

Утверждаю  
 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74  
 Галат Е.Е.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Сад 12 часов</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Понедельник 13.05.2024</b>								
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200,00	3,71	6,30	21,52	207,65	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Джем	10,00	0,01	0,01	6,10	2,30	0,00	СПб 2008. № 2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	83,90	0,59	Могильный, Тутельян 2012. № 395
	<b>Итого</b>	<b>410,00</b>	<b>8,89</b>	<b>9,44</b>	<b>56,45</b>	<b>371,55</b>	<b>0,59</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	85,60	0,90	Сборник 1997. № 400
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>85,60</b>	<b>0,90</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	200,00	3,50	9,04	25,90	98,50	0,00	Пермь 2004. № 32
	Гуляш из отварного мяса	80,00	9,50	5,00	11,20	105,00	2,69	Могильный, Тутельян 2010. № 277
	Макаронны отварные	150,00	7,11	3,81	31,63	164,23	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 205
	Икра кабачковая для детского питания	50,00	0,60	4,20	4,20	58,20	0,00	Конь, Мосов. № 4
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	50,00	1,64	0,38	13,95	67,20	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Компот из сушеных фруктов (Изюм)	180,00	0,40	0,02	24,98	112,95	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 376
	<b>Итого</b>	<b>710,00</b>	<b>22,74</b>	<b>22,45</b>	<b>111,87</b>	<b>606,08</b>	<b>2,69</b>	
Уплотненный полдник	Салат овощной с зеленым горошком	200,00	9,32	11,31	6,16	110,71	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 227
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,70	0,94	18,45	93,20	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Чай с вареньем	180,00	0,09	0,04	23,53	95,04	18,00	Могильный, Тутельян 2012. № 378
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>16,79</b>	<b>22,96</b>	<b>81,18</b>	<b>545,32</b>	<b>21,30</b>	
<b>Итого</b>	<b>1785,00</b>	<b>53,90</b>	<b>59,73</b>	<b>258,56</b>	<b>1 608,55</b>	<b>25,48</b>		





Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры	
<b>Сад 12 часов</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Среда 15.05.2024</b>								
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	200,00	9,54	12,88	17,27	209,61	0,82	Могильный, Тутьянян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 1
	Масло (порциями)	4,00	0,03	3,28	0,48	2,30	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 6
	Какао с молоком	190,00	2,85	2,41	14,36	91,00	0,71	Могильный, Тутьянян 2012. № 397
	<b>Итого</b>	<b>414,00</b>	<b>14,45</b>	<b>19,27</b>	<b>45,95</b>	<b>372,81</b>	<b>1,54</b>	
Второй завтрак	Сок	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	Пермь 2011. № 408
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>0,71</b>	<b>0,14</b>	<b>14,31</b>	<b>87,46</b>	<b>0,00</b>	
Обед	Соль йодированная	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008. № 1
	Суп из овощей	200,00	1,04	3,90	5,08	81,00	0,00	Пермь 2004. № 55
	Жаркое по - домашнему	200,00	23,01	8,79	25,95	240,90	0,00	Сборник 1997. № 276
	Огурец консервированный	60,00	0,88	4,96	4,85	62,00	17,68	Могильный, Тутьянян 2012. № 15
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	0,00	Могильный, Тутьянян 2012. № 1
	Компот из сушеных фруктов (Курага)	180,00	0,40	0,02	24,98	76,77	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 376
	<b>Итого</b>	<b>687,00</b>	<b>27,44</b>	<b>18,16</b>	<b>78,80</b>	<b>637,10</b>	<b>17,68</b>	
Уплотненный полдник	Овощи в молочном соусе	200,00	4,40	15,18	50,56	225,60	0,00	Пермь 2011. № 78
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 1
	Чай с сахаром	180,00	0,11	0,02	9,32	73,55	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 393
	Булочка домашняя	60,00	4,79	5,96	37,80	125,28	0,00	Пермь 2004. № 274
	Яблоко	100,00	0,18	0,36	8,82	34,20	0,00	Пермь 2011. № 90
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>11,50</b>	<b>22,23</b>	<b>120,34</b>	<b>528,53</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 841,00</b>	<b>54,10</b>	<b>59,80</b>	<b>259,40</b>	<b>1 625,90</b>	<b>19,22</b>		

Утверждаю  
 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74  
 Галаг Е.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Сад 12 часов</b>								
<b>День 4</b>								
<b>четверг 16.05.2024</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	180,00	3,71	6,30	21,52	205,68	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Повидло	15,00	0,01	0,01	9,15	6,90	0,00	Спб 2008. № 2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,58	1,75	22,00	90,80	0,41	Могильный, Тутельян 2016. № 0
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>8,77</b>	<b>8,79</b>	<b>67,45</b>	<b>381,08</b>	<b>0,41</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	170,00	5,18	4,61	8,57	80,84	0,85	Сборник 1997. № 400
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>5,18</b>	<b>4,61</b>	<b>8,57</b>	<b>80,84</b>	<b>0,85</b>	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	60,00	0,82	5,40	6,31	57,50	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 13
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,00	4,40	4,09	15,68	108,00	5,34	Могильный, Тутельян 2012. № 82
	Курица в соусе с томатом	80,00	15,35	8,43	3,66	109,26	0,00	Пермь 2011. № 287
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	40,00	1,87	0,43	15,94	76,80	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня)	180,00	0,09	0,04	23,53	95,04	18,00	Могильный, Тутельян 2012. № 378
	Макаронны отварные с овощами	150,00	2,40	6,00	27,80	180,40	51,10	Могильный, Тутельян 2012. № 132
	<b>Итого</b>	<b>710,00</b>	<b>24,93</b>	<b>24,39</b>	<b>92,92</b>	<b>627,00</b>	<b>74,44</b>	
Уплотненный полдник	Фрикадельки мясные	60,00	8,25	10,30	12,05	116,30	0,00	Пермь 2004. № 143
	Капуста тушеная	150,00	2,40	8,70	29,40	169,80	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 321
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Чай с лимоном	180,00	0,11	0,00	13,90	72,45	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 381
	<b>Итого</b>	<b>560,00</b>	<b>15,32</b>	<b>21,91</b>	<b>90,46</b>	<b>536,78</b>	<b>42,00</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 860,00</b>	<b>54,20</b>	<b>59,70</b>	<b>259,40</b>	<b>1 625,70</b>	<b>117,70</b>	

Утверждаю  
 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74  
 Гадат Е.Е.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Сад 12 часов</b>								
<b>пятница 17.05.2024</b>								
<b>День 5</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	2,92	2,68	15,60	188,60	0,91	Могильный, Тутельян 2012. № 93
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Сыр (порциями)	15,00	3,70	4,30	0,00	3,62	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 7
	Чай с молоком	180,00	6,67	2,80	14,31	89,00	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 394
	<b>Итого</b>	<b>425,00</b>	<b>15,31</b>	<b>10,48</b>	<b>43,75</b>	<b>351,12</b>	<b>0,91</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	170,00	4,93	4,25	7,14	86,89	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 401
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>4,93</b>	<b>4,25</b>	<b>7,14</b>	<b>86,89</b>	<b>0,00</b>	
Обед	Свекольник	200,00	2,00	7,20	13,28	106,00	5,52	Пермь 2011. № 65
	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	Сборник 1996. № 1
	Печень говяжья по-строгановски	80,00	8,30	8,63	28,50	125,60	0,00	Пермь 2011. № 238
	Картофель отварной	150,00	2,40	8,70	29,40	169,80	0,00	Пермь 2011. № 314
	Помидор свежий	60,00	0,02	0,02	1,80	5,56	0,00	Пермь 2011. № 308
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Компот из брусники	180,00	0,27	0,06	21,30	106,77	13,50	Сборник 1996. № 0
	<b>Итого</b>	<b>720,00</b>	<b>16,54</b>	<b>26,94</b>	<b>112,22</b>	<b>614,93</b>	<b>19,02</b>	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	200,00	7,56	10,25	41,71	219,91	0,00	Пермь 2011, № 203
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	0,58	1,35	3,97	83,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Чай с лимоном	180,00	5,48	4,88	9,07	85,60	0,90	Могильный, Тутельян. № 400
	Горошек для подгарикировки	20,00	3,30	1,95	20,40	82,00	0,00	Могильный, Тутельян 2011 № 401
	Мандарин	100,00	0,18	0,36	8,82	34,20	0,00	Пермь 2011. № 90
	<b>Итого</b>	<b>430,00</b>	<b>16,92</b>	<b>18,43</b>	<b>110,31</b>	<b>546,51</b>	<b>0,90</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 870,00</b>	<b>53,70</b>	<b>60,10</b>	<b>258,40</b>	<b>1 599,45</b>	<b>20,83</b>		

Утверждаю  
 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74  
 Галат Е.Е.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Сад 12 часов</b>		<b>понедельник</b>						
<b>День 6</b>		<b>20.05.2024</b>						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	205,00	7,44	4,65	29,47	182,20	0,63	Пермь 2004. № 91
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,70	0,94	18,45	93,20	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 1
	Масло (порциями)	4,00	0,03	3,28	0,48	2,30	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 6
	Какао с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	0,71	Могильный, Тутьянян 2012. № 397
	<b>Итого</b>	<b>429,00</b>	<b>13,02</b>	<b>11,28</b>	<b>62,76</b>	<b>368,70</b>	<b>1,35</b>	
Второй завтрак	Сок	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	Пермь 2011. № 408
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>0,71</b>	<b>0,14</b>	<b>14,31</b>	<b>87,46</b>	<b>0,00</b>	
Обед	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	Сборник 1996. № 1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	0,60	0,72	7,60	116,48	9,78	Могильный, Тутьянян 2012. № 67
	Рыба отварная	70,00	9,54	4,99	10,50	86,88	2,72	Могильный, Тутьянян 2012. № 242
	Рис отварной	150,00	3,63	5,08	33,30	126,10	0,00	Пермь 2011. № 303
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60,00	0,86	3,60	4,00	52,40	0,00	Пермь 2011. № 38
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	0,00	Могильный, Тутьянян 2012. № 1
	Компот из сушеных фруктов (Изюм)	180,00	0,40	0,02	24,98	112,95	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 376
	<b>Итого</b>	<b>745,00</b>	<b>20,68</b>	<b>18,81</b>	<b>100,40</b>	<b>616,51</b>	<b>12,50</b>	
Уплотненный полдник	Салат овощной с зеленым горошком	200,00	9,54	14,80	23,03	244,30	0,00	Пермь 2011. № 46
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,70	0,94	18,45	93,20	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 1
	Чай с сахаром	180,00	0,55	0,23	23,40	72,90	0,00	Могильный, Тутьянян 2011. № 398
	Пряник	25,00	1,00	6,50	15,75	75,00	0,00	Промышленное производство. № 238
	<b>Итого</b>	<b>505,00</b>	<b>19,79</b>	<b>29,97</b>	<b>81,63</b>	<b>555,40</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 849,00</b>	<b>54,20</b>	<b>60,20</b>	<b>259,10</b>	<b>1 628,07</b>	<b>13,85</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Сад 12 часов</b>								
<b>День 7</b>								
<b>вторник 21.05.2024</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200,00	3,50	4,51	13,30	186,30	0,91	Могильный, Тутьельян 2012. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	35,00	2,36	0,82	16,14	81,55	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 1
	Джем	15,00	0,01	0,01	9,15	6,90	0,00	СПб 2008. № 2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	83,90	0,59	Могильный, Тутьельян 2012. № 395
	<b>Итого</b>	<b>430,00</b>	<b>8,72</b>	<b>7,75</b>	<b>52,95</b>	<b>358,65</b>	<b>1,50</b>	
Второй завтрак	Кефир	170,00	4,93	4,25	6,80	85,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 401
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>4,93</b>	<b>4,25</b>	<b>6,80</b>	<b>85,00</b>	<b>0,00</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (Фасоль)	200,00	1,76	1,86	16,16	126,48	5,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 81
	Котлета мясная	60,00	8,25	10,30	12,05	116,30	0,00	Пермь 2004. № 143
	Капуста тушеная	150,00	2,40	8,70	29,40	169,80	0,00	Могильный, Тутьельян 2011. № 321
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	35,00	1,64	0,38	13,95	67,20	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 1
	Кисель из плодов или ягод свежих (Смородина)	180,00	0,09	0,04	23,53	95,04	18,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 378
	Огурец консервированный	30,00	0,57	3,68	1,84	42,84	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 15
	<b>Итого</b>	<b>675,00</b>	<b>16,57</b>	<b>23,60</b>	<b>106,78</b>	<b>620,96</b>	<b>23,00</b>	
Уплотненный полдник	Сырники творожные запеченные	200,00	12,31	17,04	31,43	234,47	0,00	Пермь 2011. № 201
	Сгущенное молоко жирностью 8,5%	25,00	1,00	1,70	13,20	34,07	0,00	Пермь 2011. № 346
	Молоко кипяченое	180,00	6,67	2,80	14,31	89,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 394
	Банан	100,00	1,35	0,18	18,90	85,50	0,00	Пермь 2011. № 90
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,00	2,35	14,93	78,20	0,00	Конь, Мосов 2011. № 1
	<b>Итого</b>	<b>495,00</b>	<b>23,58</b>	<b>24,50</b>	<b>93,57</b>	<b>547,25</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>	<b>1770,00</b>	<b>53,80</b>	<b>60,10</b>	<b>260,10</b>	<b>1 611,86</b>	<b>24,50</b>		




 Утверждаю  
 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74  
 Галат Е.Е.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Сад 12 часов</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Среда 22.05.2024</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	170,00	3,50	5,95	20,32	196,10	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 1
	Сыр (порциями)	15,00	3,70	4,30	0,00	3,62	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 7
	Чай с молоком	180,00	6,67	2,80	14,31	89,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 394
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	15,00	0,45	0,03	0,95	11,70	0,00	Пермь 2011. № 329
	<b>Итого</b>	<b>410,00</b>	<b>16,35</b>	<b>13,79</b>	<b>49,42</b>	<b>49,42</b>	<b>370,32</b>	<b>0,00</b>
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	85,60	0,90	Сборник 1997. № 400
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>85,60</b>	<b>0,90</b>	
Обед	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	Сборник 1996. № 1
	Рассольник домашний	200,00	2,80	4,08	6,96	100,80	5,36	Могильный, Тутьельян 2012. № 76
	Рыба припущенная	80,00	7,56	4,93	3,73	115,01	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 245
	Пюре картофельное	150,00	2,65	3,16	25,57	119,60	15,00	Могильный, Тутьельян 2011. № 321
	Огурец свежий	30,00	0,98	6,05	6,37	80,96	0,00	Пермь 2004. № 4
	Компот из сушеных фруктов (Курага)	180,00	0,40	0,02	24,98	76,77	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 376
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	50,00	2,34	0,54	19,93	96,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 1
	<b>Итого</b>	<b>750,00</b>	<b>18,68</b>	<b>21,97</b>	<b>94,74</b>	<b>626,45</b>	<b>20,36</b>	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей с кабачками	200,00	2,40	8,60	7,90	213,50	0,00	Пермь 2004. № 78
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 1
	Чай с вареньем	180,00	0,11	0,02	9,32	73,55	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 393
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60,00	8,72	9,65	69,15	146,80	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 0
	Яблоко	100,00	0,14	0,28	6,86	56,60	0,00	Пермь 2011. № 90
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>13,39</b>	<b>19,26</b>	<b>107,07</b>	<b>560,35</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 910,00</b>	<b>53,90</b>	<b>59,90</b>	<b>260,30</b>	<b>1 642,72</b>	<b>21,26</b>		



Утверждаю  
 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74  
 Галат Е.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Сад 12 часов</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Четверг 23.05.2024</b>								
Завтрак	Каша "Дружба"	205,00	4,85	4,70	24,50	180,90	0,65	Пермь 2004. № 84
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Масло (порциями)	4,00	0,03	3,28	0,48	2,30	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 6
	Какао с молоком	180,00	2,42	0,72	23,44	109,91	0,34	Пермь 2011. № 0
	<b>Итого</b>	<b>419,00</b>	<b>9,33</b>	<b>9,40</b>	<b>62,25</b>	<b>362,11</b>	<b>0,99</b>	
Второй завтрак	Сок	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	Пермь 2011. № 408
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>0,71</b>	<b>0,14</b>	<b>14,31</b>	<b>87,46</b>	<b>0,00</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	1,89	0,84	16,16	68,48	3,72	Могильный, Тутельян 2012. № 81
	Птица отварная	80,00	17,20	12,40	11,05	156,48	0,00	Пермь 2004. № 179
	Капуста тушеная	140,00	5,74	10,17	22,87	172,76	0,00	Пермь 2011. № 184
	Огурец свежий	30,00	0,50	3,50	3,50	48,50	0,00	Конь, Мосов. № 4
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	40,00	1,87	0,43	15,94	76,80	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Компот из свежемороженых ягод (Брусника)	180,00	0,18	0,07	15,66	88,20	0,00	Конь, Мосов. № 94
	<b>Итого</b>	<b>690,00</b>	<b>27,38</b>	<b>27,41</b>	<b>96,18</b>	<b>611,22</b>	<b>3,72</b>	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	60,00	8,16	11,05	7,37	106,47	0,10	Пермь 2013. № 386
	Картофель в молоке	150,00	4,40	8,00	27,80	160,40	51,10	Могильный, Тутельян 2012. № 132
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Чай с молоком	180,00	0,11	0,00	13,90	72,45	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 381
	Печенье сливочное	20,00	1,70	2,06	14,20	81,00	0,00	Промышленное производство. № 238
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>16,58</b>	<b>22,45</b>	<b>86,56</b>	<b>557,02</b>	<b>51,20</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 829,00</b>	<b>54,00</b>	<b>59,40</b>	<b>259,30</b>	<b>1 617,81</b>	<b>55,91</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Сад 12 часов</b>		<b>Пятница 24.05.2024</b>						
<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	205,00	4,27	5,29	18,76	172,56	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	35,00	2,36	0,82	16,14	81,55	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Повидло	20,00	0,01	0,01	12,20	6,90	0,00	Спб 2008. № 2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,58	1,75	22,00	100,80	0,41	Могильный, Тутельян 2016. № 0
	<b>Итого</b>	<b>440,00</b>	<b>9,23</b>	<b>7,87</b>	<b>69,10</b>	<b>367,81</b>	<b>0,41</b>	
Второй завтрак	Ряженка	170,00	4,93	4,25	7,14	86,89	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 401
	<b>Итого</b>	<b>170,00</b>	<b>4,93</b>	<b>4,25</b>	<b>7,14</b>	<b>86,89</b>	<b>0,00</b>	
Обед	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	Сборник 1996. № 1
	Борщ с капустой и картофелем	200,00	2,40	3,52	14,80	100,72	6,41	Могильный, Тутельян 2012. № 57
	Печень, тушенная в соусе	80,00	9,66	8,47	14,05	158,40	11,00	Пермь 2013. № 0
	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	2,35	8,66	18,76	172,80	0,00	Пермь 2011. № 297
	Помидоры свежие	60,00	0,84	0,12	2,28	13,20	4,20	Пермь 2011. № 308
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Кисель из свежих ягод (Вишня)	180,00	0,23	0,19	22,82	93,87	0,00	Пермь 2011. № 400
	<b>Итого</b>	<b>725,00</b>	<b>19,03</b>	<b>23,29</b>	<b>95,40</b>	<b>640,19</b>	<b>21,61</b>	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	200,00	4,50	18,26	33,60	224,81	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 45
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривки	15,00	0,45	0,03	0,95	11,70	0,00	Пермь 2011. № 329
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	35,00	2,36	0,82	16,14	81,55	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Сок	180,00	0,75	0,15	15,15	108,2	0,00	Пермь 2011. № 408
	Апельсин	100,00	0,14	0,28	6,86	56,60	0,00	Пермь 2011. № 90
	<b>Итого</b>	<b>580,00</b>	<b>20,51</b>	<b>24,89</b>	<b>86,66</b>	<b>542,36</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 845,00</b>	<b>53,70</b>	<b>60,30</b>	<b>258,80</b>	<b>1 785,56</b>	<b>22,02</b>	