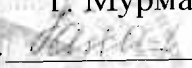
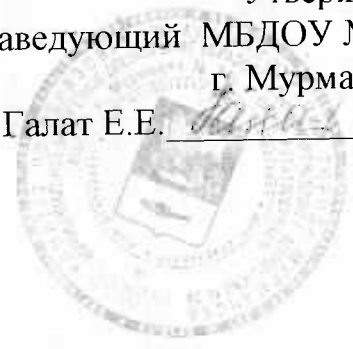


Утверждаю
заведующий МБДОУ № 74
г. Мурманска
Галат Е.Е. 



**10-дневное основное меню
30.09.2024-11.10.2024
для 1,5 – 3 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|-------------------------------|---|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Если 12 часов | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Понедельник 30.09.2024 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 140,00 | 2,88 | 4,90 | 16,73 | 161,5 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 49,90 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 1 |
| | Джем | 10,00 | 0,01 | 0,01 | 6,10 | 6,9 | 0,00 | Спб 2008. № 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,38 | 2,01 | 11,97 | 69,92 | 0,49 | Могильный, Тутьельян 2012. № 395 |
| | Итого | 350,00 | 7,59 | 7,64 | 49,28 | 291,02 | 0,49 | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 71,33 | 0,75 | Сборник 1997. № 400 |
| | Итого | 150,00 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 71,33 | 0,75 | |
| Обед | Рассольник по ленинградски | 150,00 | 2,63 | 6,78 | 19,43 | 73,88 | 0,00 | Пермь 2004. № 32 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60,00 | 4,84 | 4,38 | 9,80 | 91,88 | 2,36 | Могильный, Тутьельян 2010. № 277 |
| | Макароны отварные | 110,00 | 5,47 | 2,93 | 24,33 | 126,33 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 205 |
| | Икра кабачковая для детского питания | 30,00 | 0,40 | 2,80 | 2,80 | 38,80 | 0,00 | Конь, Мосов. № 4 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,40 | 0,32 | 11,96 | 57,60 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 1 |
| | Компот из сушеных фруктов (Изюм) | 150,00 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 94,13 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 376 |
| | Итого | 530,00 | 15,07 | 17,23 | 89,14 | 482,61 | 2,36 | |
| Уплотненный полдник | Салат овощной с зеленым горошком | 200,00 | 9,51 | 9,90 | 5,39 | 125,38 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 227 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,97 | 4,52 | 21,19 | 136,69 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 126 |
| | Чай с вареньем | 150,00 | 0,08 | 0,03 | 19,61 | 79,20 | 15,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 378 |
| | Итого | 400,00 | 14,67 | 18,04 | 60,48 | 437,5 | 17,20 | |
| Итого | | 1 420,00 | 41,90 | 46,97 | 206,45 | 1 282,4 | 20,79 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------------------------|
| Ясли 12 часов | | | | | | | | |
| Вторник 01.10.2024 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой (ячневая) | 150,00 | 3,02 | 5,34 | 20,85 | 136,06 | 0,00 | Пермь 2004. № 93 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,69 | 0,59 | 11,53 | 58,25 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 1 |
| | Сыр (порциями) | 10,00 | 2,47 | 2,87 | 0,00 | 3,62 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 7 |
| | Чай с молоком | 160,00 | 5,56 | 2,33 | 11,93 | 74,17 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 394 |
| | Итого | 350,00 | 12,74 | 11,13 | 44,31 | 272,01 | 0,00 | |
| Второй завтрак | Кефир | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 401 |
| | Итого | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 71,00 | 0,00 | |
| Обед | Суп каргофельный с рыбой | 150,00 | 3,30 | 2,34 | 11,15 | 89,25 | 5,99 | Пермь 2004. № 41 |
| | Котлеты (свинина) | 60,00 | 3,89 | 8,00 | 8,32 | 126,40 | 0,08 | Пермь 2013. № 386 |
| | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 110,00 | 2,30 | 4,29 | 26,26 | 127,45 | 0,00 | Конь, Мосов. № 60 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 30,00 | 0,53 | 0,07 | 1,40 | 8,87 | 0,00 | Пермь 2011. № 309 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,40 | 0,32 | 11,96 | 57,60 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 1 |
| | Компот из свежих плодов (яблоко) | 150,00 | 0,12 | 0,11 | 19,88 | 87,60 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 372 |
| | Итого | 530,00 | 11,54 | 15,13 | 78,97 | 497,17 | 6,08 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога (Манка) | 130,00 | 5,52 | 8,91 | 29,21 | 260,15 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2011. № 237 |
| | Сгущенное молоко жирностью 8,5% | 20,00 | 1,00 | 1,70 | 11,20 | 34,07 | 0,00 | Пермь 2011. № 346 |
| | Плюшка московская | 20,00 | 1,34 | 1,57 | 9,95 | 38,80 | 0,00 | Конь, Мосов 2011. № 1 |
| | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 71,33 | 0,75 | Сборник 1997. № 400 |
| | Итого | 415,00 | 13,47 | 16,39 | 72,62 | 432,05 | 0,75 | |
| Итого | | 1445,00 | 42,10 | 46,40 | 201,90 | 1 272,2 | 6,83 | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Если 12 часов | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Среда 02.10.2024 | | | | | | | | |
| Завтрак | Капа рисовая молочная жидкая | 150,00 | 7,16 | 9,66 | 12,95 | 151,12 | 0,62 | Могильный, Тутьельян 2010. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 35,00 | 1,69 | 0,59 | 11,53 | 58,25 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 1 |
| | Масло (порциями) | 4,00 | 0,03 | 3,28 | 0,48 | 2,30 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 6 |
| | Какао с молоком | 165,00 | 2,38 | 2,01 | 11,97 | 75,83 | 0,60 | Могильный, Тутьельян 2012. № 397 |
| | Итого | 354,00 | 11,25 | 15,53 | 36,93 | 287,2 | 1,21 | |
| Второй завтрак | Сок 0,200 | 150,00 | 1,13 | 0,23 | 1,58 | 72,90 | 31,50 | Пермь 2011. № 408 |
| | Итого | 150,00 | 1,13 | 0,23 | 1,58 | 72,90 | 31,50 | |
| Обед | Соль йодированная | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008. № 1 |
| | Суп из овощей | 170,00 | 2,88 | 2,47 | 4,32 | 88,85 | 0,00 | Пермь 2004. № 66 |
| | Жаркое по - домашнему | 150,00 | 15,35 | 7,77 | 26,96 | 243,54 | 0,00 | Сборник 1997. № 276 |
| | Огурец консервированный | 30,00 | 0,59 | 3,31 | 1,97 | 41,33 | 11,79 | Могильный, Тутьельян 2012. № 15 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,40 | 0,32 | 11,96 | 57,60 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 1 |
| | Компот из сушеных фруктов (Курага) | 150,00 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 63,98 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 376 |
| | Итого | 540,00 | 20,55 | 13,89 | 66,03 | 495,3 | 11,79 | |
| Уплотненный полдник | Овощи в молочном соусе | 150,00 | 3,30 | 9,58 | 22,20 | 169,20 | 0,00 | Пермь 2011. № 78 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 20,00 | 1,35 | 0,47 | 9,23 | 46,60 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 1 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,09 | 0,02 | 7,77 | 31,29 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 393 |
| | Булочка домашняя | 50,00 | 3,99 | 7,30 | 51,50 | 154,40 | 0,00 | Пермь 2004. № 274 |
| | Яблоко | 95,00 | 0,14 | 0,28 | 6,86 | 26,60 | 0,00 | Пермь 2011. № 90 |
| | Итого | 465,00 | 8,87 | 17,65 | 97,56 | 428,09 | 0,00 | |
| Итого | | 1 509,00 | 41,80 | 47,30 | 202,10 | 1 283,5 | 44,50 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------------------------|
| Ясли 12 часов | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| четверг 03.10.2024 | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150,00 | 3,18 | 4,92 | 16,73 | 139,30 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 25,00 | 1,69 | 0,59 | 11,53 | 58,25 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 1 |
| | Повидло | 10,00 | 0,01 | 0,01 | 6,10 | 6,90 | 0,00 | СПб 2008. № 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 165,00 | 2,15 | 1,46 | 18,33 | 84,00 | 0,34 | Могильный, Тутельян 2016. № 0 |
| | Итого | 350,00 | 7,03 | 6,97 | 53,33 | 288,05 | 0,34 | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 71,33 | 0,75 | Сборник 1997. № 400 |
| | Итого | 150,00 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 71,33 | 0,75 | |
| Обед | Икра кабачковая для детского питания | 30,00 | 0,55 | 3,60 | 4,21 | 38,33 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 13 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150,00 | 3,30 | 3,07 | 11,76 | 81,00 | 4,01 | Могильный, Тутельян 2012. № 82 |
| | Курица в соусе с томатом | 60,00 | 10,39 | 6,54 | 3,20 | 95,60 | 0,00 | Пермь 2011. № 287 |
| | Макаронные отварные с овощами | 110,00 | 1,76 | 5,87 | 20,39 | 132,29 | 37,47 | Могильный, Тутельян 2012. № 132 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,40 | 0,32 | 11,96 | 57,60 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 1 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня) | 150,00 | 0,08 | 0,03 | 19,61 | 79,20 | 15,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 378 |
| | Итого | 540,00 | 17,48 | 19,43 | 71,12 | 484,03 | 56,48 | |
| Уплотненный полдник | Фрикадельки мясные | 50,00 | 6,60 | 8,24 | 5,63 | 88,04 | 0,00 | Пермь 2004. № 143 |
| | Капуста тушеная | 110,00 | 1,76 | 6,38 | 21,56 | 124,52 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2011. № 321 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 35,00 | 2,36 | 0,82 | 16,14 | 81,55 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 1 |
| | Чай с лимоном | 150,00 | 0,09 | 0,00 | 11,58 | 60,38 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 381 |
| | Итого | 460,00 | 12,62 | 16,63 | 70,09 | 432,51 | 48,00 | |
| Итого | | 1 510,00 | 41,70 | 47,10 | 202,10 | 1 275,9 | 105,57 | |

Галат Е.Е.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| Ясли 12 часов | | | | | | | | |
| пятница 04.10.2024 | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,00 | 2,19 | 2,01 | 15,70 | 148,95 | 0,68 | Могильный, Тутельян 2012. № 93 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 20,00 | 1,35 | 0,47 | 9,23 | 46,60 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 1 |
| | Сыр (порциями) | 10,00 | 2,47 | 2,87 | 0,00 | 3,62 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 7 |
| | Чай с молоком | 170,00 | 5,56 | 2,33 | 11,93 | 74,17 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 394 |
| | Итого | 350,00 | 11,56 | 7,68 | 36,86 | 273,34 | 0,68 | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 401 |
| | Итого | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 | 0,00 | |
| Обед | Свекольник | 150,00 | 1,50 | 5,40 | 9,96 | 79,50 | 4,14 | Пермь 2011. № 65 |
| | Закладка мяса на порцию супа | 7,50 | 1,08 | 1,38 | 0,00 | 11,10 | 0,00 | Сборник 1996. № 1 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 60,00 | 5,79 | 8,06 | 15,14 | 102,76 | 0,00 | Пермь 2011. № 238 |
| | Картофель отварной | 110,00 | 1,76 | 6,38 | 26,15 | 124,52 | 0,00 | Пермь 2011. № 314 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,40 | 0,32 | 11,96 | 57,60 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 1 |
| | Компот из брусники | 150,00 | 0,23 | 0,05 | 18,64 | 55,64 | 11,25 | Сборник 1996. № 0 |
| | Итого | 537,50 | 11,77 | 21,60 | 83,04 | 504,73 | 15,39 | |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной | 150,00 | 7,10 | 7,40 | 35,98 | 207,6 | 0,00 | Пермь 2011, № 203 |
| | Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривки | 10,00 | 0,58 | 1,35 | 3,97 | 83,00 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 1 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 71,33 | 0,75 | Сборник 1997. № 400 |
| | Сок 0,200 | 150,00 | 2,20 | 1,30 | 13,60 | 68,00 | 0,00 | Пермь 2011, № 246 |
| | Мандарин | 95,00 | 0,14 | 0,28 | 6,86 | 26,60 | 0,00 | Пермь 2011. № 90 |
| | Итого | 415,00 | 14,45 | 14,12 | 75,81 | 429,93 | 0,75 | |
| Итого | | 1 452,50 | 42,13 | 47,15 | 202,01 | 1 284,7 | 16,82 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|--|---|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| Если 12 часов понедельник День 6 07.10.2024 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая | 150,00 | 5,44 | 3,40 | 21,56 | 143,88 | 0,46 | Пермь 2004. № 91 |
| | 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 | 170,00 | 2,38 | 2,01 | 11,97 | 75,83 | 0,60 | Могильный, Тутельян 2012. № 397 |
| | Итого | 354,00 | 9,88 | 9,40 | 47,85 | 291,91 | 1,06 | |
| Второй завтрак | Сок 0,200 | 150,00 | 1,13 | 0,23 | 1,58 | 72,90 | 31,50 | Пермь 2011. № 408 |
| | Итого | 150,00 | 1,13 | 0,23 | 1,58 | 72,90 | 31,50 | |
| Обед | Закладка мяса на порцию супа | 7,50 | 1,08 | 1,38 | 0,00 | 11,10 | 0,00 | Сборник 1996. № 1 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 170,00 | 0,51 | 0,62 | 6,46 | 109,01 | 8,32 | Могильный, Тутельян 2012. № 67 |
| | Рыба отварная | 60,00 | 8,18 | 4,28 | 9,00 | 48,75 | 2,33 | Могильный, Тутельян 2012. № 242 |
| | Рис отварной | 110,00 | 2,66 | 3,73 | 24,42 | 119,47 | 0,00 | Пермь 2011. № 303 |
| | Салат из свеклы с солеными огурцами | 40,00 | 0,57 | 2,40 | 2,67 | 34,93 | 0,00 | Пермь 2011. № 38 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,40 | 0,32 | 11,96 | 57,60 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 1 |
| | Компот из сушеных фруктов (Изюм) | 150,00 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 94,13 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 376 |
| Итого | 587,50 | 16,14 | 14,12 | 76,71 | 488,66 | 10,65 | | |
| Уплотненный полдник | Салат овощной с зеленым горошком | 150,00 | 8,19 | 11,10 | 27,27 | 180,3 | 0,00 | Пермь 2011. № 46 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 1 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,46 | 0,19 | 22,25 | 60,75 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2011. № 398 |
| | Итого | 410,00 | 14,65 | 23,45 | 76,96 | 419,88 | 0,00 | |
| Итого | | 1 481,50 | 41,80 | 47,20 | 203,10 | 1 273,5 | 43,21 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Если 12 часов | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Вторник 08.10.2024 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой (пшено) | 150,00 | 2,63 | 1,89 | 9,98 | 137,20 | 0,68 | Могильный, Тутьельян 2012. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 1 |
| | Джем | 10,00 | 0,01 | 0,01 | 6,10 | 6,90 | 0,00 | СПб 2008. № 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160,00 | 2,38 | 2,01 | 11,97 | 69,92 | 0,49 | Могильный, Тутьельян 2012. № 395 |
| | Итого | 350,00 | 7,03 | 4,60 | 41,88 | 283,92 | 1,17 | |
| Второй завтрак | Кефир | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 401 |
| | Итого | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,00 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми(Фасоль) | 150,00 | 1,32 | 2,65 | 12,12 | 87,36 | 3,75 | Могильный, Тутьельян 2012. № 81 |
| | Котлета мясная | 50,00 | 6,60 | 8,24 | 5,63 | 88,04 | 0,00 | Пермь 2004. № 143 |
| | Капуста тушеная | 110,00 | 1,76 | 6,38 | 21,56 | 124,52 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2011. № 321 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,40 | 0,32 | 11,96 | 57,60 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 1 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня) | 150,00 | 0,08 | 0,03 | 19,61 | 79,20 | 15,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 378 |
| | Огурец консервированный | 20,00 | 0,38 | 2,45 | 1,23 | 28,56 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 15 |
| | Итого | 530,00 | 13,19 | 20,02 | 85,95 | 484,24 | 18,75 | |
| Уплотненный полдник | Сырники творожные запеченные | 150,00 | 8,18 | 12,79 | 21,24 | 172,00 | 0,00 | Пермь 2011. № 201 |
| | Сгущенное молоко жирностью 8,5% | 20,00 | 1,00 | 1,70 | 11,20 | 34,07 | 0,00 | Пермь 2011. № 346 |
| | Молоко кипяченое | 150,00 | 5,56 | 2,33 | 11,93 | 74,17 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 394 |
| | Банан | 95,00 | 1,20 | 0,16 | 16,80 | 76,00 | 0,00 | Пермь 2011. № 90 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 20,00 | 1,34 | 1,57 | 9,95 | 58,80 | 0,00 | Конь, Мосов 2011. № 1 |
| | Итого | 430,00 | 17,03 | 18,13 | 68,32 | 429,02 | 0,00 | |
| Итого | | 1 460,00 | 41,60 | 46,50 | 202,15 | 1 272,20 | 19,92 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|----------------------|--|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| Если 12 часов | | | | | | | | |
| День 8 | | Среда 09.10.2024 | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150,00 | 3,09 | 5,25 | 17,93 | 161,5 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 20,00 | 1,35 | 0,47 | 9,23 | 46,60 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 1 |
| | Сыр (порциями) | 10,00 | 2,47 | 2,87 | 0,00 | 3,62 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 7 |
| | Чай с молоком | 160,00 | 5,56 | 2,33 | 11,93 | 74,17 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 394 |
| | Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания | 10,00 | 0,30 | 0,02 | 0,64 | 7,80 | 0,00 | Пермь 2011. № 329 |
| | Итого | 350,00 | 12,77 | 10,94 | 39,72 | 293,69 | 0,00 | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 71,33 | 0,75 | Сборник 1997. № 400 |
| | Итого | 150,00 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 71,33 | 0,75 | |
| Обед | Рассольник домашний | 150,00 | 2,10 | 3,06 | 5,22 | 75,60 | 4,02 | Могильный, Тутельян 2012. № 76 |
| | Рыба припущенная | 50,00 | 6,00 | 4,45 | 2,05 | 86,26 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 245 |
| | Пюре картофельное | 110,00 | 2,24 | 3,52 | 21,63 | 101,20 | 12,70 | Могильный, Тутельян 2011. № 321 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40,00 | 0,50 | 3,63 | 2,34 | 43,80 | 0,00 | Пермь 2011. № 36 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 40,00 | 1,87 | 0,43 | 15,94 | 76,80 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 1 |
| | Компот из сушеных фруктов (Курара) | 150,00 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 63,98 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 376 |
| | Закладка мяса на порцию супа | 7,50 | 1,08 | 1,38 | 0,00 | 11,10 | 0,00 | Сборник 1996. № 1 |
| | Итого | 577,50 | 14,64 | 17,83 | 69,85 | 481,23 | 16,72 | |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей с кабачками | 150,00 | 1,80 | 7,20 | 5,93 | 160,13 | 0,00 | Пермь 2004. № 78 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 20,00 | 1,35 | 0,47 | 9,23 | 46,60 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 1 |
| | Чай с вареньем | 150,00 | 0,09 | 0,02 | 7,77 | 61,29 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 393 |
| | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 50,00 | 7,26 | 6,34 | 55,25 | 128,88 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 0 |
| | Яблоко | 95,00 | 0,14 | 0,28 | 6,86 | 26,60 | 0,00 | Пермь 2011. № 90 |
| | Итого | 465,00 | 10,07 | 14,31 | 85,04 | 423,5 | 0,00 | |
| Итого | | 1 542,50 | 42,05 | 47,15 | 202,17 | 1 269,80 | 17,47 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Если 12 часов | | | | | | | | |
| четверг 10.10.2024 | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" | 150,00 | 3,55 | 3,44 | 17,93 | 136,87 | 0,47 | Пермь 2004. № 84 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,35 | 0,47 | 9,23 | 46,60 | 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 напиток с молоком | 170,00 | 2,02 | 0,60 | 19,53 | 91,59 | 0,29 | Пермь 2011. № 0 |
| | Итого | 354,00 | 6,95 | 7,79 | 47,16 | 277,36 | 0,76 | |
| Второй завтрак | Сок 0,200 | 150,00 | 1,13 | 0,23 | 1,58 | 72,90 | 31,50 | Пермь 2011. № 408 |
| | Итого | 150,00 | 1,13 | 0,23 | 1,58 | 72,90 | 31,50 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150,00 | 1,42 | 0,63 | 10,62 | 51,36 | 2,79 | Могильный, Тутельян 2012. № 81 |
| | Птица отварная | 60,00 | 14,05 | 10,85 | 5,46 | 136,92 | 0,00 | Пермь 2004. № 179 |
| | Капуста тушеная | 110,00 | 4,51 | 7,99 | 27,97 | 135,74 | 0,00 | Пермь 2011. № 184 |
| | Огурец свежий | 30,00 | 0,30 | 2,10 | 2,10 | 29,10 | 0,00 | Конь, Мосов. № 4 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,40 | 0,32 | 11,96 | 57,60 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 1 |
| | Компот из свежемороженых ягод (Брусника) | 150,00 | 0,15 | 0,06 | 13,05 | 73,50 | 0,00 | Конь, Мосов. № 94 |
| | Итого | 540,00 | 21,83 | 21,95 | 71,15 | 484,22 | 2,79 | |
| Уплотненный полдник | Котлета рыбная любительская | 50,00 | 5,00 | 8,00 | 16,32 | 96,40 | 0,08 | Пермь 2013. № 386 |
| | Картофель в молоке | 110,00 | 1,76 | 5,87 | 24,05 | 132,29 | 37,47 | 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 | 150,00 | 0,09 | 0,00 | 11,58 | 60,38 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2012. № 381 |
| | Печенье сливочное | 10,00 | 0,85 | 1,03 | 7,10 | 20,50 | 0,00 | Промышленное производство. № 238 |
| | Итого | 455,00 | 9,89 | 16,16 | 81,29 | 421,07 | 37,56 | |
| Итого | | 1 499,00 | 41,79 | 46,82 | 201,18 | 1 255,6 | 72,61 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| Ясли 12 часов Пятница 11.10.2024 День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 150,00 | 3,13 | 3,87 | 13,73 | 106,65 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 1 |
| | Повидло | 10,00 | 0,01 | 0,01 | 6,10 | 24,40 | 0,00 | Спб 2008. № 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160,00 | 2,15 | 1,46 | 18,33 | 84,00 | 0,34 | Могильный, Тутьельян 2016. № 0 |
| | Итого | 350,00 | 7,31 | 6,04 | 51,99 | 284,95 | 0,34 | |
| Второй завтрак | Ряженка | 140,00 | 4,06 | 3,50 | 5,88 | 71,56 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 401 |
| | Итого | 140,00 | 4,06 | 3,50 | 5,88 | 71,56 | 0,00 | |
| Обед | Закладка мяса на порцию супа | 7,50 | 1,08 | 1,38 | 0,00 | 11,10 | 0,00 | Сборник 1996. № 1 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 170,00 | 2,04 | 2,99 | 15,13 | 85,61 | 5,45 | Могильный, Тутьельян 2012. № 57 |
| | Печень, тушеная в соусе | 60,00 | 11,97 | 6,93 | 4,95 | 129,60 | 9,00 | Пермь 2013. № 0 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110,00 | 1,72 | 6,35 | 18,76 | 126,72 | 0,00 | Пермь 2011. № 297 |
| | Помидоры свежие | 30,00 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 8,80 | 2,80 | Пермь 2011. № 308 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 30,00 | 1,40 | 0,32 | 11,96 | 57,60 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 1 |
| | Кисель из свежих ягод (Смородина) | 150,00 | 0,19 | 0,16 | 27,01 | 78,23 | 0,00 | Пермь 2011. № 400 |
| | Итого | 597,50 | 18,96 | 18,22 | 79,33 | 497,66 | 17,25 | |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной | 150,00 | 3,38 | 13,70 | 30,59 | 171,7 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 45 |
| | Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки | 10,00 | 0,30 | 0,02 | 0,64 | 7,80 | 0,00 | Пермь 2011. № 329 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 1 |
| | Сок 0,200 | 150,00 | 1,13 | 0,23 | 12,20 | 72,90 | 31,50 | Пермь 2011. № 408 |
| | Апельсин | 95,00 | 0,14 | 0,28 | 6,86 | 26,60 | 0,00 | Пермь 2011. № 90 |
| | Итого | 470,00 | 11,77 | 19,14 | 65,90 | 421,70 | 31,50 | |
| Итого | | 1 557,50 | 42,10 | 46,90 | 203,10 | 1 275,87 | 49,09 | |