



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ г. Мурманска № 26

И.Л. Заболотных

Приказ от 26.02.2021 № 97-ОД

**Основное двухнедельное меню**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 1-ая</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170,00	3,89	4,28	17,22	123,53	6,26	Конь, Мосов. № 126
	Батон "Умница"	30,00	2,25	1,90	25,77	78,60	0,00	Пермь 2012. № 125
	Каша вязкая овсяная	150,00	4,65	4,59	23,78	150,00	1,16	Пермь 2012. № 281
	сыр	7,00	2,50	2,94	0,00	25,20	0,05	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,20	0,01	1,82	0,02	16,46	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>359,20</b>	<b>13,30</b>	<b>15,53</b>	<b>66,79</b>	<b>393,79</b>	<b>7,47</b>	
II Завтрак	Молоко	180,00	5,03	2,25	8,64	97,20	0,45	Могильный, Тутельян 2011. № 528
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,03</b>	<b>2,25</b>	<b>8,64</b>	<b>97,20</b>	<b>0,45</b>	
Обед	Компот из кураги	160,00	0,38	0,22	18,78	48,54	2,08	Пермь 2012. № 521
	Салат из моркови и зеленого горошка	45,00	0,90	3,65	3,83	59,59	2,41	Пермь 2012. № 71
	Яйцо отварное 1/2 шт.	24,00	2,45	2,21	0,14	30,20	0,00	Пермь 2012. № 310
	Свекольник	180,00	1,57	3,18	11,63	93,33	6,29	Пермь 2012. № 145
	Каша гречневая рассыпчатая	72,00	3,99	3,66	5,45	120,28	0,00	Пермь 2012. № 252
	Сметана	6,00	0,16	0,90	0,22	9,72	0,02	Пермь 2012. № 491
	Гуляш из отварного мяса	70,00	5,73	5,11	8,41	141,11	0,42	Могильный, Тутельян 2011. № 277
	хлеб "Целебный"	31,00	2,05	0,37	10,35	53,94	0,00	Пермь 2012. № 123
<b>Итого</b>	<b>588,00</b>	<b>17,21</b>	<b>19,29</b>	<b>58,81</b>	<b>556,71</b>	<b>11,22</b>		
Упл.полдник	Сок 0,2	180,00	0,90	0,00	18,18	82,80	3,60	Пермь 2012. № 532
	Батон "Умница"	30,00	2,18	1,84	24,91	75,98	0,00	Пермь 2012. № 125
	Котлета рыбная	78,00	9,30	1,84	4,46	79,72	0,19	Пермь 2012. № 356
	Булочка "Веснушка"	50,00	4,05	3,21	29,72	163,87	0,00	Пермь 2012. № 573
	Помидор свежий	25,00	0,28	0,05	0,95	6,00	6,25	Пермь 2012. № 120
	Груша	82,00	0,29	0,22	7,42	30,24	3,60	Пермь 2012. № 126
	Пюре картофельное	120,00	2,46	5,09	14,49	116,23	4,08	Пермь 2012. № 441
<b>Итого</b>	<b>565,00</b>	<b>19,45</b>	<b>12,24</b>	<b>100,13</b>	<b>554,83</b>	<b>17,72</b>		
<b>Итого</b>	<b>1 692,12</b>	<b>54,99</b>	<b>49,31</b>	<b>234,37</b>	<b>1 602,53</b>	<b>36,86</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 1-ая</b>								
<b>День 2</b>								
Завтрак	Соус молочный сладкий	30,00	1,04	2,83	6,30	48,48	0,19	Пермь 2012. № 452
	Запеканка из творога	118,00	10,87	9,61	17,23	242,22	1,72	Могильный, Тутельян 2012. № 240
	Какао с молоком	170,00	2,22	0,38	22,06	100,55	0,55	Пермь 2012. № 508
	Батон "Умница"	30,00	2,25	1,90	25,77	78,60	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,20	0,01	1,82	0,02	16,46	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>360,20</b>	<b>16,39</b>	<b>16,54</b>	<b>71,37</b>	<b>486,30</b>	<b>2,47</b>	
II Завтрак	кефир	180,00	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	Могильный, Тутельян 2012. № 530
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,04</b>	<b>3,94</b>	<b>7,36</b>	<b>85,07</b>	<b>1,26</b>	
Обед	Суп картофельный с гречей с курой	170,00	1,85	2,41	12,15	77,78	7,01	Могильный, Тутельян 2011. № 80
	Сметана	6,00	0,16	0,90	0,22	9,72	0,02	Пермь 2012. № 491
	Кнели из говядины	60,00	7,50	5,88	4,27	87,67	0,00	Пермь 2012. № 389
	Капуста тушеная	130,00	3,17	5,15	31,26	117,69	25,50	Пермь 2012. № 435
	Огурцы парниковые	30,00	0,24	0,03	0,75	4,20	0,81	Пермь 2012. № 120
	Компот из свежемороженых ягод	170,00	0,48	0,00	23,29	95,06	0,13	Пермь 2012. № 522
	хлеб "Целебный"	31,00	2,05	0,37	10,35	53,94	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>597,00</b>	<b>15,44</b>	<b>14,74</b>	<b>82,28</b>	<b>446,06</b>	<b>33,47</b>	
Упл. полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	70,00	3,58	2,91	12,79	112,86	0,00	Пермь 2012. № 432
	Соус молочный	30,00	1,16	2,70	3,06	13,02	0,18	Пермь 2012. № 446
	Оладьи из печени по-Кунцевски	80,00	7,02	10,38	7,08	133,20	0,00	Пермь 2013. № 404
	Батон "Умница"	30,00	2,18	1,84	24,91	75,98	0,00	Пермь 2012. № 125
	Сок	180,00	0,20	0,16	34,74	177,30	2,97	Могильный, Тутельян 2011. № 328
	Печенье	16,00	1,25	1,63	15,02	69,28	0,00	Пермь 2012. № 604
	Банан	85,00	1,08	0,07	15,12	64,08	7,20	Пермь 2012. № 126
	<b>Итого</b>	<b>491,00</b>	<b>16,46</b>	<b>19,69</b>	<b>134,42</b>	<b>645,72</b>	<b>10,35</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 628,20</b>	<b>53,33</b>	<b>54,91</b>	<b>295,43</b>	<b>1 663,15</b>	<b>47,55</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 1-ая</b>								
<b>День 3</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	120,00	9,70	9,85	2,89	179,87	0,00	Пермь 2012. № 311
	Икра кабачковая	40,00	0,48	1,88	5,75	57,86	3,84	Пермь 2012. № 129
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	160,00	1,83	1,84	20,89	110,69	0,22	Пермь 2012. № 512
	Батон "Умница"	30,00	2,25	1,90	25,77	78,60	0,00	Пермь 2012. № 125
	сыр	7,00	2,50	2,94	0,00	25,20	0,05	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,20	0,01	1,82	0,02	16,46	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>359,20</b>	<b>16,77</b>	<b>20,23</b>	<b>55,32</b>	<b>468,68</b>	<b>4,11</b>	
II Завтрак	Молоко	180,00	5,03	2,25	8,64	97,20	0,45	Могильный, Тутельян 2011. № 528
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,03</b>	<b>2,25</b>	<b>8,64</b>	<b>97,20</b>	<b>0,45</b>	
Обед	Рассольник ленинградский с курой	180,00	5,39	5,60	25,23	189,58	6,78	Могильный, Тутельян 2012. № 76
	Сметана	5,00	0,16	0,90	0,22	9,72	0,02	Пермь 2012. № 491
	Фрикадельки из говядины	60,00	5,45	5,16	5,64	129,81	0,00	Пермь 2012. № 402
	Пюре картофельное	120,00	2,46	5,09	14,49	116,23	4,08	Пермь 2012. № 441
	Салат из свежих помидоров с перцем	45,00	0,48	4,55	1,62	50,27	22,30	Пермь 2012. № 20
	хлеб "Целебный"	31,00	2,05	0,37	10,35	53,94	0,00	Пермь 2012. № 123
	Компот из свежих плодов (яблоко)	170,00	0,41	0,24	19,96	51,58	2,21	Пермь 2012. № 521
<b>Итого</b>	<b>612,00</b>	<b>16,39</b>	<b>21,90</b>	<b>77,51</b>	<b>601,11</b>	<b>35,39</b>		
Упл. полдник	Тефтели рыбные	80,00	10,10	4,34	10,49	103,46	0,35	Пермь 2012. № 360
	Соус сметанный	25,00	0,47	3,82	1,03	31,76	0,03	Пермь 2012. № 454
	Рис отварной	70,00	1,74	3,85	17,56	105,33	0,00	Пермь 2012. № 424
	Батон "Умница"	30,00	2,18	1,84	24,91	75,98	0,00	Пермь 2012. № 125
	Печенье	16,00	1,25	1,63	15,02	69,28	0,00	Пермь 2012. № 604
	Апельсин	85,00	0,29	0,29	7,49	32,40	7,20	Пермь 2012. № 126
	Сок 0,2	180,00	0,90	0,00	18,18	82,80	3,60	Пермь 2012. № 532
<b>Итого</b>	<b>486,00</b>	<b>16,93</b>	<b>15,77</b>	<b>94,67</b>	<b>501,02</b>	<b>11,18</b>		
<b>Итого</b>	<b>1 637,20</b>	<b>47,61</b>	<b>60,15</b>	<b>236,14</b>	<b>1 668,01</b>	<b>51,13</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 1-ая</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша Дружба"	150,00	3,96	6,34	17,01	161,46	0,99	Пермь 2012. № 275
	Чай с молоком	180,00	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	Конь, Мосов. № 134
	Батон "Умница"	25,00	1,88	1,59	21,48	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,20	0,01	1,82	0,02	16,46	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>357,20</b>	<b>8,65</b>	<b>12,66</b>	<b>54,43</b>	<b>341,77</b>	<b>1,58</b>	
II Завтрак	простокваша	180,00	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	Могильный, Тутельян 2012. № 530
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,04</b>	<b>3,94</b>	<b>7,36</b>	<b>85,07</b>	<b>1,26</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с курой	180,00	6,48	11,85	33,90	248,40	52,52	Пермь 2012. № 156
	Сметана	5,00	0,16	0,90	0,22	9,72	0,02	Пермь 2012. № 491
	Тефтели мясные	70,00	5,80	5,82	4,93	112,03	0,00	Пермь 2012. № 399
	Салат из свеклы и моркови	45,00	0,74	2,19	2,21	40,85	11,59	Конь, Мосов. № 11
	Соус сметанный с томатом	30,00	1,26	0,75	1,05	12,03	0,20	Могильный, Тутельян 2011. № 355
	Макаронные изделия отварные с маслом	70,00	3,58	2,91	12,79	112,86	0,00	Пермь 2012. № 432
	хлеб "Целебный"	30,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Компот из свежемороженых ягод	160,00	0,16	0,06	13,94	55,55	32,00	Конь, Мосов. № 123
<b>Итого</b>	<b>590,00</b>	<b>20,16</b>	<b>24,85</b>	<b>79,06</b>	<b>643,64</b>	<b>96,33</b>		
Упл. полдник	Пудинг творожный запеченный	100,00	12,87	11,94	27,58	267,11	0,23	Пермь 2012. № 329
	Кисель из повидла (Соус сладкий)	30,00	0,03	0,03	7,30	29,60	0,50	Пермь 2001. № 234
	Батон "Умница"	30,00	1,88	1,59	21,48	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	11,70	44,35	5,40	Конь, Мосов. № 132
	Печенье	16,00	1,25	1,63	15,02	69,28	0,00	Пермь 2012. № 604
	Яблоко	85,00	0,29	0,29	7,49	32,40	7,20	Пермь 2012. № 126
<b>Итого</b>	<b>441,00</b>	<b>16,32</b>	<b>15,47</b>	<b>90,56</b>	<b>508,25</b>	<b>13,33</b>		
<b>Итого</b>	<b>1 568,20</b>	<b>50,17</b>	<b>56,92</b>	<b>231,41</b>	<b>1 588,73</b>	<b>112,50</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 1-ая</b>								
<b>День 5</b>								
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170,00	3,89	4,28	17,22	123,53	6,26	Конь, Мосов. № 126
	Батон "Умница"	30,00	2,25	1,90	25,77	78,60	0,00	Пермь 2012. № 125
	Каша вязкая рисовая	150,00	4,16	5,71	22,23	155,71	1,16	Пермь 2012. № 283
	сыр	7,00	2,50	2,94	0,00	25,20	0,05	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,20	0,01	1,82	0,02	16,46	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>359,20</b>	<b>12,81</b>	<b>16,65</b>	<b>65,24</b>	<b>399,50</b>	<b>7,47</b>	
II Завтрак	Молоко	180,00	5,03	2,25	8,64	97,20	0,45	Могильный, Тутельян 2011. № 528
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,03</b>	<b>2,25</b>	<b>8,64</b>	<b>97,20</b>	<b>0,45</b>	
	Жаркое по-домашнему	190,00	10,22	12,71	24,83	270,55	6,77	Пермь 2012. № 379
	Суп рыбный	180,00	6,46	0,54	12,29	94,90	5,31	Конь, Мосов. № 41
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45,00	0,43	2,31	1,39	28,70	6,02	Пермь 2012. № 18
	Кисель из свежемороженых ягод	160,00	0,18	0,14	30,88	157,60	2,64	Могильный, Тутельян 2011. № 378
	хлеб "Целебный"	31,00	2,05	0,37	10,35	53,94	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>606,00</b>	<b>19,33</b>	<b>16,08</b>	<b>79,74</b>	<b>605,68</b>	<b>20,74</b>	
Угл. полдник	яйца вареные	20,00	2,04	1,84	0,12	25,20	0,00	Пермь 2012. № 310
	Плюшка (сдоба обыкновенная)	50,00	3,63	2,50	30,65	161,27	0,00	Пермь 2011. № 436
	Мандарин	85,00	0,29	0,29	7,49	32,40	7,20	Пермь 2012. № 126
	Сок 0,2	180,00	0,90	0,00	18,18	82,80	3,60	Пермь 2012. № 532
	Салат "Стелной" из разных овощей	160,00	4,40	12,32	12,62	188,03	9,39	Пермь 2012. № 33
	хлеб "Целебный"	33,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>528,00</b>	<b>13,23</b>	<b>17,31</b>	<b>79,08</b>	<b>541,90</b>	<b>20,19</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 673,20</b>	<b>50,40</b>	<b>52,29</b>	<b>232,70</b>	<b>1 644,28</b>	<b>48,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 2-ая</b>								
<b>День 6</b>								
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170,00	3,89	4,28	17,22	123,53	6,26	Конь, Москов. № 126
	Батон "Умница"	30,00	2,25	1,90	25,77	78,60	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,20	0,01	1,82	0,02	16,46	0,00	Пермь 2012. № 119
	Каша кукурузная молочная жидкая	150,00	4,64	5,33	27,81	180,08	0,98	Пермь 2012. № 280
	<b>Итого</b>	<b>352,20</b>	<b>10,79</b>	<b>13,33</b>	<b>70,82</b>	<b>398,67</b>	<b>7,24</b>	
II Завтрак	Молоко	180,00	5,03	2,25	8,64	97,20	0,45	Могильный, Тутельян 2011. № 528
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,03</b>	<b>2,25</b>	<b>8,64</b>	<b>97,20</b>	<b>0,45</b>	
Обед	Плов из отварной говядины	180,00	10,65	10,62	29,49	277,79	0,32	Пермь 2012. № 416
	Салат из капусты и моркови	45,00	0,74	2,19	2,21	40,85	11,59	Конь, Москов. № 11
	Суп картофельный с клецками	180,00	1,93	2,95	17,29	93,84	5,65	Пермь 2012. № 160
	Компот из свежемороженых ягод	170,00	0,17	0,07	14,81	59,02	34,00	Конь, Москов. № 123
	хлеб "Целебный"	31,00	2,05	0,37	10,35	53,94	0,00	Пермь 2012. № 123
<b>Итого</b>	<b>606,00</b>	<b>15,54</b>	<b>16,20</b>	<b>74,15</b>	<b>525,44</b>	<b>51,57</b>		
Упл.полдник	Яблоко	85,00	0,29	0,29	7,49	32,40	7,20	Пермь 2012. № 126
	Зеленый горошек	30,00	0,93	0,06	1,95	12,00	3,00	Конь, Москов. № 0
	Булочка "Веснушка"	50,00	4,05	3,21	29,72	163,87	0,00	Пермь 2012. № 573
	Компот из кураги	170,00	0,28	0,17	18,59	76,99	0,24	Пермь 2012. № 526
	Омлет натуральный	130,00	10,52	10,67	3,13	194,85	0,00	Пермь 2012. № 311
	хлеб "Целебный"	30,00	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	Пермь 2012. № 123
<b>Итого</b>	<b>495,00</b>	<b>16,51</b>	<b>14,70</b>	<b>69,22</b>	<b>523,61</b>	<b>10,44</b>		
<b>Итого</b>	<b>1 633,20</b>	<b>47,87</b>	<b>46,48</b>	<b>222,83</b>	<b>1 544,92</b>	<b>69,25</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 2-ая</b>								
<b>День 7</b>								
Завтрак	Чай с молоком	180,00	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	Конь, Мосов. № 134
	Кисель из повидла (Соус сладкий)	30,00	0,03	0,03	7,30	29,60	0,50	Пермь 2001. № 234
	Батон "Умница"	30,00	2,25	1,90	25,77	78,60	0,00	Пермь 2012. № 125
	Пудинг из творога	100,00	8,68	10,12	15,77	195,01	1,27	Пермь 2012. № 324
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,20	0,01	1,82	0,02	16,46	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>352,20</b>	<b>13,78</b>	<b>16,78</b>	<b>64,79</b>	<b>418,02</b>	<b>2,37</b>	
II Завтрак	кефир	180,00	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	Могильный, Тутельян 2012. № 530
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,04</b>	<b>3,94</b>	<b>7,36</b>	<b>85,07</b>	<b>1,26</b>	
Обед	Пюре картофельное	120,00	2,46	5,09	14,49	116,23	4,08	Пермь 2012. № 441
	Сметана	5,00	0,16	0,90	0,22	9,72	0,02	Пермь 2012. № 491
	Борщ со свежей капусты	180,00	2,49	3,25	11,15	96,18	9,64	Пермь 2012. № 142
	Котлета мясная	60,00	8,89	6,93	12,99	137,25	0,09	Могильный, Тутельян 2012. № 282
	Компот из свежих плодов (яблоко)	170,00	0,41	0,24	19,96	51,58	2,21	Пермь 2012. № 521
	Салат из свежих помидоров	45,00	0,45	4,59	1,56	50,28	9,22	Пермь 2012. № 21
	хлеб "Целебный"	31,00	2,05	0,37	10,35	53,94	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>611,00</b>	<b>17,52</b>	<b>22,64</b>	<b>74,33</b>	<b>544,24</b>	<b>26,28</b>	
Упл. полдник	Сметана	2,00	0,10	0,60	0,14	6,48	0,02	Пермь 2012. № 491
	Кнели рыбные припущенные	76,00	8,28	1,03	6,45	98,15	0,18	Пермь 2012. № 345
	Мандарин	85,00	0,32	0,32	8,32	36,00	8,00	Пермь 2012. № 126
	Рагу из овощей	150,00	2,57	10,88	12,64	171,78	10,01	Пермь 2012. № 210
	Печенье	16,00	1,25	1,63	15,02	69,28	0,00	Пермь 2012. № 604
	Батон "Умница"	30,00	2,18	1,84	24,91	75,98	0,00	Пермь 2012. № 125
	Сок 0,2	180,00	0,90	0,00	18,18	82,80	3,60	Пермь 2012. № 532
	<b>Итого</b>	<b>539,00</b>	<b>15,60</b>	<b>16,29</b>	<b>85,66</b>	<b>540,47</b>	<b>21,80</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 682,20</b>	<b>51,94</b>	<b>59,65</b>	<b>232,14</b>	<b>1 587,80</b>	<b>51,71</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 2-ая</b>								
<b>День 8</b>								
Завтрак	Батон "Умница"	30,00	2,25	1,90	25,77	78,60	0,00	Пермь 2012. № 125
	Кофейный напиток с молоком	170,00	3,89	4,28	17,22	123,53	6,26	Конь, Москов. № 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	100,00	5,88	4,78	21,00	185,41	0,00	Пермь 2012. № 432
	Яйцо отварное 1/2 шт.	24,00	2,45	2,21	0,14	30,20	0,00	Пермь 2012, № 310
	Сыр	16,00	0,10	6,72	0,00	57,60	0,10	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,20	0,01	1,82	0,02	16,46	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>342,20</b>	<b>14,58</b>	<b>21,71</b>	<b>64,15</b>	<b>491,80</b>	<b>6,36</b>	
II Завтрак	Молоко	180,00	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	Могильный, Тутельян 2011. № 530
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,04</b>	<b>3,94</b>	<b>7,36</b>	<b>85,07</b>	<b>1,26</b>	
Обед	Голубцы ленивые со сметаной	180,00	13,16	17,17	19,80	261,65	2,81	Конь, Москов. № 92
	Гренки из пшеничного хлеба	15,00	1,77	0,18	14,22	52,70	0,00	Пермь 2012. № 165
	Суп картофельный с бобовыми	170,00	1,56	3,03	6,75	95,44	8,34	Пермь 2012. № 158
	Компот из смеси сухофруктов.	170,00	0,48	0,00	23,29	95,06	0,13	Пермь 2012. № 522
	Огурцы парниковые	30,00	0,24	0,03	0,75	4,20	0,81	Пермь 2012. № 120
	хлеб "Целебный"	31,00	2,05	0,37	10,35	53,94	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>596,00</b>	<b>19,25</b>	<b>20,79</b>	<b>75,16</b>	<b>562,99</b>	<b>12,08</b>	
Упл. полдник	Груша	85,00	0,29	0,22	7,42	30,24	3,60	Пермь 2012. № 126
	Батон "Умница"	30,00	2,18	1,84	24,91	75,98	0,00	Пермь 2012. № 125
	Пюре картофельное	120,00	2,46	5,09	14,49	116,23	4,08	Пермь 2012. № 441
	Компот из свежемороженых ягод	180,00	0,90	0,00	18,18	82,80	3,60	Пермь 2012. № 532
	Печень, тушеная в соусе	80,00	5,96	0,40	3,81	83,66	5,22	Пермь 2012. № 411
	Печенье	16,00	1,25	1,63	15,02	69,28	0,00	Пермь 2012. № 604
	<b>Итого</b>	<b>511,00</b>	<b>13,03</b>	<b>9,17</b>	<b>83,83</b>	<b>458,19</b>	<b>16,50</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 629,20</b>	<b>51,90</b>	<b>55,61</b>	<b>230,50</b>	<b>1 598,05</b>	<b>36,20</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 2-ая</b>								
<b>День 9</b>								
Завтрак	Батон "Умница"	30,00	2,25	1,90	25,77	78,60	0,00	Пермь 2012. № 125
	Повидло	6,00	0,02	0,00	3,84	14,82	0,03	
	Какао с молоком	180,00	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	Конь, Москов. № 134
	Каша вязкая пшениная	140,00	5,46	6,93	25,14	186,83	1,02	Пермь 2012. № 282
	<b>Итого</b>	<b>356,00</b>	<b>10,54</b>	<b>11,75</b>	<b>70,68</b>	<b>378,60</b>	<b>1,65</b>	
II Завтрак	Простокваша фруктовая	180,00	0,90	0,00	18,18	82,80	3,60	Пермь 2012. № 532
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>82,80</b>	<b>3,60</b>	
Обед	Компот из свежих плодов (яблоко)	170,00	0,41	0,24	19,96	51,58	2,21	Пермь 2012. № 521
	Соус сметанный	30,00	0,62	5,09	1,37	42,35	0,04	Пермь 2012. № 454
	Салат из капусты и моркови	45,00	0,74	2,19	2,21	40,85	11,59	Конь, Москов. № 11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160,00	1,44	1,87	7,90	66,05	9,92	Пермь 2012. № 163
	Фрикадельки мясные для супов	30,00	5,01	3,66	1,21	70,49	0,18	Пермь 2012. № 163
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100,00	9,43	3,75	7,26	102,85	2,23	Пермь 2012. № 353
	Пюре картофельное	120,00	2,46	5,09	14,49	116,23	4,08	Пермь 2012. № 441
	хлеб "Целебный"	31,00	2,05	0,37	10,35	53,94	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>686,00</b>	<b>22,15</b>	<b>22,25</b>	<b>64,75</b>	<b>544,34</b>	<b>30,25</b>	
Упл.полдник	Батон "Умница"	30,00	2,18	1,84	24,91	75,98	0,00	Пермь 2012. № 125
	Пудинг творожный с рисом	100,00	12,87	11,94	27,58	267,11	0,23	Пермь 2012. № 329
	Соус сметанный сладкий	25,00	1,46	2,20	7,17	53,45	0,10	Конь, Москов. № 115
	Печенье	16,00	1,25	1,63	15,02	69,28	0,00	Пермь 2012. № 604
	Чай с лимоном	180,00	0,20	3,65	11,97	47,32	3,65	Конь, Москов. № 133
	Банан	85,00	1,08	0,07	15,12	64,08	7,20	Пермь 2012. № 126
	<b>Итого</b>	<b>436,00</b>	<b>19,03</b>	<b>21,34</b>	<b>101,77</b>	<b>577,22</b>	<b>11,19</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 658,00</b>	<b>52,62</b>	<b>55,34</b>	<b>255,38</b>	<b>1 582,96</b>	<b>46,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Неделя 2-ая</b>								
<b>День 10</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	130,00	10,52	10,67	3,13	194,85	0,00	Пермь 2012. № 311
	Икра кабачковая	40,00	0,48	1,88	5,75	57,86	3,84	Пермь 2012. № 129
	Батон "Умница"	30,00	2,25	1,90	25,77	78,60	0,00	Пермь 2012. № 125
	Кофейный напиток с молоком	170,00	2,22	0,38	22,06	100,55	0,55	Пермь 2012. № 508
	Сыр	7,00	2,50	2,94	0,00	25,20	0,05	Могильный, Тутьельян 2011. № 7
	Масло сладко- сливочное несоленое 82,5%	2,20	0,01	1,82	0,02	16,46	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>379,20</b>	<b>17,98</b>	<b>19,59</b>	<b>56,73</b>	<b>473,52</b>	<b>4,44</b>	
II Завтрак	Молоко	180,00	5,03	2,25	8,64	97,20	0,45	Могильный, Тутьельян 2011. № 528
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,03</b>	<b>2,25</b>	<b>8,64</b>	<b>97,20</b>	<b>0,45</b>	
Обед	Пюре картофельное	70,00	1,44	2,97	8,45	67,80	2,38	Пермь 2012. № 441
	Кисель из ягод свежих	160,00	0,18	0,14	30,88	157,60	2,64	Могильный, Тутьельян 2011. № 378
	Салат из свежих помидоров с перцем	45,00	0,48	4,55	1,62	50,27	22,30	Пермь 2012. № 20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180,00	1,94	2,08	12,04	74,63	8,64	Пермь 2012. № 173
	Капуста тушеная	70,00	1,48	2,40	14,59	54,92	11,90	Пермь 2012. № 435
	Суфле из куры	90,00	11,23	7,12	7,05	123,12	2,85	Могильный, Тутьельян 2011. № 295
	хлеб "Целебный"	31,00	2,05	0,37	10,35	53,94	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>646,00</b>	<b>18,78</b>	<b>19,63</b>	<b>84,99</b>	<b>582,28</b>	<b>50,71</b>	
Упл.полдник	Винегрет с растительным маслом	125,00	2,01	6,49	10,50	104,40	13,75	Конь, Мосов. № 2
	Апельсин	85,00	0,29	0,29	7,49	32,40	7,20	Пермь 2012. № 126
	Сельдь с луком и растительным маслом	40,00	4,95	4,81	0,80	56,36	0,88	Конь, Мосов. № 26
	Ватрушка с повидлом	50,00	3,11	1,67	19,53	94,59	0,00	Пермь 2012. № 555
	Сок 0,2	180,00	0,90	0,00	18,18	82,80	3,60	Пермь 2012. № 532
	хлеб "Целебный"	30,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>13,24</b>	<b>13,61</b>	<b>66,52</b>	<b>422,75</b>	<b>25,43</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 715,20</b>	<b>49,72</b>	<b>53,63</b>	<b>221,62</b>	<b>1 475,56</b>	<b>84,42</b>		