6,03	№ 96	М.П.Могильный 2012
		Я	150	1,30	3,10	10,00	72,45	4,50		
	Бигос	С	180	18,40	17,86	5,60	256,74	20,00	№ 594	А.И.Здобнов 2005
		Я	180	18,40	17,86	5,60	256,74	20,00		
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	С	200	0,03	0,00	32,10	126,30	0,08	№ 883	А.И.Здобнов 2005
		Я	150	0,02	0,00	24,10	94,70	0,06		
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	20	1,52	0,16	12,30	59,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
<b>Итого: сад</b>		С	<b>697</b>	<b>25,67</b>	<b>22,88</b>	<b>83,18</b>	<b>638,89</b>	<b>26,11</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>570</b>	<b>23,22</b>	<b>21,48</b>	<b>62,02</b>	<b>535,09</b>	<b>24,56</b>		
Полдник	Каша жидкая молочная рисовая	С	150	3,60	4,00	119,12	99,30	0,70	№ 182	М.П.Могильный 2005
		Я	100	2,40	3,00	79,40	66,20	0,50		
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,60	№ 508	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,82	2,40	20,10	113,10	1,20		
	<b>Итого: сад</b>		С	<b>350</b>	<b>7,36</b>	<b>7,20</b>	<b>145,86</b>	<b>250,10</b>	<b>2,30</b>	
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>250</b>	<b>5,22</b>	<b>5,40</b>	<b>99,50</b>	<b>179,30</b>	<b>1,70</b>		
<b>Всего за день: сад</b>			С	<b>1494</b>	<b>40,99</b>	<b>40,62</b>	<b>278,74</b>	<b>1212,79</b>	<b>32,44</b>	
<b>Всего за день: ясли</b>			Я	<b>1200</b>	<b>34,915</b>	<b>35,88</b>	<b>180,22</b>	<b>895,89</b>	<b>26,28</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептов	
			Б	Ж	У					
<i>2 день</i>										
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	С	150	7,30	11,40	43,30	305,00	2,40	№ 174	М.П.Могильный 2005
		Я	100	5,00	7,60	29,00	203,33	1,60		
	Бутерброд с сыром	С	35	4,34	6,51	9,94	115,50	0,05	№ 3	М.П.Могильный 2005
		Я	25	3,10	4,65	7,10	82,50	0,04		
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	С	200	3,58	2,68	28,34	152,00	1,31	№ 514	А.Я.Перевалов
		Я	150	2,70	2,01	21,26	113,85	0,98		
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>485</b>	<b>15,62</b>	<b>20,59</b>	<b>100,58</b>	<b>650,5</b>	<b>13,764</b>		
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>375</b>	<b>11,2</b>	<b>14,26</b>	<b>76,36</b>	<b>477,68</b>	<b>12,62</b>		
2- завтрак	сок натуральный	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
		С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Овощи отварные с маслом	С	50	0,80	2,00	4,30	38,10	4,40	№ 700	А.И.Здобнов 2005
		Я	50	0,80	2,00	4,30	38,10	4,40		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	С	200	5,32	6,25	28,75	189,75	16,50	№ 103	М.П.Могильный 2005
		Я	150	3,10	3,80	17,10	116,10	9,90		
	Голубцы ленивые	С	180	19,13	27,66	16,04	390,03	2,36	№ 298	М.П.Могильный 2012
		Я	180	19,13	27,66	16,04	390,03	2,36		
	Компот из смеси сухофруктов	С	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,40	№ 522	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	0,06	0,00	16,40	65,70	0,30		
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00		
Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>707</b>	<b>30,87</b>	<b>36,83</b>	<b>103,09</b>	<b>864,73</b>	<b>23,66</b>		
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>590</b>	<b>27,35</b>	<b>34,06</b>	<b>78,62</b>	<b>733,13</b>	<b>16,96</b>		
Полдник	Сырники из творога с соусом молочным	С	156	25,56	18,96	40,08	420,96	1,20	№ 219	М.П.Могильный 2005
	Сырники из творога с молоком сгущенным	Я	120	21,30	15,80	33,40	350,80	1,00		
	Кефир 2,5%	С	200	5,60	8,00	8,20	127,20	1,40	№ 386	М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,20	6,00	6,15	95,40	1,05		
	<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>356</b>	<b>31,16</b>	<b>26,96</b>	<b>48,28</b>	<b>548,16</b>	<b>2,6</b>	
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>270</b>	<b>25,5</b>	<b>21,8</b>	<b>39,55</b>	<b>446,2</b>	<b>2,049</b>		
<b>Всего за день: сад</b>		<b>С</b>	<b>1548</b>	<b>77,65</b>	<b>84,38</b>	<b>251,95</b>	<b>2063,39</b>	<b>40,024</b>		
<b>Всего за день: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>1235</b>	<b>64,05</b>	<b>70,12</b>	<b>194,53</b>	<b>1657,01</b>	<b>31,629</b>		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептов	
				Б	Ж	У					
<i>3 день</i>											
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	С	150	3,40	3,80	16,60	92,10	1,00	№ 121	М.П.Могильный 2005	
		Я	100	2,60	2,90	12,40	85,70	0,75			
	Бутерброд с повидлом	С	35	2,30	7,70	12,50	129,00	0,06	№ 2	М.П.Могильный 2005	
		Я	25	1,60	5,50	9,00	92,00	0,05			
	Чай с молоком	С	200	1,40	1,60	17,70	91,00	1,60	№ 378	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	1,05	1,20	13,30	68,25	1,19			
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>585</b>	<b>7,10</b>	<b>13,10</b>	<b>46,80</b>	<b>312,10</b>	<b>2,66</b>			
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>425</b>	<b>5,25</b>	<b>9,60</b>	<b>34,70</b>	<b>245,95</b>	<b>1,99</b>			
2- завтрак.	Молоко кипяченое	С	200	5,80	5,00	9,90	107,80	2,73	№ 385	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	4,35	3,75	7,40	80,75	2,05			
Обед	Икра свекольная	С	75	1,73	5,10	11,55	99,00	5,04	№ 75	М.П.Могильный 2005	
		Я	60	1,38	4,08	9,24	79,20	4,03			
	Суп картофельный с крупой гречневой	С	200	1,60	2,18	16,70	93,00	6,60	№ 101	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	1,20	1,64	13,00	69,75	5,00			
	Птица тушеная в соусе с овощами	С	150	14,30	13,20	18,90	252,00	6,03	№ 302	М.П.Могильный 2012	
		Я	150	14,30	13,20	18,90	252,00	6,03			
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	С	200	0,03	0,00	32,10	126,30	0,08	№ 883	А.И.Здобнов 2005	
		Я	150	0,02	0,00	24,10	94,70	0,06			
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00			
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>702</b>	<b>23,20</b>	<b>21,40</b>	<b>111,43</b>	<b>729,55</b>	<b>17,75</b>			
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>570</b>	<b>21,16</b>	<b>19,52</b>	<b>90,02</b>	<b>618,85</b>	<b>15,12</b>			
Полдник	Пирожок печеный с капустой	С	70	4,26	6,94	25,56	187,29	6,02	№ 557	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	60	4,02	5,98	22,90	161,46	5,19			
	Чай с лимоном	С	200	0,20	0,00	16,00	65,00	1,89	№ 377	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	0,15	0,00	12,00	48,75	1,42			
		<b>Итого: сад</b>	С	<b>270</b>	<b>4,46</b>	<b>6,94</b>	<b>41,56</b>	<b>252,29</b>	<b>7,91</b>		
		<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>210</b>	<b>4,17</b>	<b>5,98</b>	<b>34,90</b>	<b>210,21</b>	<b>6,61</b>		
	<b>Всего за день: сад</b>	С	<b>1557</b>	<b>34,76</b>	<b>41,44</b>	<b>199,79</b>	<b>1293,94</b>	<b>28,32</b>			
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я	<b>1205</b>	<b>30,58</b>	<b>35,1</b>	<b>159,62</b>	<b>1075,01</b>	<b>23,72</b>			

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры	Автор сборника рецептов
				Б	Ж	У				
<i>4 день</i>										
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	С	150	6,45	9,30	34,50	247,50	2,40	№ 173	М.П.Могильный 2005
		Я	100	4,30	6,20	23,00	165,00	1,60		
	Бутерброд с маслом сливочным	С	27	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005
		Я	20	1,30	4,40	7,15	73,50	0,00		
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,60	№ 508	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,82	2,40	20,10	113,10	1,20		
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>477</b>	<b>12,97</b>	<b>18,44</b>	<b>95,64</b>	<b>599,1</b>	<b>8</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>370</b>	<b>9,42</b>	<b>13</b>	<b>74,65</b>	<b>453,2</b>	<b>6,8</b>		
2- завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
		С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Овощи соленные	С	40	0,32	0,08	1,28	7,20	0,00	№ 70/71	М.П.Могильный 2005
		Я	40	0,32	0,08	1,28	7,20	0,00		
	Суп картофельный с бобовыми	С	200	4,06	4,28	19,08	131,00	4,65	№ 102	М.П.Могильный 2005
		Я	150	3,10	3,21	14,31	98,25	3,50		
	Гренки из пшеничного хлеба	С	30	4,00	0,50	22,80	110,46	0,00	№ 115	М.П.Могильный 2012
		Я	20	2,50	0,32	15,22	73,64	0,00		
	Плов из отварной говядины	С	130	14,18	11,05	19,93	235,95	0,00	№ 380	А.Я.Перевалов 2012
		Я	130	14,18	11,05	19,93	235,95	0,00		
	Компот из свежих плодов	С	200	0,16	0,00	23,88	97,60	1,72	№ 521	М.П.Могильный 2012
		Я	150	0,12	0,00	17,91	73,20	1,29		
	Хлеб пшеничный	С	25	1,90	0,20	12,30	59,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>662</b>	<b>26,8</b>	<b>16,63</b>	<b>110,49</b>	<b>699,26</b>	<b>6,37</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>540</b>	<b>23,4</b>	<b>15,1</b>	<b>87,39</b>	<b>580,24</b>	<b>4,79</b>		
Полдник	Рагу овощное	С	120	1,42	8,20	10,50	168,00	9,70	№ 143	М.П.Могильный 2005
		Я	100	1,14	6,60	8,40	134,40	8,00		
	Кондитерские изделия (пром.)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	№ 602, 603, 604	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00		
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
	Чай с сахаром	С	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	№ 376	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0,02		
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>365</b>	<b>4,91</b>	<b>11,26</b>	<b>55,2</b>	<b>388,35</b>	<b>9,73</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>290</b>	<b>4,225</b>	<b>9,62</b>	<b>46,89</b>	<b>328</b>	<b>8,02</b>		
	<b>Всего за день: сад</b>	С	<b>1504</b>	<b>44,68</b>	<b>46,33</b>	<b>261,33</b>	<b>1686,71</b>	<b>24,1</b>		
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я	<b>1200</b>	<b>37,045</b>	<b>37,72</b>	<b>208,93</b>	<b>1361,44</b>	<b>19,61</b>		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептов
				Б	Ж	У				
<i>5 день</i>										
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	С	150	3,40	3,80	16,60	92,10	1,00	№ 121	М.П.Могильный 2005
		Я	100	2,60	2,90	12,40	85,70	0,75		
	Бутерброд с маслом сливочным	С	27	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005
		Я	20	1,30	4,40	7,15	73,50	0,00		
	Чай с лимоном	С	200	0,20	0,00	16,00	65,00	1,89	№ 377	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,15	0,00	12,00	48,75	1,42		
<b>Итого: сад</b>		С	<b>577</b>	<b>6,36</b>	<b>9,74</b>	<b>67</b>	<b>357,9</b>	<b>6,89</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>470</b>	<b>5,05</b>	<b>7,3</b>	<b>55,95</b>	<b>309,55</b>	<b>6,17</b>		
2- завтрак	Сок натуральный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	
Обед	Икра овощная	С	60	0,78	2,48	4,29	42,60	2,62	№ 55	М.П.Могильный 2012
		Я	45	0,59	1,86	3,22	31,95	1,97		
	Борщ с фасолью и картофелем	С	200	2,88	4,08	16,26	113,20	5,03	№ 84	М.П.Могильный 2005
		Я	150	2,16	3,06	12,20	84,90	4,00		
	Пампушки с чесноком	С	20	4,50	7,90	16,20	132,00	0,00	№ 184	А.И.Здобнов 2005
		Я	20	4,50	7,90	16,20	132,00	0,00		
	Зразы рыбные рубленые	С	60	7,68	7,08	10,92	138,00	2,06	№ 237	М.П.Могильный 2005
		Я	60	7,68	7,08	10,92	138,00	2,06		
	Пюре картофельное или картофель отварной	С	120	1,60	2,60	9,30	65,90	12,92	№ 312/125	М.П.Могильный 2005
		Я	100	1,30	2,00	7,40	53,00	10,33		
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	С	200	0,03	0,00	32,10	126,30	0,08	№ 883	А.И.Здобнов 2005
		Я	150	0,02	0,00	24,10	94,70	0,06		
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
<b>Итого: сад</b>		С	<b>717</b>	<b>21,49</b>	<b>22,42</b>	<b>107,28</b>	<b>687,65</b>	<b>20,09</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>565</b>	<b>18,99</b>	<b>20,48</b>	<b>85,76</b>	<b>578,30</b>	<b>16,45</b>		
Полдник	Шанежка наливная	С	60	3,91	3,45	25,24	147,66	0,05	№ 564	А.Я.Перевалов 2012
		Я	60	3,91	3,45	25,24	147,66	0,05		
	Яблоко печеное	С	85	0,40	0,00	37,50	152,00	4,00	№ 372	М.П.Могильный
		Я	200	5,80	5,00	9,90	107,80	2,73		
	Молоко кипяченое	С	200	5,80	5,00	9,90	107,80	2,73	№ 385	М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,35	3,75	7,40	80,75	2,05		
<b>Итого: сад</b>		С	<b>260</b>	<b>9,71</b>	<b>8,45</b>	<b>35,14</b>	<b>255,46</b>	<b>2,78</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>210</b>	<b>8,26</b>	<b>7,20</b>	<b>32,64</b>	<b>228,41</b>	<b>2,10</b>		
<b>Всего за день: сад</b>		С	<b>1554</b>	<b>37,56</b>	<b>40,61</b>	<b>209,42</b>	<b>1301,01</b>	<b>29,762</b>		
<b>Всего за день: ясли</b>		Я	<b>1245</b>	<b>32,3</b>	<b>34,98</b>	<b>174,35</b>	<b>1116,26</b>	<b>24,722</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур	
			Б	Ж	У					
<i>6 День</i>										
Завтрак	Яйцо отварное	С	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№ 209	М.П.Могильный 2005
		Я	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00		
	Икра кабачковая (пром.)	С	75	0,90	3,53	5,78	58,50	7,20	№ 129	А.Я.Перевалов 2012
		Я	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76		
	Булочка "Переменка" с маслом сливочным	С	32	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005
		Я	30	1,30	4,40	7,15	73,50	0,00		
	Чай с сахаром	С	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	№ 376	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0,02		
<b>Итого: сад</b>		С	<b>447</b>	<b>8,26</b>	<b>9,47</b>	<b>55,18</b>	<b>319,3</b>	<b>11,23</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>380</b>	<b>7,60</b>	<b>7,22</b>	<b>47,42</b>	<b>266,9</b>	<b>9,78</b>		
2- завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
		С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Овощи соленные	С	40	0,32	0,08	1,28	7,20	0,00	№ 70/71	М.П.Могильный 2005
		Я	40	0,32	0,08	1,28	7,20	0,00		
	Суп картофельный с клецками	С	200	4,18	5,02	23,20	154,80	4,60	№ 108	М.П.Могильный 2005
		Я	150	3,14	4,00	17,40	116,10	3,45		
	Жаркое по-домашнему	С	150	15,20	15,55	12,00	247,50	5,30	№ 379	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	15,20	15,55	12,00	247,50	5,30		
	Компот из смеси сухофруктов	С	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,40	№ 522	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	0,06	0,00	16,40	65,70	0,30		
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00		
Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
<b>Итого: сад</b>		С	<b>662</b>	<b>24,62</b>	<b>21,45</b>	<b>86,74</b>	<b>637,40</b>	<b>10,30</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>540</b>	<b>21,90</b>	<b>20,07</b>	<b>65,82</b>	<b>528,50</b>	<b>9,05</b>		
Полдник	Каша вязкая молочная кукурузная	С	150	7,30	11,40	43,30	305,00	2,40	№ 174	М.П.Могильный 2005
		Я	100	5,00	7,60	29,00	203,33	1,60		
	Кофейный напиток с молоком (Гвариант)	С	200	3,58	2,68	28,34	152,00	1,31	№ 514	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,70	2,01	21,26	113,85	0,98		
	<b>Итого: сад</b>		С	<b>350</b>	<b>10,88</b>	<b>14,08</b>	<b>71,64</b>	<b>457</b>	<b>3,71</b>	
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>9,61</b>	<b>50,26</b>	<b>317,18</b>	<b>2,58</b>		
<b>Всего за день: сад</b>		С	<b>1459</b>	<b>43,76</b>	<b>45</b>	<b>213,56</b>	<b>1413,7</b>	<b>25,24</b>		
<b>Всего за день: ясли</b>		Я	<b>1170</b>	<b>37,195</b>	<b>36,9</b>	<b>163,5</b>	<b>1112,58</b>	<b>21,41</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептов	
			Б	Ж	У					
<i>7 день</i>										
Завтрак	Суп молочный с пшеном	С	150	3,40	3,80	16,60	92,10	1,00	№ 121	М.П.Могильный 2005
		Я	100	2,60	2,90	12,40	85,70	0,75		
	Бутерброд с сыром	С	35	4,34	6,51	9,94	115,50	0,05	№ 3	М.П.Могильный 2005
		Я	25	3,10	4,65	7,10	82,50	0,04		
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,60	№ 508	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,82	2,40	20,10	113,10	1,20		
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>585</b>	<b>11,50</b>	<b>13,51</b>	<b>53,28</b>	<b>358,40</b>	<b>2,65</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>425</b>	<b>8,52</b>	<b>9,95</b>	<b>39,60</b>	<b>281,30</b>	<b>1,99</b>		
2- завтрак	Молоко кипяченое	С	200	5,80	5,00	9,90	107,80	2,73	№ 385	М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,35	3,75	7,40	80,75	2,05		
Обед	Овощи отварные с маслом	С	50	0,80	2,00	4,30	38,10	4,40	№ 700	А.И.Здобнов 2005
		Я	50	0,80	2,00	4,30	38,10	4,40		
	Суп картофельный с рыбными консервами	С	200	7,00	6,70	11,50	133,80	7,29	№ 87	М.П.Могильный 2012
		Я	150	5,20	5,40	9,00	100,35	5,50		
	Тефтели 2-ой вариант	С	60	8,20	13,50	12,20	203,00	0,23	№ 279	М.П.Могильный 2005
		Я	60	8,20	13,50	12,20	203,00	0,23		
	Соус сметанный с томатом	С	40	0,70	2,10	3,10	34,00	0,00	№ 331	М.П.Могильный 2005
		Я	40	0,70	2,10	3,10	34,00	0,00		
	Макаронные изделия отварные	С	120	4,32	3,36	21,12	132,36	0,00	№ 203	М.П.Могильный 2005
		Я	100	3,60	2,80	17,60	110,30	0,00		
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	С	200	0,03	0,00	32,10	126,30	0,08	№ 883	А.И.Здобнов 2005
		Я	150	0,02	0,00	24,10	94,70	0,06		
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>747</b>	<b>32,92</b>	<b>26,48</b>	<b>113,40</b>	<b>792,81</b>	<b>12,00</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>570</b>	<b>22,08</b>	<b>24,30</b>	<b>91,98</b>	<b>669,65</b>	<b>10,19</b>		
Полдник	Запеканка из творога с соусом молочным	С	156	24,48	10,08	39,60	348,00	0,30	№ 223	М.П.Могильный 2005
		Я	120	20,40	8,40	33,00	290,00	0,24		
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	С	200	0,20	0,00	16,00	65,00	1,89	№ 377	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,15	0,00	12,00	48,75	1,42		
	Чай с лимоном	С	356	24,68	10,08	55,60	413,00	2,19		
	<b>Итого: сад</b>	С	<b>356</b>	<b>24,68</b>	<b>10,08</b>	<b>55,60</b>	<b>413,00</b>	<b>2,19</b>		
	<b>Итого: ясли</b>	Я	<b>270</b>	<b>20,55</b>	<b>8,40</b>	<b>45,00</b>	<b>338,75</b>	<b>1,66</b>		
	<b>Всего за день: сад</b>	С	<b>1688</b>	<b>69,1</b>	<b>50,07</b>	<b>222,28</b>	<b>1564,21</b>	<b>16,844</b>		
	<b>Всего за день: ясли</b>	Я	<b>1265</b>	<b>51,15</b>	<b>42,65</b>	<b>176,58</b>	<b>1289,7</b>	<b>13,84</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур		
			Б	Ж	У						
<i>8 день</i>											
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	С	150	3,60	4,00	119,12	99,30	0,70	№ 182	М.П.Могильный 2005	
		Я	100	2,40	3,00	79,40	66,20	0,50			
	Бутерброд с маслом сливочным	С	27	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005	
		Я	20	1,30	4,40	7,15	73,50	0,00			
	Чай с молоком	С	200	1,40	1,60	17,70	91,00	1,60	№ 378	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	1,05	1,20	13,30	68,25	1,19			
<b>Итого: сал</b>		С	<b>577</b>	<b>7,76</b>	<b>11,54</b>	<b>171,22</b>	<b>391,10</b>	<b>6,30</b>			
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>470</b>	<b>5,75</b>	<b>8,60</b>	<b>124,25</b>	<b>309,55</b>	<b>5,69</b>			
2- завтрак	Сок натуральный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005	
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00			
Обед	Суп-лапша домашняя	С	200	2,06	4,44	10,72	91,00	0,40	№ 218	А.И.Здобнов 2005	
		Я	150	1,55	3,33	8,04	68,25	0,30			
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	С	60	9,12	13,56	8,88	194,40	0,44	№ 295	М.П.Могильный 2005	
		Я	60	9,12	13,56	8,88	194,40	0,44			
	Капуста тушеная	С	120	2,50	3,20	16,10	103,10	19,60	№ 321	М.П.Могильный 2005	
		Я	100	2,07	2,67	13,40	85,90	16,37			
	Компот из свежих плодов	С	200	0,16	0,00	23,88	97,60	1,72	№ 521	М.П.Могильный 2012	
		Я	150	0,12	0,00	17,91	73,20	1,29			
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00			
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
	<b>Итого: сал</b>		С	<b>657</b>	<b>19,38</b>	<b>22,12</b>	<b>91,76</b>	<b>645,35</b>	<b>22,16</b>		
	<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>520</b>	<b>17,12</b>	<b>20,16</b>	<b>73,01</b>	<b>544,95</b>	<b>18,4</b>		
Полдник	Ватрушка с повидлом	С	60	7,61	3,22	18,72	134,40	0,06	№ 1058	А.И.Здобнов 2005	
		Я	60	7,61	3,22	18,72	134,40	0,06			
	Чай с сахаром	С	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	№ 376	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	4,35	3,75	7,40	80,75	2,05			
	Молоко кипяченое	С	260	7,71	3,22	33,72	194,40	0,09	№ 385		
		Я	210	11,96	6,97	26,12	215,15	2,11			
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>210</b>	<b>11,96</b>	<b>6,97</b>	<b>26,12</b>	<b>215,15</b>	<b>2,11</b>			
<b>Всего за день: сал</b>		С	<b>1494</b>	<b>34,85</b>	<b>36,88</b>	<b>296,7</b>	<b>1230,85</b>	<b>28,55</b>			
<b>Всего за день: ясли</b>		Я	<b>1200</b>	<b>34,83</b>	<b>35,73</b>	<b>223,38</b>	<b>1069,65</b>	<b>26,2</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептов	
			Б	Ж	У					
<b>9 день</b>										
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С	150	2,55	3,00	12,42	85,65	0,70	№ 120	М.П.Могильный 2005
		Я	100	1,70	1,91	8,28	57,10	0,50		
	Бутерброд с маслом сливочным	С	27	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005
		Я	20	2,10	3,10	5,00	55,00	0,03		
	Бутерброд с маслом и сыром	С	200	3,58	2,68	28,34	152,00	1,31	№ 514	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,70	2,01	21,26	113,85	0,98		
Итого: сад		С	477	8,29	11,62	69,76	414,85	12,01		
Итого: ясли		Я	370	6,9	7,02	53,54	303,95	11,51		
2- завтрак	Фрукты свежие	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
Обед	Овощи соленые	С	40	0,32	0,08	1,28	7,20	0,00	№ 70/71	М.П.Могильный 2005
		Я	40	0,32	0,08	1,28	7,20	0,00		
	Борщ Ставропольский	С	200	2,25	6,12	15,00	124,12	19,46	№ 57	Сборник Ставр.фирм.блюд
		Я	150	1,40	3,70	9,00	75,50	11,71		
	Пампушки с чесноком	С	20	4,50	7,90	16,20	132,00	0,00	№ 184	А.И.Здобнов 2005
		Я	20	4,50	7,90	16,20	132,00	0,00		
	Котлеты или биточки рыбные	С	60	8,52	8,16	9,24	144,00	0,18	№ 234	М.П.Могильный 2005
		Я	60	8,52	8,16	9,24	144,00	0,18		
	Соус сметанный	С	30	0,52	1,60	2,30	25,50	0,00	№ 330	М.П.Могильный 2005
		Я	30	0,52	1,60	2,30	25,50	0,00		
	Рис, припущенный с овощами	С	100	1,50	2,07	4,00	95,30	1,73	№ 53	М.П.Могильный 2005
		Я	80	1,20	1,66	3,20	76,20	1,38		
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	С	200	0,03	0,00	32,10	126,30	0,08	№ 883	А.И.Здобнов 2005
		Я	150	0,02	0,00	24,10	94,70	0,06		
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
Итого: сад		С	707	16,84	18,71	85,14	627,47	21,45		
Итого: ясли		Я	575	14,78	15,6	65,24	503,35	13,33		
Полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	С	85	7,90	9,20	1,50	120,40	0,15	№ 219	М.П.Могильный 2005
		Я	65	5,90	6,90	1,10	90,30	0,10		
	Кондитерские изделия (пром.)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	№ 602, 603, 604	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00		
	Ряженка 2,5%	С	200	5,60	8,00	8,20	127,20	1,40	№ 386	М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,20	6,00	6,15	95,40	1,05		
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00		
Итого: сад		С	315	17,27	17,20	9,70	247,60	1,55		
Итого: ясли		Я	245	13,49	12,90	7,25	185,70	1,15		
Всего за день: сад		С	1499	42,4	47,53	164,6	1289,92	35,01		
Всего за день: ясли		Я	1190	35,17	35,52	126,03	993	25,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур	
			Б	Ж	У					
<i>10 день</i>										
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	С	150	4,50	2,25	32,55	168,75	0,00	№ 181	М.П.Могильный 2005
		Я	100	3,00	1,50	21,70	112,50	0,00		
	Бутерброд с повидлом	С	35	2,30	7,70	12,50	129,00	0,06	№ 2	М.П.Могильный 2005
		Я	25	1,60	5,50	9,00	92,00	0,05		
	Чай с лимоном	С	200	0,20	0,00	16,00	65,00	1,89	№ 377	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,15	0,00	12,00	48,75	1,42		
<b>Итого: сад</b>		С	<b>485</b>	<b>8</b>	<b>9,95</b>	<b>85,45</b>	<b>464,35</b>	<b>5,95</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>375</b>	<b>5,75</b>	<b>7</b>	<b>67,1</b>	<b>354,85</b>	<b>5,47</b>		
2- завтрак	Фрукты свежие	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
		С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Икра морковная	С	75	1,73	5,10	11,55	99,00	5,04	№ 75	М.П.Могильный 2005
		Я	60	1,38	4,08	9,24	79,20	4,03		
	Свекольник	С	200	1,79	3,87	13,67	96,97	13,78	№ 145	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	1,34	2,90	10,25	72,73	10,33		
	Сельдь с луком (зима)	С	50	5,10	6,60	2,30	89,00	0,00	№ 76	М.П.Могильный 2005
		Я	50	5,10	6,60	2,30	89,00	0,00		
	Пюре картофельное или картофель отварной	С	120	1,60	2,60	9,30	65,90	12,92	№ 312/125	М.П.Могильный 2005
		Я	100	1,30	2,00	7,40	53,00	10,33		
	Компот из смеси сухофруктов	С	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,40	№ 522	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	0,06	0,00	16,40	65,70	0,30		
	Хлеб пшеничный	С	25	1,90	0,20	13,20	59,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
<b>Итого: сад</b>		С	<b>657</b>	<b>9,60</b>	<b>12,37</b>	<b>82,04</b>	<b>473,72</b>	<b>32,14</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>510</b>	<b>7,58</b>	<b>9,50</b>	<b>63,31</b>	<b>369,83</b>	<b>24,99</b>		
Полдник	Рагу овощное	С	120	1,42	8,20	10,50	168,00	9,70	№ 143	М.П.Могильный 2005
		Я	100	1,14	6,60	8,40	134,40	8,00		
	Чай с молоком	С	200	1,40	1,60	17,70	91,00	1,60	№ 378	М.П.Могильный 2005
		Я	150	1,05	1,20	13,30	68,25	1,19		
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
<b>Итого: сад</b>		С	<b>335</b>	<b>3,96</b>	<b>9,92</b>	<b>35,58</b>	<b>294,25</b>	<b>11,30</b>		
<b>Итого: ясли</b>		Я	<b>260</b>	<b>2,95</b>	<b>7,88</b>	<b>26,62</b>	<b>226,15</b>	<b>9,19</b>		
<b>Всего за день: сад</b>		С	<b>1477</b>	<b>21,56</b>	<b>32,24</b>	<b>203,07</b>	<b>1232,32</b>	<b>49,39</b>		
<b>Всего за день: ясли</b>		Я	<b>1145</b>	<b>16,28</b>	<b>24,38</b>	<b>157,03</b>	<b>950,83</b>	<b>39,65</b>		
<b>Итого за весь период: сад</b>		С		<b>447,31</b>	<b>465,10</b>	<b>2301,44</b>	<b>14288,84</b>	<b>309,68</b>		
<b>Итого за весь период: ясли</b>		Я		<b>373,52</b>	<b>388,98</b>	<b>1764,17</b>	<b>11521,37</b>	<b>253,05</b>		
<b>Среднее значение за весь период</b>		С		<b>44,73</b>	<b>46,51</b>	<b>230,14</b>	<b>1428,88</b>	<b>30,97</b>		
		Я		<b>37,35</b>	<b>38,90</b>	<b>176,42</b>	<b>1152,14</b>	<b>25,31</b>		
<b>% выполнения от калорийности</b>		С		<b>81,33</b>	<b>89,44</b>	<b>111,72</b>	<b>97,07</b>			
		Я		<b>84,89</b>	<b>92,61</b>	<b>109,58</b>	<b>98,47</b>			

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов  
Сборник ставропольских фирменных блюд