

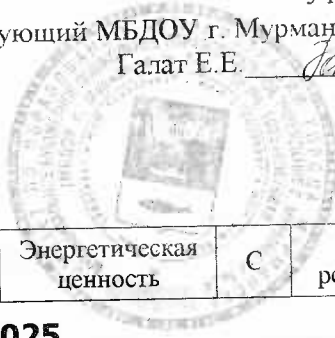


Утверждаю
заведующий МБДОУ № 74
г. Мурманска
Галат Е.Е. *Galat*

10-дневное основное меню
03.02.2025-14.02.2025
для 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Ясли 12 часов								
Понедельник 03.02.2025								
День 1								
Завтрак	Капша овсяная из "Геркулеса" жидкая	140,00	2,88	4,90	16,73	161,5	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	49,90	0,00	Могильный, Тутельян 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, Тутельян 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, Тутельян 2010. № 277
	Макаронны отварные	110,00	5,47	2,93	24,33	126,33	0,00	Могильный, Тутельян 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, 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	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, Тутельян 2012. № 227
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,97	4,52	21,19	136,69	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 126
	Чай с вареньем	150,00	0,08	0,03	19,61	79,20	15,00	Могильный, Тутельян 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	

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



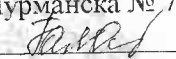
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Если 12 часов								
День 2								
Вторник 04.02.2025								
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая)	150,00	3,02	5,34	20,85	136,06	0,00	Пермь 2004. № 93
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	1,69	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
	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, Тутьельян 2010. № 401
	Итого	150,00	4,35	3,75	6,00	71,00	0,00	
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, Москов. № 60
	Салаг 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
	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, Тутьельян 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, Москов 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	1 445,00	42,10	46,40	201,90	1 272,2	6,83		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Если 12 часов								
День 3								
Среда 05.02.2025								
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
	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, 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
	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, 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
	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	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Ясли 12 часов								
четверг 06.02.2025								
День 4								
Завтрак	Омлет натуральный	150,00	3,18	4,92	16,73	139,30	0,00	Могильный, Тугельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	25,00	1,69	0,59	11,53	58,25	0,00	Могильный, Тугельян 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, Тугельян 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, Тугельян 2012. № 13
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150,00	3,30	3,07	11,76	81,00	4,01	Могильный, Тугельян 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, Тугельян 2012. № 132
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	30,00	1,40	0,32	11,96	57,60	0,00	Могильный, Тугельян 2012. № 1
	Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня)	150,00	0,08	0,03	19,61	79,20	15,00	Могильный, Тугельян 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, Тугельян 2011. № 321
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	35,00	2,36	0,82	16,14	81,55	0,00	Могильный, Тугельян 2010. № 1
	Чай с лимоном	150,00	0,09	0,00	11,58	60,38	0,00	Могильный, Тугельян 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	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Если 12 часов		понедельник						
День 6		10.02.2025						
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		Вторник 11.02.2025						
День 7								
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150,00	2,63	1,89	9,98	137,20	0,68	Могильный, Тугельян 2012. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тугельян 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, Тугельян 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, Тугельян 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, Тугельян 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, Тугельян 2011. № 321
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	30,00	1,40	0,32	11,96	57,60	0,00	Могильный, Тугельян 2012. № 1
	Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня)	150,00	0,08	0,03	19,61	79,20	15,00	Могильный, Тугельян 2012. № 378
	Огурец консервированный	20,00	0,38	2,45	1,23	28,56	0,00	Могильный, Тугельян 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, Тугельян 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	Копь, Москов 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 12.02.2025								
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 поджаривки	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
	Щуре 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 (Курага)	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								
День 9								
четверг 13.02.2025								
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, Москов. № 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, Москов. № 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	Промышленно-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
Если 12 часов Пятница 14.02.2025								
День 10								
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
	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, Тутельян 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, Тутельян 2012. № 57
	Печень, тушенная 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
	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, Тутельян 2012. № 45
	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
	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	