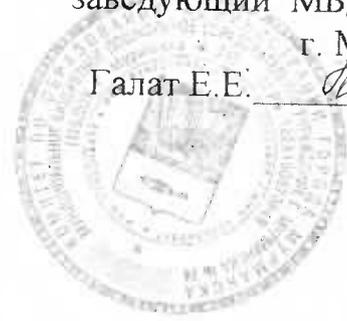
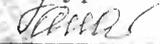


Утверждаю
заведующий МБДОУ № 74
г. Мурманска

Галат Е.Е.



10-дневное основное меню
03.02.2025-14.02.2025
для 3 – 7 лет

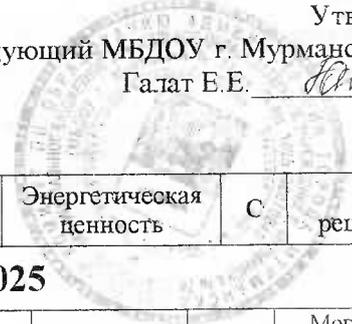
2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|-------------------------------|---|---------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| Сад 12 часов | | | | | | | | |
| Понедельник 03.02.2025 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 200,00 | 3,71 | 6,30 | 21,52 | 207,65 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 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 | 2,30 | 0,00 | Сиб 2008 № 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180,00 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 83,90 | 0,59 | Могильный, Тугельян 2012. № 395 |
| | Итого | 410,00 | 8,89 | 9,44 | 56,45 | 371,55 | 0,59 | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 180,00 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 85,60 | 0,90 | Сборник 1997. № 400 |
| | Итого | 180,00 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 85,60 | 0,90 | |
| 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, Тугельян 2010. № 277 |
| | Макаронны отварные | 150,00 | 7,11 | 3,81 | 31,63 | 164,23 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 205 |
| | Икра кабачковая для детского питания | 50,00 | 0,60 | 4,20 | 4,20 | 58,20 | 0,00 | Копь, Мосов. № 4 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 50,00 | 1,64 | 0,38 | 13,95 | 67,20 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 1 |
| | Компот из сушеных фруктов (Изюм) | 180,00 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 112,95 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 376 |
| | Итого | 710,00 | 22,74 | 22,45 | 111,87 | 606,08 | 2,69 | |
| Уплотненный полдник | Салат овощной с зеленым горошком | 200,00 | 9,32 | 11,31 | 6,16 | 110,71 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 227 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 40,00 | 2,70 | 0,94 | 18,45 | 93,20 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 1 |
| | Чай с вареньем | 180,00 | 0,09 | 0,04 | 23,53 | 95,04 | 18,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 378 |
| | Итого | 510,00 | 16,79 | 22,96 | 81,18 | 545,32 | 21,30 | |
| Итого | 1785,00 | 53,90 | 59,73 | 258,56 | 1 608,55 | 25,48 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|--|---------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------|-------------|---------------------------------|
| Сад 12 часов | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Вторник 04.02.2025 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой (ячневая) | 200,00 | 4,47 | 7,12 | 29,80 | 206,60 | 0,00 | Пермь 2004. № 93 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 1 |
| | Сыр (порциями) | 15,00 | 3,70 | 4,30 | 0,00 | 5,43 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 7 |
| | Чай с молоком | 180,00 | 6,67 | 2,80 | 14,31 | 89,00 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 394 |
| | Итого | 425,00 | 16,87 | 14,93 | 57,95 | 370,93 | 0,00 | |
| Второй завтрак | Кефир | 170,00 | 3,93 | 4,25 | 6,80 | 85,00 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 401 |
| | Итого | 170,00 | 3,93 | 4,25 | 6,80 | 85,00 | 0,00 | |
| Обед | Суп каргофельный с рыбой | 200,00 | 4,40 | 3,12 | 12,72 | 119,00 | 7,99 | Пермь 2004. № 41 |
| | Котлеты (свинина) | 70,00 | 4,83 | 9,33 | 7,37 | 147,47 | 0,10 | Пермь 2013. № 386 |
| | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 150,00 | 4,50 | 5,85 | 25,30 | 173,80 | 0,00 | Конь, Мосов. № 60 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60,00 | 0,80 | 0,10 | 2,10 | 3,30 | 0,00 | Пермь 2011. № 309 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 50,00 | 1,87 | 0,43 | 15,94 | 76,80 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 1 |
| | Компот из свежих плодов (яблоко) | 180,00 | 0,14 | 0,13 | 25,85 | 105,12 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 372 |
| | Итого | 710,00 | 16,55 | 18,96 | 89,28 | 625,49 | 8,09 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога (Манка) | 150,00 | 7,20 | 13,26 | 52,76 | 295,20 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2011. № 237 |
| | Сгущенное молоко жирностью 8,5% | 25,00 | 1,00 | 1,70 | 13,20 | 34,07 | 0,00 | Пермь 2011. № 346 |
| | Молоко кипяченое | 180,00 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 85,60 | 0,90 | Сборник 1997. № 400 |
| | Плюшка московская | 25,00 | 1,67 | 1,96 | 14,44 | 73,50 | 0,00 | Конь, Мосов 2011. № 1 |
| | Итого | 475,00 | 16,55 | 21,96 | 106,27 | 564,37 | 0,90 | |
| Итого | 1780,00 | 53,90 | 60,10 | 260,30 | 1 645,79 | 8,99 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|-------------------------|---|---------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| Сад 12 часов | | | | | | | | |
| Среда 05.02.2025 | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая жидкая | 200,00 | 9,54 | 12,88 | 17,27 | 209,61 | 0,82 | Могильный, Тугельян 2010. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 40,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 1 |
| | Масло (порциями) | 4,00 | 0,03 | 3,28 | 0,48 | 2,30 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 6 |
| | Какао с молоком | 190,00 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,71 | Могильный, Тугельян 2012. № 397 |
| | Итого | 414,00 | 14,45 | 19,27 | 45,95 | 372,81 | 1,54 | |
| Второй завтрак | Сок | 170,00 | 0,71 | 0,14 | 14,31 | 87,46 | 0,00 | Пермь 2011. № 408 |
| | Итого | 170,00 | 0,71 | 0,14 | 14,31 | 87,46 | 0,00 | |
| 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, Тугельян 2012. № 15 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 45,00 | 2,11 | 0,49 | 17,94 | 86,40 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 1 |
| | Компот из сушеных фруктов (Курага) | 180,00 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 76,77 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 376 |
| | Итого | 687,00 | 27,44 | 18,16 | 78,80 | 637,10 | 17,68 | |
| 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, Тугельян 2010. № 1 |
| | Чай с сахаром | 180,00 | 0,11 | 0,02 | 9,32 | 73,55 | 0,00 | Могильный, Тугельян 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 |
| | Итого | 570,00 | 11,50 | 22,23 | 120,34 | 528,53 | 0,00 | |
| Итого | 1 841,00 | 54,10 | 59,80 | 259,40 | 1 625,90 | 19,22 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------------------------|
| Сад 12 часов | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| четверг 06.02.2025 | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 180,00 | 3,71 | 6,30 | 21,52 | 205,68 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тугельян 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, Тугельян 2016. № 0 |
| | Итого | 420,00 | 8,77 | 8,79 | 67,45 | 381,08 | 0,41 | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 170,00 | 5,18 | 4,61 | 8,57 | 80,84 | 0,85 | Сборник 1997 № 400 |
| | Итого | 170,00 | 5,18 | 4,61 | 8,57 | 80,84 | 0,85 | |
| Обед | Икра кабачковая для детского питания | 60,00 | 0,82 | 5,40 | 6,31 | 57,50 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 13 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200,00 | 4,40 | 4,09 | 15,68 | 108,00 | 5,34 | Могильный, Тугельян 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, Тугельян 2012. № 1 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня) | 180,00 | 0,09 | 0,04 | 23,53 | 95,04 | 18,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 378 |
| | Макароны отварные с овощами | 150,00 | 2,40 | 6,00 | 27,80 | 180,40 | 51,10 | Могильный, Тугельян 2012. № 132 |
| | Итого | 710,00 | 24,93 | 24,39 | 92,92 | 627,00 | 74,44 | |
| 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, Тугельян 2011. № 321 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 1 |
| | Чай с лимоном | 180,00 | 0,11 | 0,00 | 13,90 | 72,45 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 381 |
| | Итого | 560,00 | 15,32 | 21,91 | 90,46 | 536,78 | 42,00 | |
| Итого | | 1 860,00 | 54,20 | 59,70 | 259,40 | 1 625,70 | 117,70 | |



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|---|---------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| Сад 12 часов | | | | | | | | |
| пятница 07.02.2025 | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 425,00 | 15,31 | 10,48 | 43,75 | 351,12 | 0,91 | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 170,00 | 4,93 | 4,25 | 7,14 | 86,89 | 0,00 | Могильный, Тутельян 2010. № 401 |
| | Итого | 170,00 | 4,93 | 4,25 | 7,14 | 86,89 | 0,00 | |
| 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 |
| | Итого | 720,00 | 16,54 | 26,94 | 112,22 | 614,93 | 19,02 | |
| 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 поджаривания | 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 |
| | Итого | 430,00 | 16,92 | 18,43 | 110,31 | 546,51 | 0,90 | |
| Итого | 1 870,00 | 53,70 | 60,10 | 258,40 | 1 599,45 | 20,83 | | |

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



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------|---|---------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------|--------------|-----------------------------------|
| Сад 12 часов | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| 10.02.2025 | | | | | | | | |
| 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 | Могилынский, Тутельян 2010. № 1 |
| | Масло (порциями) | 4,00 | 0,03 | 3,28 | 0,48 | 2,30 | 0,00 | Могилынский, Тутельян 2010. № 6 |
| | Какао с молоком | 180,00 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,71 | Могилынский, Тутельян 2012. № 397 |
| | Итого | 429,00 | 13,02 | 11,28 | 62,76 | 368,70 | 1,35 | |
| Второй завтрак | Сок | 170,00 | 0,71 | 0,14 | 14,31 | 87,46 | 0,00 | Пермь 2011. № 408 |
| | Итого | 170,00 | 0,71 | 0,14 | 14,31 | 87,46 | 0,00 | |
| 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 | Могилынский, Тутельян 2012. № 67 |
| | Рыба отварная | 70,00 | 9,54 | 4,99 | 10,50 | 86,88 | 2,72 | Могилынский, Тутельян 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 | Могилынский, Тутельян 2012. № 1 |
| | Компот из сушеных фруктов (Изюм) | 180,00 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 112,95 | 0,00 | Могилынский, Тутельян 2010. № 376 |
| | Итого | 745,00 | 20,68 | 18,81 | 100,40 | 616,51 | 12,50 | |
| 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 | Могилынский, Тутельян 2010. № 1 |
| | Чай с сахаром | 180,00 | 0,55 | 0,23 | 23,40 | 72,90 | 0,00 | Могилынский, Тутельян 2011. № 398 |
| | Пряник | 25,00 | 1,00 | 6,50 | 15,75 | 75,00 | 0,00 | Промышленное производство. № 238 |
| | Итого | 505,00 | 19,79 | 29,97 | 81,63 | 555,40 | 0,00 | |
| Итого | 1 849,00 | 54,20 | 60,20 | 259,10 | 1 628,07 | 13,85 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|--|---------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| Сад 12 часов | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| вторник 11.02.2025 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой (пшено) | 200,00 | 3,50 | 4,51 | 13,30 | 186,30 | 0,91 | Могильный, Тугельян 2012. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 35,00 | 2,36 | 0,82 | 16,14 | 81,55 | 0,00 | Могильный, Тугельян 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, Тугельян 2012. № 395 |
| | Итого | 430,00 | 8,72 | 7,75 | 52,95 | 358,65 | 1,50 | |
| Второй завтрак | Кефир | 170,00 | 4,93 | 4,25 | 6,80 | 85,00 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 401 |
| | Итого | 170,00 | 4,93 | 4,25 | 6,80 | 85,00 | 0,00 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (Фасоль) | 200,00 | 1,76 | 1,86 | 16,16 | 126,48 | 5,00 | Могильный, Тугельян 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, Тугельян 2011. № 321 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 35,00 | 1,64 | 0,38 | 13,95 | 67,20 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 1 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих (Смородина) | 180,00 | 0,09 | 0,04 | 23,53 | 95,04 | 18,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 378 |
| | Огурец консервированный | 30,00 | 0,57 | 3,68 | 1,84 | 42,84 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 15 |
| | Итого | 675,00 | 16,57 | 23,60 | 106,78 | 620,96 | 23,00 | |
| 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, Тугельян 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 | Копь, Москов 2011. № 1 |
| | Итого | 495,00 | 23,58 | 24,50 | 93,57 | 547,25 | 0,00 | |
| Итого | 1 770,00 | 53,80 | 60,10 | 260,10 | 1 611,86 | 24,50 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|-------------------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| Сад 12 часов | | | | | | | | |
| Среда 12.02.2025 | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 170,00 | 3,50 | 5,95 | 20,32 | 196,10 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 1 |
| | Сыр (порциями) | 15,00 | 3,70 | 4,30 | 0,00 | 3,62 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 7 |
| | Чай с молоком | 180,00 | 6,67 | 2,80 | 14,31 | 89,00 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 394 |
| | Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания | 15,00 | 0,45 | 0,03 | 0,95 | 11,70 | 0,00 | Пермь 2011. № 329 |
| | Итого | 410,00 | 16,35 | 13,79 | 49,42 | 370,32 | 0,00 | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 180,00 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 85,60 | 0,90 | Сборник 1997. № 400 |
| | Итого | 180,00 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 85,60 | 0,90 | |
| 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, Тугельян 2012. № 76 |
| | Рыба припущенная | 80,00 | 7,56 | 4,93 | 3,73 | 115,01 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 245 |
| | Щоре картофельное | 150,00 | 2,65 | 3,16 | 25,57 | 119,60 | 15,00 | Могильный, Тугельян 2011. № 321 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60,00 | 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, Тугельян 2010. № 376 |
| | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином | 50,00 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,00 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 1 |
| | Итого | 750,00 | 18,68 | 21,97 | 94,74 | 626,45 | 20,36 | |
| 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, Тугельян 2010. № 1 |
| | Чай с вареньем | 180,00 | 0,11 | 0,02 | 9,32 | 73,55 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 393 |
| | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 60,00 | 8,72 | 9,65 | 69,15 | 146,80 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 0 |
| | Яблоко | 100,00 | 0,14 | 0,28 | 6,86 | 56,60 | 0,00 | Пермь 2011. № 90 |
| | Итого | 570,00 | 13,39 | 19,26 | 107,07 | 560,35 | 0,00 | |
| Итого | 1 | 910,00 | 53,90 | 59,90 | 260,30 | 1 642,72 | 21,26 | |

| Присм пищи | Наименование блюда | Выход | Белк и | Жир ы | Углед ы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------------|--|---------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------|--------------|----------------------------------|
| Сад 12 часов | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Четверг 13.02.2025 | | | | | | | | |
| 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, Тутьельян 2010. № 1 |
| | Масло (порциями) | 4,00 | 0,03 | 3,28 | 0,48 | 2,30 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 6 |
| | Какао с молоком | 180,00 | 2,42 | 0,72 | 23,44 | 109,91 | 0,34 | Пермь 2011. № 0 |
| | Итого | 419,00 | 9,33 | 9,40 | 62,25 | 362,11 | 0,99 | |
| Второй завтрак | Сок | 170,00 | 0,71 | 0,14 | 14,31 | 87,46 | 0,00 | Пермь 2011. № 408 |
| | Итого | 170,00 | 0,71 | 0,14 | 14,31 | 87,46 | 0,00 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200,00 | 1,89 | 0,84 | 16,16 | 68,48 | 3,72 | Могильный, Тутьельян 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, Тутьельян 2012. № 1 |
| | Компот из свежемороженых ягод (Брусника) | 180,00 | 0,18 | 0,07 | 15,66 | 88,20 | 0,00 | Конь. Мосов. № 94 |
| | Итого | 690,00 | 27,38 | 27,41 | 96,18 | 611,22 | 3,72 | |
| Уплотненный подник | 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, Тутьельян 2012. № 132 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 30,00 | 2,03 | 0,71 | 13,84 | 69,90 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2010. № 1 |
| | Чай с молоком | 180,00 | 0,11 | 0,00 | 13,90 | 72,45 | 0,00 | Могильный, Тутьельян 2012. № 381 |
| | Печенье сливочное | 20,00 | 1,70 | 2,06 | 14,20 | 81,00 | 0,00 | Промышленое производство. № 238 |
| | Итого | 550,00 | 16,58 | 22,45 | 86,56 | 557,02 | 51,20 | |
| Итого | 1 829,00 | 54,00 | 59,40 | 259,30 | 1 617,81 | 55,91 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | С | № рецептуры |
|---------------------|---|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| Сад 12 часов | | Пятница 14.02.2025 | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 205,00 | 4,27 | 5,29 | 18,76 | 172,56 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 94 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 35,00 | 2,36 | 0,82 | 16,14 | 81,55 | 0,00 | Могильный, Тугельян 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, Тугельян 2016. № 0 |
| | Итого | 440,00 | 9,23 | 7,87 | 69,10 | 367,81 | 0,41 | |
| Второй завтрак | Ряженка | 170,00 | 4,93 | 4,25 | 7,14 | 86,89 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2010. № 401 |
| | Итого | 170,00 | 4,93 | 4,25 | 7,14 | 86,89 | 0,00 | |
| 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, Тугельян 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, Тугельян 2012 № 1 |
| | Кисель из свежих ягод (Вишня) | 180,00 | 0,23 | 0,19 | 22,82 | 93,87 | 0,00 | Пермь 2011. № 400 |
| Итого | 725,00 | 19,03 | 23,29 | 95,40 | 640,19 | 21,61 | | |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной | 200,00 | 4,50 | 18,26 | 33,60 | 224,81 | 0,00 | Могильный, Тугельян 2012. № 45 |
| | Батон "Умница" обогащенный йодказеином | 35,00 | 2,36 | 0,82 | 16,14 | 81,55 | 0,00 | Могильный, Тугельян 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 |
| | Итого | 580,00 | 20,51 | 24,89 | 86,66 | 542,36 | 0,00 | |
| Итого | | 1 845,00 | 53,70 | 60,30 | 258,80 | 1 785,56 | 22,02 | |