

**Муниципальное автономное учреждение Комбинат питания «Доброе кафе»  
(МАУ КП «Доброе кафе»)**

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
МАУ КП «Доброе кафе»  
Гуторова М.С.



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 2 до 3 лет  
(с 1 января 2025 года по 31 мая 2025 года)  
Осень - зима - весна**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витаминный						Минеральные вещества							пожара рецептур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод	селен	фтор		
День 1 (понедельник)																				
ЗАВТРАК																				
Каша жидкая (капная)	150	5,00	5,00	21,00	109,20	0,03	0,00	0,01	20,00	0,00	65,00	21,20	4,20	0,24	21,10	0,00	0,00	0,00	63	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	25,35	0,00	0,00	0,00	395	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Бутерброд с маслом	35	2,00	7,00	11,00	106,00	0,05	0,00	0,03	40,00	1,00	9,30	29,10	9,90	0,62	21,90	0,00	0,00	0,00	3	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
<b>Итого за завтраки:</b>	<b>365</b>	<b>10,00</b>	<b>14,00</b>	<b>46,00</b>	<b>306,20</b>	<b>0,11</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>75,00</b>	<b>1,00</b>	<b>168,60</b>	<b>117,80</b>	<b>24,60</b>	<b>0,96</b>	<b>68,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
<b>Сок виноградный</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>70,00</b>	<b>0,02</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	399,1	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>70,00</b>	<b>0,02</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
ОБЕД																				
Салат из свежих	40	1,00	4,00	2,00	37,00	0,09	3,80	0,01	0,00	1,00	54,06	16,90	0,80	0,53	25,22	0,00	0,00	0,00	69	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,10	3,00	5,10	51,40	0,09	11,08	0,03	0,00	0,00	56,00	28,58	1,33	0,48	31,42	0,00	0,00	0,00	67	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Бефстроганов из отварной говядины	50	4,90	5,00	25,00	78,00	0,02	0,01	0,04	8,33	1,00	43,92	48,67	8,54	0,41	29,86	0,00	0,00	0,00	278	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Рис отварной	110	2,70	4,00	27,20	155,00	0,05	0,00	0,02	19,80	0,00	41,01	44,69	1,12	0,39	29,76	0,00	0,00	0,00	315	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,00	85,60	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	53,87	11,55	4,50	0,94	37,36	0,00	0,00	0,00	376	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	16,00	80,00	0,07		0,04	0,00	0,00	17,50	19,00	2,35	0,95	12,25	0,00	0,00	0,00	6	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
<b>Итого за обеды:</b>	<b>540</b>	<b>13,03</b>	<b>16,01</b>	<b>96,30</b>	<b>487,00</b>	<b>0,33</b>	<b>15,19</b>	<b>0,15</b>	<b>28,13</b>	<b>2,00</b>	<b>266,36</b>	<b>169,39</b>	<b>18,64</b>	<b>3,70</b>	<b>165,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
ПОЛДНИК																				
Снежок	150	1,00	2,00	16,00	79,00	0,05	1,35	0,19	33,00	0,04	181,50	121,00	2,25	0,15	26,90	0,00	0,00	0,00	40	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Печенье	10	1,00	5,00	25,80	39,00														507	Технологическая инструкция по производству М 2006
Яйцо	95	0,00	0,00	9,80	45,00	0,07	9,50	0,09	4,75	0,00	32,44	10,45	8,55	1,09	64,20	0,003	0,002	0,00	386	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>2,00</b>	<b>7,00</b>	<b>51,60</b>	<b>163,00</b>	<b>0,12</b>	<b>10,85</b>	<b>0,28</b>	<b>37,75</b>	<b>0,04</b>	<b>213,94</b>	<b>131,45</b>	<b>10,80</b>	<b>1,24</b>	<b>90,20</b>	<b>0,003</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
УЖИН																				
Овощи отварные с маслом	120	2,00	3,10	5,00	59,40	0,09	20,40	0,07	290,00	2,10	46,08	50,50	2,33	0,88	32,00	0,00	0,00	0,00	320	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Рыба запеченная в духовке	100	9,00	5,00	5,00	110,00	0,19	0,22	0,20	26,67	5,00	50,50	237,50	3,25	1,23	38,41	0,04	0,00	0,002	249	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Чай с сахаром	180	0,00	0,01	7,99	30,00	0,50	0,02	0,00	0,00	0,00	29,60	1,80	1,08	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00	392	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	1,50	0,65	4,67	0,00	0,00	0,00	5	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
<b>Итого Ужин</b>	<b>420</b>	<b>12,00</b>	<b>9,11</b>	<b>27,99</b>	<b>251,40</b>	<b>0,30</b>	<b>20,64</b>	<b>0,28</b>	<b>316,67</b>	<b>7,10</b>	<b>140,85</b>	<b>297,27</b>	<b>8,16</b>	<b>2,96</b>	<b>71,32</b>	<b>0,004</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1680,00</b>	<b>37,63</b>	<b>46,12</b>	<b>237,89</b>	<b>1277,60</b>	<b>0,88</b>	<b>49,66</b>	<b>0,87</b>	<b>457,55</b>	<b>10,14</b>	<b>809,75</b>	<b>717,91</b>	<b>64,20</b>	<b>9,26</b>	<b>410,74</b>	<b>0,007</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>		

Наименование	Валов	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен		
<b>День 2 (вторник)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Каша жидкая (гречневая)	150	2,85	5,01	19,23	113,40	0,15	0,00	0,04	0,00	0,00	23,45	76,65	5,64	1,55	24,86	0,00	0,00	183 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Каша с яблоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	25,35	0,00	0,00	398 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Бутерброд с маслом и сыром	40	4,70	6,80	15,00	109,00	0,07	0,00	0,04	56,00	1,40	13,02	38,99	13,27	0,84	29,35	0,00	0,00	3 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370,00</b>	<b>10,55</b>	<b>13,81</b>	<b>48,23</b>	<b>313,40</b>	<b>0,25</b>	<b>0,98</b>	<b>0,19</b>	<b>71,00</b>	<b>1,40</b>	<b>130,77</b>	<b>183,14</b>	<b>29,41</b>	<b>2,49</b>	<b>79,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																			
<b>Сок виноградный</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>70,00</b>	<b>0,05</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>399,1</b>	<b>Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014</b>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>70,00</b>	<b>0,05</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из квашеной капусты	40	1,00	2,00	3,00	30,00	0,02	14,69	0,02	0,03	0,00	37,35	12,38	8,40	0,60	67,05	0,001	0,001	47 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Суп картофельный с бобовыми (горшок)	150	2,80	3,00	18,00	106,00	0,19	4,68	0,00	26,80	0,00	67,00	40,20	0,00	0,00	20,10	0,00	0,00	81 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,00	0,00	5,00	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	123 Б.А. Тугельная, 2016	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Пюре картофельное	110	2,00	3,50	15,00	101,00	0,12	0,00	0,00	22,07	0,00	67,40	74,93	2,41	0,87	27,44	0,00	0,00	321 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Котлеты рубленные мясные	60	6,32	5,07	10,00	139,00	0,06	0,35	0,09	17,40	5,85	47,50	29,25	2,04	1,04	29,30	0,00	0,00	282 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Компот из яблок и свежих ягод	150	0,00	0,00	18,00	53,00	0,04	1,86	0,02	0,00	0,00	16,70	6,72	3,84	0,66	26,80	0,00	0,00	372 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	21,00	100,00	0,09		0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	4,38	11,88	15,32	0,00	0,00	6 Б.А. Тугельная, 2011	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2011
<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>16,12</b>	<b>14,57</b>	<b>90,00</b>	<b>556,00</b>	<b>0,52</b>	<b>21,58</b>	<b>0,18</b>	<b>66,80</b>	<b>5,85</b>	<b>257,83</b>	<b>187,28</b>	<b>21,07</b>	<b>15,05</b>	<b>186,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Кефир	150	4,00	4,80	6,00	89,00	0,08	1,51	0,37	43,20	0,00	30,00	74,40	3,04	0,22	32,18	0,00	0,00	401 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Зефир	10	0,00	1,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	60,00	50,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	507 Б.А. Тугельная, 2014	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях. М.2006
Гречиш	95	0,85	0,00	11,00	36,00	0,04	0,55	0,07	0,00	0,00	20,14	79,50	1,27	1,38	21,20	0,00	0,00	386 Б.А. Тугельная, 2011	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2011
<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>4,85</b>	<b>5,80</b>	<b>25,00</b>	<b>158,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,06</b>	<b>0,44</b>	<b>83,20</b>	<b>0,00</b>	<b>110,14</b>	<b>203,90</b>	<b>4,31</b>	<b>1,60</b>	<b>83,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>УЖИН</b>																			
Салат из моркови и яблока	40	0,00	2,00	3,00	32,00	0,02	5,17	0,02	150,00	7,50	57,72	20,39	14,46	0,80	66,80	0,00	0,00	40 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Молоко стуженное	20	1,00	2,00	11,00	64,00	0,02	0,30	0,02	14,10	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	54,80	0,006	0,001	40 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Сырники из творога	120	6,00	10,00	18,00	206,00	0,06	1,51	0,51	105,50	0,00	207,10	187,20	14,93	1,00	18,09	0,00	0,00	231 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	7,00	28,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	14,34	4,48	2,46	0,36	21,50	0,00	0,00	303 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
Хлеб пшеничный	40	1,00	1,00	10,00	52,00	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	22,01	11,21	2,25	0,98	7,01	0,00	0,00	5 Б.А. Тугельная, 2014	Сб./Под ред. М.П. Могильного и Б.А. Тугельная, 2014
<b>Итого Ужин</b>	<b>400</b>	<b>8,00</b>	<b>15,00</b>	<b>49,00</b>	<b>412,00</b>	<b>0,15</b>	<b>7,02</b>	<b>0,57</b>	<b>269,40</b>	<b>7,52</b>	<b>393,27</b>	<b>288,98</b>	<b>44,30</b>	<b>3,20</b>	<b>168,2</b>	<b>0,035</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого</b>	<b>1685</b>	<b>39,52</b>	<b>49,18</b>	<b>228,23</b>	<b>1539,40</b>	<b>1,09</b>	<b>33,64</b>	<b>1,39</b>	<b>489,60</b>	<b>14,77</b>	<b>912,07</b>	<b>865,30</b>	<b>101,09</b>	<b>22,74</b>	<b>532,15</b>	<b>0,007</b>	<b>0,002</b>		

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						номера рецептур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод	селен		
День 3 (среда)																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Каша жидкая (пшеница)	150	5,00	8,00	21,00	133,50	0,11	0,00	0,10	20,00	0,00	8,90	69,30	2,48	0,82	46,30	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2015
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,00	14,00	91,00	0,05	1,44	0,15	21,60	0,00	137,69	67,69	2,00	0,17	50,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2014
Бутерброд с маслом	35	2,00	7,00	11,00	106,00	0,05	0,00	0,03	40,00	1,00	9,30	29,10	9,90	0,62	21,90	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2014
Итого за завтрак:	365	10,00	18,00	46,00	330,50	0,21	1,44	0,28	81,60	1,00	153,89	166,09	14,38	1,61	118,20	0,00	0,00	0,00	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																			
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2014
Апельсин	95	1,00	0,00	8,00	41,00	0,04	24,00	0,03	7,90	0,00	33,90	22,90	1,29	0,29	19,50	0,003	0,001	0,00	
Итого	195,00	1,00	0,00	23,00	105,00	0,05	26,00	0,05	7,90	0,00	40,90	24,90	3,29	1,69	19,50	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из вареной свеклы с соевыми отрубями	40	0,50	2,00	3,00	35,00	0,02	4,80	0,02	0,00	0,00	38,52	17,12	8,76	0,29	15,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2011
Суп-лапша домашняя	150	1,00	3,00	7,20	61,00	0,30	0,00	0,03	93,75	0,00	82,64	109,00	8,60	0,48	15,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,00	4,50	26,00	171,00	0,13	2,30	0,00	244,00	0,02	75,00	20,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2011
Куриня тушеная с морковью	60	8,00	3,00	3,00	77,00	0,05	1,56	0,06	14,19	5,00	57,00	65,00	6,50	0,20	25,10	0,001	0,001	0,002	СБ в дошкольных организациях Новосибирск 2022
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,00	85,60	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	23,87	11,55	4,50	0,94	37,36	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2014
Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	16,00	80,00	0,07		0,04	0,00	0,00	17,50	19,00	2,35	0,95	61,25	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2011
Итого за обед:	550	18,83	12,51	76,20	509,60	0,58	8,86	0,16	351,94	5,02	294,53	241,67	40,71	2,86	163,71	0,001	0,001	0,001	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2011
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Раженка	150	3,90	3,75	6,00	76,00	0,03	0,45	0,20	26,00	0,00	186,00	68,00	2,10	0,16	20,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2011
Пирог открытый	50	3,00	1,80	15,00	89,00	0,59	0,04	0,04	8,75	0,00	8,75	30,70	1,20	0,70	15,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2011
Итого за полдник:	200	6,90	5,55	21,00	165,00	0,62	0,49	0,24	34,75	0,00	194,75	98,70	3,30	0,86	35,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УЖИН</b>																			
Рагу из овощей	140	3,00	4,26	15,00	125,00	0,08	11,66	0,08	58,24	5,00	54,54	72,65	2,76	1,64	11,62	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2014
Тертая капуста	60	8,00	7,00	5,00	117,00	0,01	0,27	0,01	19,50	0,02	22,45	61,10	11,05	1,20	0,80	0,003	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2014
Суп сметанный с томатом	20	0,00	1,00	2,00	12,00	0,02	9,00	0,20	6,76	0,00	35,87	5,88	1,96	0,08	20,88	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2014
Чай с сахаром	180	0,00	0,01	7,99	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	1,08	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2014
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	1,50	0,65	4,67	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тувельяна, 2014
Итого Ужин	420	12,00	13,27	39,99	336,00	0,13	20,95	0,30	84,50	5,02	137,13	148,90	18,35	3,77	44,21	0,00	0,00	0,00	
Итого	1730,00	48,73	49,33	206,19	1446,10	1,58	57,74	1,03	560,69	11,04	823,20	680,26	80,03	10,79	380,62	0,007	0,002	0,002	

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						номера рецептур	Наименование сборника	
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Иод	селен			фтор
<b>День 4 (четверг)</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Макаронные изделия, запаренные с сыром	170	7,00	7,00	26,00	199,00	0,01	0,03	0,08	41,68	0,00	28,19	63,07	2,74	1,40	28,19	0,00	0,00	0,00	206	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
Кавья с молоком	180	3,00	3,00	14,00	91,00	0,05	1,44	0,15	21,60	0,00	137,69	67,69	20,04	0,17	25,00	0,00	0,00	0,00	397	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
Бутерброд с маслом и сыром	35	2,00	7,00	11,00	106,00	0,05	0,00	0,03	40,00	1,00	9,30	29,10	9,90	0,62	21,90	0,00	0,00	0,00	1	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>385</b>	<b>12,00</b>	<b>17,00</b>	<b>51,00</b>	<b>396,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,47</b>	<b>0,26</b>	<b>103,28</b>	<b>1,00</b>	<b>175,18</b>	<b>159,86</b>	<b>32,68</b>	<b>2,19</b>	<b>75,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	399	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>ОБЕД</b>																				
Салат из фасоли консервированной	40	2,00	5,00	6,00	60,00	0,04	5,40	0,02	0,00	0,05	48,58	11,98	8,32	0,28	20,40	0,00	0,00	0,00	12	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Суп овощной	150	1,00	4,00	11,00	62,00	0,07	4,95	0,06	0,00	0,05	71,15	42,87	17,37	0,65	28,50	0,005	0,00	0,00	86	СБ/доп.оп.тех.учрежд.свицки/Люд.ред. Г. СНЕЦУР, 2020
Горбуша дичевые формовые	120	9,00	5,10	12,00	219,00	0,06	15,03	0,12	22,00	0,05	75,20	133,10	3,30	1,23	38,10	0,00	0,00	0,00	153	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Сух. сметанный с томатом	20	0,00	1,00	2,00	12,00	0,20	9,00	0,05	6,76	0,05	45,85	5,88	1,96	0,08	20,88	0,00	0,00	0,00	355	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016
Компот из плодов и свежих ягод	150	0,00	0,00	18,00	53,00	0,03	1,55	0,01	0,00	0,00	13,90	5,60	3,20	0,55	44,60	0,00	0,00	0,00	372	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	16,00	80,00	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	19,00	2,33	0,95	30,65	0,00	0,00	0,00	6	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>15,00</b>	<b>15,10</b>	<b>65,00</b>	<b>486,00</b>	<b>0,47</b>	<b>35,93</b>	<b>0,30</b>	<b>28,76</b>	<b>0,20</b>	<b>272,18</b>	<b>218,43</b>	<b>36,50</b>	<b>3,74</b>	<b>183,13</b>	<b>0,005</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																				
Молоко кипяченое	150	4,00	3,20	7,00	87,00	0,06	2,05	0,23	32,00	2,00	189,60	142,20	2,21	0,16	23,07	0,00	0,00	0,00	400	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
Печенье	10	1,00	5,00	25,80	39,00														507	Технологическая инструкция по производству, М.2006
Ванна	95	1,00	0,00	20,00	71,00	0,04	10,00	0,05	20,00	2,00	8,00	28,00	4,20	0,60	34,80	0,002	0,002	0,002	386	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016
<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>6,00</b>	<b>8,20</b>	<b>52,80</b>	<b>197,00</b>	<b>0,10</b>	<b>12,05</b>	<b>0,28</b>	<b>52,00</b>	<b>4,00</b>	<b>197,60</b>	<b>170,20</b>	<b>6,41</b>	<b>0,76</b>	<b>57,87</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>		
<b>УЖИН</b>																				
Овощи отварные с маслом	120	2,00	3,10	5,00	59,40	0,09	20,40	0,07	290,00	2,10	46,08	50,50	2,32	0,88	31,65	0,00	0,00	0,00	320	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Омлет натуральный	80	7,80	8,00	1,00	134,00	0,05	1,15	0,10	191,00	2,00	92,70	137,60	10,30	0,53	30,07	0,00	0,00	0,00	215	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Чай с лимоном	180	0,00	0,01	7,99	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	1,08	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00	392	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	1,50	0,65	4,67	0,00	0,00	0,00	5	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
<b>Итого ужин</b>	<b>400</b>	<b>10,80</b>	<b>12,11</b>	<b>23,99</b>	<b>275,40</b>	<b>0,16</b>	<b>21,57</b>	<b>0,18</b>	<b>481,00</b>	<b>4,10</b>	<b>163,05</b>	<b>197,37</b>	<b>15,20</b>	<b>2,26</b>	<b>72,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого</b>	<b>1660</b>	<b>43,80</b>	<b>52,41</b>	<b>207,79</b>	<b>1478,40</b>	<b>0,85</b>	<b>73,02</b>	<b>1,04</b>	<b>665,04</b>	<b>9,30</b>	<b>815,01</b>	<b>747,86</b>	<b>92,79</b>	<b>10,35</b>	<b>386,72</b>	<b>0,005</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>		

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						номера рецептур	Наименование сборника	
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Иод	селен			фтор
День 5 (пятница)																				
ЗАВТРАК																				
Каша жидкая(гречневая)	150	4,98	5,00	17,00	134,60	0,11	0,30	0,09	14,40	0,30	67,00	105,00	4,70	1,40	14,20	0,001	0,001	0,00	183	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2015
Корейский напиток с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	37,50	10,50	0,10	20,35	0,00	0,00	0,00	395	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2015
Бутерброд с маслом	40	4,70	6,80	14,50	109,00	0,05	0,00	0,03	40,00	1,00	9,30	29,10	9,90	0,62	21,90	0,00	0,00	0,00	1	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2015
Итого за завтрак:	370	12,68	13,80	45,50	334,60	0,19	1,28	0,23	69,40	1,30	170,60	171,60	25,10	2,12	56,45	0,001	0,001	0,00		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок виноградный	100	0,00	0,00	16,00	70,00	0,02	2,00	0,01	0,00	0,00	20,00	2,00	2,00	0,40	15,00	0,00	0,00	0,00	399,1	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2015
Итого	100,00	0,00	0,00	16,00	70,00	0,02	2,00	0,01	0,00	0,00	20,00	2,00	2,00	0,40	15,00	0,00	0,00	0,00		
ОБЕД																				
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,75	1,90	3,70	42,00	0,02	3,92	0,02	0,00	0,00	41,17	16,78	7,43	0,52	27,75	0,00	0,00	0,00	34	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,00	4,00	11,00	88,00	0,08	4,75	0,08	2,70	0,00	47,40	70,89	2,17	0,88	41,80	0,00	0,00	0,00	83	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011
Пюре картофельное	110	2,30	3,50	15,10	101,00	0,10	13,32	0,08	18,33	0,00	57,11	63,53	2,04	0,79	23,75	0,00	0,00	0,00	321	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011
Котлеты, рыбные любительские	60	6,00	3,00	4,00	76,00	0,06	2,12	0,08	25,00	5,00	37,90	131,20	2,46	0,87	24,96	0,00	0,00	0,00	257	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011
Компот из сушеных фруктов	150	0,00	0,00	18,00	53,00	0,03	1,55	0,01	0,00	0,00	13,90	5,60	3,20	0,55	44,60	0,00	0,00	0,00	372	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011
Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	16,00	80,00	0,07	0,04	0,04	0,00	0,00	17,50	19,00	2,35	0,95	61,25	0,00	0,00	0,00	6	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011
Итого за обед:	550	17,05	12,40	67,80	440,00	0,36	25,66	0,31	46,03	5,00	214,98	307,00	19,65	4,56	224,11	0,00	0,00	0,00		
ПОЛДНИК																				
Йогурт	150	3,00	4,00	6,88	91,00	0,06	0,90	0,10	33,00	0,04	183,00	44,00	2,25	0,15	20,00	0,003	0,001	0,001	420	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2016
Прожарки печенье из дрожжевого теста(сдобные)	60	5,00	4,00	24,00	169,00	0,06	0,06	0,06	6,00	0,00	26,36	59,88	1,81	0,80	49,14	0,00	0,00	0,00	454	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011
Итого за полдник:	210	8,00	8,00	30,88	260,00	0,12	0,96	0,16	39,00	0,04	209,36	103,88	4,06	0,95	69,14	0,003	0,001	0,001		
УЖИН																				
Сок свежий	20	0,00	1,23	2,00	12,00	0,01	0,01	0,01	6,76	5,00	5,46	4,54	2,11	0,04	7,88	0,00	0,00	0,00	351	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014
Пудинг из творога	100	5,00	7,00	23,00	159,00	0,06	0,19	0,10	68,00	0,00	129,90	160,70	2,29	0,97	18,90	0,00	0,00	0,00	235	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014
Молоки	95	0,00	0,00	9,80	45,00	0,07	9,50	0,09	4,75	0,00	32,44	10,45	8,55	1,09	16,05	0,003	0,00	0,001	386	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,00	28,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	12,80	4,00	0,50	0,52	19,20	0,00	0,00	0,00	399	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	15,00	0,65	4,67	0,00	0,00	0,00	5	СБ/Люд.ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014
Итого ужин	415	6,00	9,23	54,80	296,00	0,16	12,53	0,21	79,51	5,00	195,27	187,16	28,45	3,07	66,70	0,00	0,00	0,00		
Итого	1645,00	43,73	43,43	214,98	1400,60	0,85	42,43	0,92	233,94	11,34	810,21	771,64	79,26	11,10	431,4	0,007	0,002	0,002		

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества										номера рецептов	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Иод	селен	фтор					
<b>День 6 (понедельник)</b>																							
<b>ЗАВТРАК</b>																							
Каша жидкая "Дружба"	150	5,00	6,00	21,00	135,70	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	69,90	51,90	1,81	0,55	42,75	0,00	0,00	0,00	185/2	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014			
Каша с молоком	180	3,00	3,00	14,00	91,00	0,05	1,44	0,15	21,60	0,00	137,69	67,69	20,04	0,17	50,00	0,00	0,00	0,00	397	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014			
Бутерброд с маслом и сыром	35	2,00	7,00	11,00	106,00	0,05	0,00	0,03	40,00	1,00	9,30	29,10	9,90	0,62	21,90	0,00	0,00	0,00	3	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>365</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>46,00</b>	<b>332,70</b>	<b>0,16</b>	<b>1,44</b>	<b>0,19</b>	<b>61,60</b>	<b>1,00</b>	<b>216,89</b>	<b>148,69</b>	<b>31,75</b>	<b>1,34</b>	<b>114,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>					
<b>ПТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																							
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	399,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011			
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>					
<b>ОБЕД</b>																							
Салат из свежих с фасолью	40	0,80	3,00	2,00	42,00	0,02	5,40	0,01	17,20	0,00	60,30	27,30	0,55	0,43	3,40	0,001	0,001	0,001	34/1	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014			
Рассольник домашний с сметаной	150	1,00	3,00	10,00	67,00	0,06	4,53	0,05	0,00	0,00	65,87	43,17	0,55	0,60	29,97	0,00	0,00	0,00	75	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014			
Макaronные изделия отварные с маслом	110	3,90	3,00	19,00	123,00	0,01	0,00	0,01	14,19	0,00	53,55	27,11	15,48	0,81	22,14	0,00	0,00	0,00	10	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011			
Гуляш из мяса в молочном-сметанном соусе	50	7,00	5,00	2,00	83,00	0,01	0,01	0,01	8,44	5,00	83,91	48,66	8,57	0,40	28,95	0,00	0,00	0,00	10,90	СБ/дошкольных учреждений/Под редакцией СНЕГЕР 2020			
Компот из плодов и свежих ягод	150	0,33	0,01	21,00	85,60	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	53,87	11,55	4,50	0,94	37,36	0,00	0,00	0,00	376	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011			
Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	16,00	80,00	0,07		0,04	0,00	0,00	17,50	19,00	2,35	0,95	12,25	0,00	0,00	0,00	6	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011			
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>14,01</b>	<b>70,00</b>	<b>480,60</b>	<b>0,18</b>	<b>10,24</b>	<b>0,13</b>	<b>39,83</b>	<b>5,00</b>	<b>335,00</b>	<b>176,79</b>	<b>32,00</b>	<b>4,13</b>	<b>133,17</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																							
Кефир	150	4,00	4,80	6,00	89,00	0,07	1,26	0,31	36,00	0,00	25,00	162,00	2,52	0,18	2,63	0,00	0,00	0,00	401	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011			
Печенье	10	1,00	5,00	25,80	39,00														507	Технологическая инструкция по производству М 2006			
Яблоки	95	0,00	0,00	9,80	45,09	0,07	9,50	0,09	4,75	0,00	32,44	10,45	8,55	1,09	64,20	0,006	0,001	0,001	386	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016			
<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>5,00</b>	<b>9,80</b>	<b>41,60</b>	<b>173,00</b>	<b>0,14</b>	<b>10,76</b>	<b>0,40</b>	<b>40,75</b>	<b>0,00</b>	<b>57,44</b>	<b>172,45</b>	<b>11,07</b>	<b>1,27</b>	<b>66,83</b>	<b>0,006</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>					
<b>УЖИН</b>																							
Резу из овощей	140	3,00	4,26	13,00	125,00	0,08	12,96	0,08	58,24	5,00	54,54	72,65	2,76	1,06	11,62	0,00	0,00	0,00		СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016			
Суфле куриное	60	6,88	6,40	5,00	140,00	0,01	0,02	0,08	43,00	0,00	80,10	69,20	9,10	0,72	71,90	0,00	0,00	0,00		310	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016		
Чай с лимоном	180	0,00	0,01	7,99	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	1,08	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00		392	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014		
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,57	7,47	1,50	0,65	4,67	0,00	0,00	0,00		5	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014		
<b>Итого Ужин</b>	<b>400</b>	<b>10,88</b>	<b>11,67</b>	<b>37,99</b>	<b>347,00</b>	<b>0,11</b>	<b>13,00</b>	<b>0,17</b>	<b>101,24</b>	<b>5,00</b>	<b>158,91</b>	<b>151,12</b>	<b>14,44</b>	<b>2,63</b>	<b>94,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>					
<b>Итого</b>	<b>1600,00</b>	<b>41,91</b>	<b>31,48</b>	<b>210,59</b>	<b>1397,30</b>	<b>0,60</b>	<b>37,44</b>	<b>0,91</b>	<b>243,42</b>	<b>11,00</b>	<b>775,24</b>	<b>651,05</b>	<b>91,26</b>	<b>10,77</b>	<b>409,08</b>	<b>0,007</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>					





Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						номера рецептур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Иод	селен		
<b>День 8 (среда)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Каша жидкая(пшеница)	150	5,00	8,00	21,00	133,10	0,11	0,00	0,10	20,00	0,00	58,90	69,30	2,48	0,82	46,30	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Ябло отварное	40	5,00	5,00	0,00	62,00	0,01	0,00	0,01	100,00	0,90	22,00	76,80	4,80	1,00	28,00	0,003	0	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Кефир с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	37,50	10,50	0,10	25,35	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Бутерброд с маслом и сыром	33	2,00	7,00	11,00	106,00	0,05	0,60	0,03	40,00	1,00	9,30	29,10	9,90	0,62	21,90	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>15,00</b>	<b>22,00</b>	<b>46,00</b>	<b>392,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,98</b>	<b>0,25</b>	<b>175,00</b>	<b>1,90</b>	<b>184,50</b>	<b>212,70</b>	<b>27,68</b>	<b>2,54</b>	<b>121,55</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																			
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из зеленого горошка консервированного	40	2,00	5,00	5,00	60,00	0,04	4,40	0,02	0,00	0,00	48,58	11,98	8,32	0,28	20,40	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Суп крестьянский с сметаной	150	1,00	4,00	8,00	84,00	0,01	4,82	0,01	0,00	0,00	60,70	39,30	1,00	0,40	15,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,00	4,50	26,00	171,00	0,13	0,00	0,00	344,00	0,02	75,00	20,00	10,00	0,01	10,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Терфени мясные	60	8,00	7,00	4,00	117,00	0,01	0,27	0,01	19,50	0,02	52,45	61,10	10,45	0,20	0,80	0,00	0,001	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Супе сметанный с томатом	20	0,00	1,00	2,00	12,00	0,20	9,00	0,05	6,76	0,00	5,85	5,88	1,96	0,08	20,88	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Компот из плодов и свежих ягод	150	0,00	0,00	18,00	53,00	0,03	1,55	0,01	0,00	0,00	13,90	5,60	3,20	0,55	44,60	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	16,00	80,00	0,07		0,04	0,00	0,00	17,50	19,00	2,35	0,95	61,25	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>20,00</b>	<b>21,50</b>	<b>79,00</b>	<b>577,00</b>	<b>0,49</b>	<b>20,04</b>	<b>0,14</b>	<b>370,26</b>	<b>0,04</b>	<b>273,98</b>	<b>162,86</b>	<b>37,28</b>	<b>2,47</b>	<b>172,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,001</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Молоко кипяченое	150	4,00	5,00	7,00	87,00	0,06	2,05	0,23	32,00	1,00	189,60	142,20	2,21	0,16	23,07	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Пряник	50	1,00	1,00	16,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>23,00</b>	<b>154,00</b>	<b>0,06</b>	<b>2,05</b>	<b>0,23</b>	<b>32,00</b>	<b>1,00</b>	<b>189,60</b>	<b>142,20</b>	<b>2,21</b>	<b>0,16</b>	<b>38,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>УЖИН</b>																			
Внедрет овощной	40	0,50	2,40	3,00	38,00	0,14	10,50	0,05	10,00	5,00	50,00	25,00	0,00	0,10	25,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Запеканка из печен. дыком	60	10,00	3,00	5,10	122,00	0,10	3,48	0,08	29,80	2,00	40,25	125,30	10,15	1,36	12,20	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Бананы	95	1,00	0,00	20,00	71,00	0,04	10,00	0,05	20,00	0,00	8,00	28,00	4,20	0,60	34,80	0,004	0,001	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Чай с лимоном	180	0,00	0,01	7,99	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Хлеб пшеничный	25	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	1,50	0,65	4,67	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
<b>Итого Ужин</b>	<b>400</b>	<b>12,50</b>	<b>6,41</b>	<b>46,09</b>	<b>313,00</b>	<b>0,30</b>	<b>24,00</b>	<b>0,19</b>	<b>59,80</b>	<b>7,00</b>	<b>122,52</b>	<b>187,57</b>	<b>16,93</b>	<b>2,91</b>	<b>82,91</b>	<b>0,004</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого</b>	<b>1675,00</b>	<b>52,50</b>	<b>55,91</b>	<b>209,09</b>	<b>1500,10</b>	<b>1,05</b>	<b>49,07</b>	<b>0,83</b>	<b>637,06</b>	<b>9,94</b>	<b>777,60</b>	<b>707,33</b>	<b>86,10</b>	<b>9,48</b>	<b>415,46</b>	<b>0,007</b>	<b>0,002</b>		

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						номера рециптур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	A	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод	селен		
Суп молочный(вермишель)	150	4,00	4,00	13,00	109,00	0,01	0,70	0,15	22,95	0,00	121,22	53,89	19,00	0,38	17,52	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,00	14,00	91,00	0,05	1,44	0,15	21,60	0,00	137,69	67,69	20,04	0,17	25,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Бутерброд с маслом	40	4,70	6,80	14,50	109,00	0,05	0,00	0,03	40,00	1,00	9,30	29,10	9,90	0,62	21,90	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>11,70</b>	<b>13,80</b>	<b>41,50</b>	<b>309,00</b>	<b>0,11</b>	<b>2,14</b>	<b>0,33</b>	<b>84,55</b>	<b>1,00</b>	<b>268,21</b>	<b>150,68</b>	<b>48,94</b>	<b>1,17</b>	<b>64,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																			
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2011
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из свежих	40	1,00	4,00	2,00	37,00	0,09	5,80	0,01	0,00	1,00	54,08	16,90	0,80	0,53	25,22	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Булочка из корж с яйцом	150	5,00	2,00	0,00	76,00	0,02	1,75	0,02	100,00	0,90	81,20	40,55	1,25	1,01	15,75	0,007	0,002	0,002	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Тренки из пшеничного хлеба	10	1,00	0,00	5,00	27,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	3,65	13,70	0,52	0,32	2,09	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Рис отварной	110	2,70	4,00	27,20	155,00	0,05	0,00	0,02	19,80	0,00	1,01	44,69	1,19	0,39	29,76	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Суфле куриное	60	6,88	5,40	5,00	140,00	0,01	0,02	0,08	43,00	0,00	30,10	69,20	9,10	0,72	35,95	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Компот из сухих фруктов	150	0,33	0,01	21,00	85,60	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	23,87	11,55	4,50	0,94	37,36	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	16,00	80,00	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	19,00	2,35	0,95	122,50	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>19,91</b>	<b>15,41</b>	<b>76,20</b>	<b>600,60</b>	<b>0,27</b>	<b>7,87</b>	<b>0,20</b>	<b>162,80</b>	<b>1,90</b>	<b>211,39</b>	<b>215,59</b>	<b>19,71</b>	<b>4,86</b>	<b>268,63</b>	<b>0,007</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Ремянка	150	3,90	3,75	6,00	76,00	0,03	0,45	0,20	30,00	0,00	186,00	138,00	2,10	0,16	20,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2011
Зефир	10	0,00	1,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	30,00	25,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
И рожин	95	0,80	0,00	11,00	36,00	0,03	0,52	0,06	0,00	0,00	19,00	75,00	1,20	1,30	20,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2011
<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>4,70</b>	<b>4,75</b>	<b>25,00</b>	<b>145,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,97</b>	<b>0,26</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>235,00</b>	<b>238,00</b>	<b>3,30</b>	<b>1,46</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>																			
Салат из хукуры с консервированной	40	1,70	3,70	7,00	60,00	0,01	4,72	0,01	0,00	5,00	7,46	23,11	7,85	0,26	17,64	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Рыба тушеная с овощами	160	13,00	5,70	3,00	182,00	0,12	4,75	0,01	9,00	1,00	59,80	51,02	5,19	1,02	17,65	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,00	28,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	12,80	4,00	2,22	0,32	19,20	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	1,457	7,47	1,50	0,65	4,67	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна, 2014
<b>Итого Ужин</b>	<b>400</b>	<b>15,70</b>	<b>10,40</b>	<b>30,00</b>	<b>322,00</b>	<b>0,15</b>	<b>12,30</b>	<b>0,03</b>	<b>9,00</b>	<b>6,00</b>	<b>94,73</b>	<b>85,60</b>	<b>16,76</b>	<b>2,25</b>	<b>59,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>	<b>1685,00</b>	<b>52,01</b>	<b>44,36</b>	<b>187,70</b>	<b>1440,60</b>	<b>0,60</b>	<b>25,28</b>	<b>0,84</b>	<b>306,35</b>	<b>8,90</b>	<b>816,33</b>	<b>691,87</b>	<b>90,71</b>	<b>11,14</b>	<b>447,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	

День 9(четверг)  
ЗАВТРАК

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ПОЛДНИК

УЖИН

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										номера рецептов	Наименование сборника
						Витамин А										Минеральные вещества											
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Ca, мг	фосфор	магний	железо	калий	Иод	селен	фтор	кальций	цинк	натрий	хлор	сера	бор	кремний		
День 10 (пятница)																											
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Каша жидкая(рисовая)	150	4,90	4,00	25,00	136,00	0,02	0,00	0,01	20,00	0,00	57,70	35,90	1,15	0,24	24,40	0,00	0,00	0,00	1,85/5	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Какао с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	37,50	10,50	0,10	25,35	0,00	0,00	0,00	395	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Бутерброд с маслом и сыром	35	2,00	7,00	11,00	106,00	0,05	0,00	0,03	40,00	1,00	9,30	29,10	9,90	0,62	21,90	0,00	0,00	0,00	3	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>365</b>	<b>9,90</b>	<b>13,00</b>	<b>50,00</b>	<b>333,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>75,00</b>	<b>1,00</b>	<b>161,30</b>	<b>102,50</b>	<b>21,55</b>	<b>0,96</b>	<b>71,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																											
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	399,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>									
<b>ОБЕД</b>																											
Салат из соевых стручков с луком	40	0,30	2,50	2,00	42,00	0,01	2,22	0,01	0,00	0,00	39,31	10,50	5,38	0,24	28,09	0,00	0,00	0,00	19	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Борщ с фасолью и картофелем	150	3,00	4,00	11,00	95,00	0,01	4,96	0,01	0,00	0,00	60,15	58,76	2,07	1,00	17,60	0,00	0,00	0,00	63	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Щурье картофельное с морковью	110	2,10	3,40	12,30	108,00	0,13	15,75	0,12	24,60	0,00	37,47	85,47	3,25	1,02	18,60	0,00	0,00	0,00	322	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Колечки ржубенные мясные	60	6,32	5,07	9,00	139,00	0,05	0,30	0,08	15,00	5,00	10,60	25,00	1,74	0,89	25,00	0,00	0,00	0,00	282	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Компот из плодов и свежих ягод	150	0,00	0,00	18,00	53,00	0,03	1,55	0,01	0,00	0,00	13,90	5,60	3,20	0,55	44,60	0,00	0,00	0,00	372	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	16,00	80,00	0,07		0,04	0,00	0,00	17,50	19,00	2,35	0,95	61,25	0,00	0,00	0,00	6	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>14,72</b>	<b>14,97</b>	<b>68,30</b>	<b>517,00</b>	<b>0,30</b>	<b>24,78</b>	<b>0,27</b>	<b>39,60</b>	<b>5,00</b>	<b>178,93</b>	<b>204,33</b>	<b>17,99</b>	<b>4,65</b>	<b>195,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Сметанк	150	1,00	2,00	16,00	79,00	0,05	1,35	0,19	33,00	0,04	181,50	121,00	2,25	0,15	26,00	0,001	0,00	0,002	401	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Пирог открытый	50	3,00	1,80	15,00	89,00	0,59	0,04	0,04	8,75	0,00	8,75	30,70	1,20	0,70	15,00	0,00	0,00	0,00	459	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>3,80</b>	<b>31,00</b>	<b>168,00</b>	<b>0,64</b>	<b>1,39</b>	<b>0,23</b>	<b>41,75</b>	<b>0,04</b>	<b>190,25</b>	<b>151,70</b>	<b>3,45</b>	<b>0,85</b>	<b>41,00</b>	<b>0,001</b>	<b>0,00</b>	<b>0,002</b>									
<b>УЖИН</b>																											
Салат из моркови и яблока	40	0,00	2,00	3,00	32,00	0,01	3,95	0,01	100,00	5,00	38,48	13,59	9,64	0,53	22,50	0,006	0,001	0,00	40	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Молоко стученное	20	0,90	2,00	11,00	64,00	0,01	0,20	0,01	9,40	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	16,50	0,00	0,00	0,00	231	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Сырники из творога	120	6,00	10,00	18,00	266,00	0,05	0,30	0,30	90,00	0,00	177,00	160,00	2,72	0,85	15,46	0,00	0,00	0,00		СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Чай с лимоном	180	0,00	0,01	7,99	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	1,08	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00	392	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014							
Ванна:	95	1,00	0,00	20,00	71,00	0,04	10,00	0,05	20,00	0,00	8,00	28,00	4,20	0,60	34,80	0,00	0,001	0,00	388	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016							
<b>Итого Ужин:</b>	<b>455</b>	<b>7,90</b>	<b>14,01</b>	<b>59,99</b>	<b>463,00</b>	<b>0,11</b>	<b>14,47</b>	<b>0,37</b>	<b>219,40</b>	<b>5,01</b>	<b>294,48</b>	<b>247,19</b>	<b>24,44</b>	<b>2,22</b>	<b>95,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>									
<b>Итого</b>	<b>1670,00</b>	<b>36,52</b>	<b>45,78</b>	<b>224,29</b>	<b>1545,00</b>	<b>1,16</b>	<b>43,62</b>	<b>1,05</b>	<b>375,75</b>	<b>11,05</b>	<b>831,96</b>	<b>707,72</b>	<b>69,43</b>	<b>10,08</b>	<b>405,29</b>	<b>0,007</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>0,00</b>								

Накопительная ведомость по продуктам для яслей (от 2 до 3 лет)

Наименование продукта	Дни										Среднее значение за 10 Дней	Среднее значение за 1день	Норма	Отклонение от нормы в граммах	Отклонение от нормы в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко и кисломолочные продукты	433	483,6	394	282	355,3	473	398	380	354	429,6	3905,4	390,5	390	0,00	0,00%
Творог, творожные изделия		86			67,5		67,5			86	307	30,7	30	0,7	2,30%
Сметана	20	2	10,4	14	9	12	6	13,5		8	94,9	9,49	9,5	0,8	5,00%
Сыр твердый		7		11,8	7		7		7		39,8	3,9	4	0,1	норма
Мясо (бескостное)	51	54	45	45	59,45	48,5	59	84,6		54	500,55	50,05	50	0	норма
Птица (Кат. пат)											200,7	20,07	20	0,7	норма
Рыба(филе)	108,33				85,71						319,54	31,95	32	-0,5	-0,30%
Яйцо куриное столовое	27,5	22	17,6	79,25	16,72	22	91,82	61,82	49,5	25,3	413,51	41,35	40	1,35	3,00%
Картофель	64	160	167,3	69,5	185	139	179,5	79,2	0	153,47	1200,67	120,07	120	0,0	норма
Овощи, зелень	249,14	82,5	187,4	323,5	84,9	182,8	207,4	144,8	195,64	143	1801,07	180,1	180	0,0	норма
Фрукты(глоды) сухие	15	3,3	15	3,3	3,3	15	15	3,3	15	3,3	91,5	9,15	9	0,15	2,11%
Фрукты (глоды)свежие	95	145,1	95	95	128,1	95	97,8	125,3	97,8	135,5	1081,1	108,11	95	13,11	14%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	0,0	норма
Напитки витаминизированные(готовый напиток)													50		
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40	0,0	норма
Хлеб пшеничный	50	97,51	58	50	59	50	60	63	60	48	595,51	59,6	60	-0,4	-0,50%
Крупы(злаки), бобовые	49,6	24,9	50,6	9	35	13	37,5	78,3		31	328,9	32,89	30	2,9	9,63%
Макаронные изделия			12	36		30			10		88	8,8	8	0,8	1%
Мука пшеничная	7,5	10,8	51,17	4	44	11	9	14	4	60,37	215,84	21,58	25	-3,42	-13,00%
Масло коровье сладкосли	19	16	20,95	21,7	26,49	15,07	25	15,6	12	15	186,81	18,68	18	0,68	3,80%
Масло растительное	3	11	13	3	7	10,2	7,8	7	13	13,2	90	9	9	0,0	норма
Кондитерские изделия	10	10	50	10		20		20	10		70	7	7	0,0	норма
Чай, включая фиточай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	0,0	норма
Какао-порошок			2	2		2			2		8	0,8	0,5	0,3	51%
Кофейный напиток	1,65	1,65			1,65		1,65	1,65			9,9	0,99	1	0,0	-1%
Дрожжи хлебопекарные			1,5		1					1,5	4	0,4	0,4	0,0	норма
Сахар	27	26,3	27,5	22	29	25	33	26	24	36,65	278,47	27,84	25	2,84	14%
Соль пищевая поваренн	3,29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	0,0	норма
Мука картофельная(крахмал)													3		

**Накопительная ведомость по пищевым веществам для яслей  
(от 2 до 3 лет)**

Дни	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
	Б	Ж	У	У														
1	37,03	44,12	241,09	1 257,60	49,66	0,94	0,87	458,25	10,14	810,55	722,11	64,80	9,32	415,54	0,07	0,002	0,002	
2	39,37	48,18	222,73	1 539,00	33,64	0,83	1,01	364,12	11,01	743,46	700,64	78,16	9,68	417,83	0,07	0,002	0,002	
3	48,73	49,33	206,19	1 446,10	57,74	1,58	1,03	560,69	11,04	823,20	680,26	80,03	10,79	380,62	0,07	0,002	0,002	
4	43,80	49,41	210,99	1 429,40	73,02	0,91	1,04	665,74	9,30	815,81	752,06	93,39	10,41	393,50	0,07	0,002	0,002	
5	37,03	44,12	214,98	1 400,60	40,39	0,85	0,92	233,94	11,34	810,21	771,64	79,26	11,10	431,40	0,07	0,002	0,002	
6	41,91	51,48	210,59	1 397,30	37,44	0,60	0,91	243,42	11,00	775,24	651,05	91,26	10,77	409,10	0,07	0,002	0,002	
7	39,88	43,25	199,18	1 430,40	42,86	0,80	0,97	711,54	7,19	831,87	741,51	80,00	10,09	411,70	0,07	0,002	0,002	
8	52,50	55,91	212,09	1 500,10	49,07	1,05	0,83	637,06	9,97	777,60	707,33	86,10	9,48	415,50	0,07	0,002	0,002	
9	52,01	46,60	187,70	1 440,60	25,28	0,60	0,84	306,25	8,90	816,33	691,87	90,71	11,44	447,21	0,07	0,002	0,002	
10	36,52	45,78	218,29	1 545,00	43,62	1,16	1,05	375,75	11,05	831,96	707,72	69,43	10,08	403,29	0,07	0,002	0,002	
Итого за 10Дней	428,78	478,18	2 123,83	14 386,10	452,72	9,32	9,47	4556,76	100,94	8036,23	7126,19	813,14	103,16	4125,69	0,70	0,02	0,02	
За 1 День	42,88	47,82	212,38	1 438,61	45,27	0,93	0,95	455,68	10,09	803,62	712,62	81,31	10,32	412,57	0,07	0,002	0,002	
Норма	42,00	47,00	203,00	1 400,00	45,00	0,80	0,90	450,00	10,00	800,00	700,00	80,00	10,00	400,00	0,07	0,02	0,02	
Отклонение от нормы+- 5%	4,20	0,10	0,20	2,10	3,2	1,2	1,1	норма	0,5	0,6	1,1	норма	норма	2,2	норма	норма	норма	

Распределение калорийности между приемами пищи для яслей (от 2 до 3 лет)

Приемы пищи	Дни										Среднее значение за 10 дней	Среднее значение за 1 день	Дневным пребывание м
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Завтрак	24,31	20,35	22,8	27,7	23,8	23,8	21,9	26,1	21,4	22,03	234,19	23,419	20%
II завтрак	3,65	5,19	7,47	4,47	4,98	6,29	7,24	4,39	5,27	4,23	53,18	5,318	5%
Обед	38,72	36,11	35,23	34	31,44	34,39	35,83	38,46	41,69	34,21	360,08	36,008	35%
Полдник	13,85	10,26	11,42	14,55	18,56	12,38	17,34	10,27	10,07	10,87	129,57	12,957	15%
Ужин	19,95	28,71	23,92	19,27	21,14	24,83	20,16	20,87	22,36	29,98	231,19	23,119	25%
Итого	100,48	100,62	100,84	99,99	99,92	101,69	102,47	100,09	100,79	101,32	1008,21	100,821	100%