

Утверждаю  
заведующий МБДОУ № 74  
Галаган Е.Е.  
Мурманска



**10-дневное основное меню  
14.10.2024-25.10.2024  
для 1,5 – 3 лет**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Ясли 12 часов</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Понедельник 14.10.2024*</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>7,59</b>	<b>7,64</b>	<b>49,28</b>	<b>291,02</b>	<b>0,49</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150,00	4,57	4,07	7,56	71,33	0,75	Сборник 1997. № 400
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>4,57</b>	<b>4,07</b>	<b>7,56</b>	<b>71,33</b>	<b>0,75</b>	
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
	Макаронь 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, Москов. № 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
	<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>15,07</b>	<b>17,23</b>	<b>89,14</b>	<b>482,61</b>	<b>2,36</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>400,00</b>	<b>14,67</b>	<b>18,04</b>	<b>60,48</b>	<b>437,5</b>	<b>17,20</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 420,00</b>	<b>41,90</b>	<b>46,97</b>	<b>206,45</b>	<b>1 282,4</b>	<b>20,79</b>	

Утверждаю  
 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74



Гаврилов Е.Е.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Если 12 часов</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Вторник 15.10.2024</b>								
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, Тутьельян 2010. № 1
	Сыр (порциями)	10,00	2,47	2,87	0,00	3,62	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 7
	Чай с молоком	160,00	5,56	2,33	11,93	74,17	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 394
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>12,74</b>	<b>11,13</b>	<b>44,31</b>	<b>272,01</b>	<b>0,00</b>	
Второй завтрак	Кефир	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 401
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>71,00</b>	<b>0,00</b>	
Обед	Суп картофельный 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, Тутьельян 2012. № 1
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150,00	0,12	0,11	19,88	87,60	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 372
	<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>11,54</b>	<b>15,13</b>	<b>78,97</b>	<b>497,17</b>	<b>6,08</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога (Манка)	130,00	5,52	8,91	29,21	260,15	0,00	Могильный, Тутьельян 2011. № 237
	Сгущенное молоко жирностью 8,5%	20,00	1,00	1,70	11,20	34,07	0,00	Пермь 2011. № 346
	Плошка 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
	<b>Итого</b>	<b>415,00</b>	<b>13,47</b>	<b>16,39</b>	<b>72,62</b>	<b>432,05</b>	<b>0,75</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 445,00</b>	<b>42,10</b>	<b>46,40</b>	<b>201,90</b>	<b>1 272,2</b>	<b>6,83</b>	

Подготовлено с использованием системы КонсультантПлюс

Утверждаю  
 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74  
 Галя



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ рецептуры
<b>Если 12 часов Среда 16.10.2024 День 3</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150,00	7,16	9,66	12,95	151,12	0,62	Могильный, Тутельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	35,00	1,69	0,59	11,53	58,25	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	165,00	2,38	2,01	11,97	75,83	0,60	Могильный, Тутельян 2012. № 397
	<b>Итого</b>	<b>354,00</b>	<b>11,25</b>	<b>15,53</b>	<b>36,93</b>	<b>287,2</b>	<b>1,21</b>	
Второй завтрак	Сок 0,200	150,00	1,13	0,23	1,58	72,90	31,50	Пермь 2011. № 408
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>1,13</b>	<b>0,23</b>	<b>1,58</b>	<b>72,90</b>	<b>31,50</b>	
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, Тутельян 2012. № 15
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	30,00	1,40	0,32	11,96	57,60	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Компот из сушеных фруктов (Курага)	150,00	0,33	0,02	20,82	63,98	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 376
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>20,55</b>	<b>13,89</b>	<b>66,03</b>	<b>495,3</b>	<b>11,79</b>	
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, Тутельян 2010. № 1
	Чай с сахаром	150,00	0,09	0,02	7,77	31,29	0,00	Могильный, Тутельян 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
	<b>Итого</b>	<b>465,00</b>	<b>8,87</b>	<b>17,65</b>	<b>97,56</b>	<b>428,09</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 509,00</b>	<b>41,80</b>	<b>47,30</b>	<b>202,10</b>	<b>1 283,5</b>	<b>44,50</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Если 12 часов четверг 17.10.2024 День 4</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>7,03</b>	<b>6,97</b>	<b>53,33</b>	<b>288,05</b>	<b>0,34</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150,00	4,57	4,07	7,56	71,33	0,75	Сборник 1997. № 400
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>4,57</b>	<b>4,07</b>	<b>7,56</b>	<b>71,33</b>	<b>0,75</b>	
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
	Макаронны 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
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>17,48</b>	<b>19,43</b>	<b>71,12</b>	<b>484,03</b>	<b>56,48</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>12,62</b>	<b>16,63</b>	<b>70,09</b>	<b>432,51</b>	<b>48,00</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 510,00</b>	<b>41,70</b>	<b>47,10</b>	<b>202,10</b>	<b>1 275,9</b>	<b>105,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Если 12 часов</b> <b>День 5</b> <b>пятница 18.10.2024</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>11,56</b>	<b>7,68</b>	<b>36,86</b>	<b>273,34</b>	<b>0,68</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	6,30	76,67	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 401
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,67</b>	<b>0,00</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>537,50</b>	<b>11,77</b>	<b>21,60</b>	<b>83,04</b>	<b>504,73</b>	<b>15,39</b>	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150,00	7,10	7,40	35,98	207,6	0,00	Пермь 2011, № 203
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	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
	<b>Итого</b>	<b>415,00</b>	<b>14,45</b>	<b>14,12</b>	<b>75,81</b>	<b>429,93</b>	<b>0,75</b>	
<b>Итого</b>	<b>1</b> <b>452,50</b>	<b>42,13</b>	<b>47,15</b>	<b>202,01</b>	<b>1 284,7</b>	<b>16,82</b>		

заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74

Галат Е.В.

Утверждаю



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>понедельник 21.10.2024</b>								
<b>Ясли 12 часов День 6</b>								
Завтрак	Капша 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
	<b>Итого</b>	<b>354,00</b>	<b>9,88</b>	<b>9,40</b>	<b>47,85</b>	<b>291,91</b>	<b>1,06</b>	
Второй завтрак	Сок 0,200	150,00	1,13	0,23	1,58	72,90	31,50	Пермь 2011. № 408
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>1,13</b>	<b>0,23</b>	<b>1,58</b>	<b>72,90</b>	<b>31,50</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>587,50</b>	<b>16,14</b>	<b>14,12</b>	<b>76,71</b>	<b>488,66</b>	<b>10,65</b>	
Успокоительный 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
	<b>Итого</b>	<b>410,00</b>	<b>14,65</b>	<b>23,45</b>	<b>76,96</b>	<b>419,88</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 481,50</b>	<b>41,80</b>	<b>47,20</b>	<b>203,10</b>	<b>1 273,5</b>	<b>43,21</b>	

заведующий МБДОУ «Мурманска № 74»



Итверждаю

Мурманска № 74

Г. Мурманск

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Если 12 часов</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Вторник 22.10.2024</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150,00	2,63	1,89	9,98	137,20	0,68	Могильный, Тутельян 2012. № 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	6,90	0,00	Спб 2008. № 2
	Кофейный напиток с молоком	160,00	2,38	2,01	11,97	69,92	0,49	Могильный, Тутельян 2012. № 395
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>7,03</b>	<b>4,60</b>	<b>41,88</b>	<b>283,92</b>	<b>1,17</b>	
Второй завтрак	Кефир	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 401
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,00</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(Фасоль)	150,00	1,32	2,65	12,12	87,36	3,75	Могильный, Тутельян 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, Тутельян 2011. № 321
	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
	Огурец консервированный	20,00	0,38	2,45	1,23	28,56	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 15
	<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>13,19</b>	<b>20,02</b>	<b>85,95</b>	<b>484,24</b>	<b>18,75</b>	
Уплотненный полдник	Сырники творожные запеченные	150,00	8,18	12,79	21,24	172,00	0,00	Пермь 2011. № 201
	Стуцненное 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, Тутельян 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, Москов 2011. № 1
	<b>Итого</b>	<b>430,00</b>	<b>17,03</b>	<b>18,13</b>	<b>68,32</b>	<b>429,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>	<b>1460,00</b>	<b>41,60</b>	<b>46,50</b>	<b>202,15</b>	<b>1 272,20</b>	<b>19,92</b>		

заведующий МБДОУ «Мурманска № 74»



Утверждаю

Галат В.Е.

№ рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Ясли 12 часов</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Среда 23.10.2024</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	150,00	3,09	5,25	17,93	161,5	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	20,00	1,35	0,47	9,23	46,60	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 1
	Сыр (порциями)	10,00	2,47	2,87	0,00	3,62	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 7
	Чай с молоком	160,00	5,56	2,33	11,93	74,17	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 394
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	10,00	0,30	0,02	0,64	7,80	0,00	Пермь 2011. № 329
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>12,77</b>	<b>10,94</b>	<b>39,72</b>	<b>293,69</b>	<b>0,00</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150,00	4,57	4,07	7,56	71,33	0,75	Сборник 1997. № 400
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>4,57</b>	<b>4,07</b>	<b>7,56</b>	<b>71,33</b>	<b>0,75</b>	
Обед	Рассольник домашний	150,00	2,10	3,06	5,22	75,60	4,02	Могильный, Тутьянян 2012. № 76
	Рыба припущенная	50,00	6,00	4,45	2,05	86,26	0,00	Могильный, Тутьянян 2012. № 245
	Пюре картофельное	110,00	2,24	3,52	21,63	101,20	12,70	Могильный, Тутьянян 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, Тутьянян 2012. № 1
	Компот из сушеных фруктов (Курага)	150,00	0,33	0,02	20,82	63,98	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 376
	Закладка мяса на порцию супа	7,50	1,08	1,38	0,00	11,10	0,00	Сборник 1996. № 1
	<b>Итого</b>	<b>577,50</b>	<b>14,64</b>	<b>17,83</b>	<b>69,85</b>	<b>481,23</b>	<b>16,72</b>	
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, Тутьянян 2010. № 1
	Чай с вареньем	150,00	0,09	0,02	7,77	61,29	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 393
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50,00	7,26	6,34	55,25	128,88	0,00	Могильный, Тутьянян 2012. № 0
	Яблоко	95,00	0,14	0,28	6,86	26,60	0,00	Пермь 2011. № 90
	<b>Итого</b>	<b>465,00</b>	<b>10,07</b>	<b>14,31</b>	<b>85,04</b>	<b>423,5</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>542,50</b>	<b>42,05</b>	<b>47,15</b>	<b>202,17</b>	<b>1 269,80</b>	<b>17,47</b>	

заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептуры	
<b>Если 12 часов</b>								
<b>День 9</b>								
<b>четверг 24.10.2024</b>								
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, Тутьянян 2010. № 1
	Масло (порциями)	4,00	0,03	3,28	0,48	2,30	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 6
	Какао напиток с молоком	170,00	2,02	0,60	19,53	91,59	0,29	Пермь 2011. № 0
	<b>Итого</b>	<b>354,00</b>	<b>6,95</b>	<b>7,79</b>	<b>47,16</b>	<b>277,36</b>	<b>0,76</b>	
Второй завтрак	Сок 0,200	150,00	1,13	0,23	1,58	72,90	31,50	Пермь 2011. № 408
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>1,13</b>	<b>0,23</b>	<b>1,58</b>	<b>72,90</b>	<b>31,50</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	1,42	0,63	10,62	51,36	2,79	Могильный, Тутьянян 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, Тутьянян 2012. № 1
	Компот из свежзамороженных ягод (Брусника)	150,00	0,15	0,06	13,05	73,50	0,00	Конь, Мосов. № 94
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>21,83</b>	<b>21,95</b>	<b>71,15</b>	<b>484,22</b>	<b>2,79</b>	
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, Тутьянян 2012. № 132
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 1
	Чай с молоком	150,00	0,09	0,00	11,58	60,38	0,00	Могильный, Тутьянян 2012. № 381
	Печенье сливочное	10,00	0,85	1,03	7,10	20,50	0,00	Промышленное производство. № 238
	<b>Итого</b>	<b>455,00</b>	<b>9,89</b>	<b>16,16</b>	<b>81,29</b>	<b>421,07</b>	<b>37,56</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 499,00</b>	<b>41,79</b>	<b>46,82</b>	<b>201,18</b>	<b>1 255,6</b>	<b>72,61</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Если 12 часов</b>		<b>Пятница 25.10.2024</b>						
<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150,00	3,13	3,87	13,73	106,65	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 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, Тутельян 2016. № 0
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>7,31</b>	<b>6,04</b>	<b>51,99</b>	<b>284,95</b>	<b>0,34</b>	
Второй завтрак	Ряженка	140,00	4,06	3,50	5,88	71,56	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 401
	<b>Итого</b>	<b>140,00</b>	<b>4,06</b>	<b>3,50</b>	<b>5,88</b>	<b>71,56</b>	<b>0,00</b>	
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, Тутельян 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, Тутельян 2012. № 1
	Кисель из свежих ягод (Смородина)	150,00	0,19	0,16	27,01	78,23	0,00	Пермь 2011. № 400
	<b>Итого</b>	<b>597,50</b>	<b>18,96</b>	<b>18,22</b>	<b>79,33</b>	<b>497,66</b>	<b>17,25</b>	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150,00	3,38	13,70	30,59	171,7	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 45
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	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, Тутельян 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
	<b>Итого</b>	<b>470,00</b>	<b>11,77</b>	<b>19,14</b>	<b>65,90</b>	<b>421,70</b>	<b>31,50</b>	
<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>557,50</b>	<b>42,10</b>	<b>46,90</b>	<b>203,10</b>	<b>1 275,87</b>	<b>49,09</b>	