



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ г. Мурманска № 26

И.И. Заболотных

Прислано от 26.02.2021 № 97-ОД

Основное двухнедельное меню

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 1-ая								
День 1								
Завтрак	Каша вязкая овсяная	180,00	5,58	5,51	28,53	180,04	1,39	Пермь 2012. № 281
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,92	15,93	97,45	0,59	Конь, Мосов. № 126
	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00	Пермь 2012. № 119
	Сыр	10,00	4,28	5,04	0,00	43,20	0,08	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Итого		412,40	15,53	17,86	77,12	438,20	2,06
II Завтрак	Молоко	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	Могильный, Тутельян 2011. № 528
	Итого	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	
Обед	Свекольник	200,00	1,74	3,53	12,92	103,64	6,99	Пермь 2012. № 145
	Яйцо отварное 1/2 шт.	24,00	2,45	2,21	0,14	30,20	0,00	Пермь 2012, № 310
	Сметана	7,00	0,21	1,20	0,29	12,96	0,03	Пермь 2012. № 491
	Гуляш из отварного мяса	95,00	5,09	4,54	7,45	125,43	0,37	Могильный, Тутельян 2011. № 277
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	5,70	5,23	7,78	171,83	0,00	Пермь 2012. № 252
	Салат из моркови и зеленого горошка	60,00	1,20	4,86	5,11	79,45	3,22	Пермь 2012. № 71
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Пермь 2012. № 123
	Комлот из кураги	180,00	0,43	0,25	21,13	54,61	2,34	Пермь 2012. № 521
	Итого		726,00	19,46	22,30	68,18	647,72	12,95
Упл.полдник	Котлета рыбная	90,00	10,73	2,12	5,15	91,98	0,22	Пермь 2012. № 356
	Помидор свежий	35,00	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	Пермь 2012. № 120
	Пюре картофельное	150,00	3,08	5,89	18,11	145,29	5,08	Пермь 2012. № 441
	Булочка "Веснушка"	70,00	5,67	4,49	41,60	229,41	0,00	Пермь 2012. № 573
	Батон "Умница"	40,00	3,00	2,54	34,36	104,80	0,00	Пермь 2012. № 125
	Сок	200,00	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	Могильный, Тутельян 2011. № 399
	Груша	86,00	0,32	0,24	8,24	33,60	4,00	Пермь 2012. № 126
Итого		671,00	24,18	15,35	128,99	697,72	22,05	
Итого		2 009,40	64,76	58,01	283,89	1 891,64	37,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 1-ая								
День 2								
Завтрак	Соус молочный сладкий	55,00	1,43	3,89	8,66	66,66	0,26	Пермь 2012. № 452
	Запеканка из творога	120,00	22,93	11,40	15,88	220,57	0,51	Пермь 2012. № 323
	Какао с молоком	180,00	2,35	0,41	23,36	106,46	0,59	Пермь 2012. № 508
	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	397,40	29,57	20,08	80,55	511,20	1,36	
II Завтрак	кефир	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	Могильный, Тугельян 2012. № 530
	Итого	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	
Обед	Суп картофельный с гречей с курой	200,00	6,73	7,44	14,29	181,00	8,25	Могильный, Тугельян 2011. № 80
	Сметана	7,00	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	Пермь 2012. № 491
	Кнели из говядины	70,00	8,75	6,86	4,98	132,28	0,00	Пермь 2012. № 389
	Капуста тушеная	150,00	3,17	5,14	32,21	121,25	26,27	Пермь 2012. № 435
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Пермь 2012. № 123
	Огурцы парниковые	40,00	0,32	0,04	1,00	5,60	1,08	Пермь 2012. № 120
	Компот из свежезамороженных ягод	180,00	0,50	0,00	24,66	100,66	0,14	Пермь 2012. № 522
	Итого	687,00	22,37	21,46	90,86	626,59	35,78	
Упл.полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	115,00	5,88	4,78	21,01	185,41	0,00	Пермь 2012. № 432
	Соус молочный	50,00	1,93	4,50	5,10	21,70	0,30	Пермь 2012. № 446
	Оладьи из печени по- Кунцевски	100,00	9,36	13,84	9,44	177,60	0,00	Пермь 2013. № 404
	Батон "Умница"	40,00	3,00	2,54	34,36	104,80	0,00	Пермь 2012. № 125
	Сок	180,00	0,18	0,08	0,07	62,50	36,00	Конь, Мосов. № 123
	Печенье	20,00	2,03	2,65	24,41	112,59	0,00	Пермь 2012. № 604
	Банан	95,00	1,20	0,08	16,80	71,20	8,00	Пермь 2012. № 126
	Итого	600,00	23,57	28,47	132,89	735,80	44,30	
Итого	1 884,40	81,11	74,39	312,48	1 968,11	82,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 1-ая								
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный	130,00	10,52	10,66	3,13	194,85	0,00	Пермь 2012. № 311
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,06	2,07	23,50	124,52	0,28	Пермь 2012. № 512
	Икра кабачковая	50,00	0,60	2,35	7,19	72,33	4,80	Пермь 2012. № 129
	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Пермь 2012. № 125
	Сыр	10,00	4,28	5,04	0,00	43,20	0,08	Могильный, Тутьельян 2011. № 7
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	412,40	20,32	24,51	66,48	552,41	5,16	
II Завтрак	Молоко	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	Могильный, Тутьельян 2011. № 530
	Итого	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	
Обед	Рассольник ленинградский с курой	200,00	8,81	6,95	16,92	191,75	7,53	Могильный, Тутьельян 2012. № 76
	Сметана	7,00	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	Пермь 2012. № 491
	Фрикадельки из говядины	70,00	6,36	6,02	6,58	151,44	0,00	Пермь 2012. № 402
	Пюре картофельное	150,00	3,08	5,89	18,11	145,29	5,08	Пермь 2012. № 441
	Салат из свежих помидоров с перцем	60,00	0,64	6,06	2,17	67,02	29,74	Пермь 2012. № 20
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Пермь 2012. № 123
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180,00	0,43	0,25	21,13	54,61	2,34	Пермь 2012. № 521
	Итого	707,00	22,22	27,15	78,63	695,91	44,73	
Угл. полдник	Тефтели рыбные	110,00	12,63	5,43	13,11	129,33	0,44	Пермь 2012. № 360
	Соус сметанный	40,00	0,78	6,36	1,71	52,94	0,05	Пермь 2012. № 454
	Рис отварной	120,00	2,49	5,50	25,08	150,47	0,00	Пермь 2012. № 424
	Батон "Умница"	40,00	3,00	2,54	34,36	104,80	0,00	Пермь 2012. № 125
	Печенье	20,00	2,03	2,65	24,41	112,59	0,00	Пермь 2012. № 604
	Апельсин	86,00	0,32	0,32	8,32	36,00	8,00	Пермь 2012. № 126
	Сок	200,00	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	Могильный, Тутьельян 2011. № 399
	Итого	616,00	22,24	22,79	127,19	670,57	12,49	
Итого	1 935,40	70,39	76,95	296,76	2 026,89	64,56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 1-ая								
День 4								
Завтрак	Каша Дружба"	180,00	4,75	7,61	20,41	193,75	1,19	Пермь 2012. № 275
	Чай с молоком	180,00	3,12	3,24	17,70	109,28	0,66	Конь, Москов. № 134
	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	402,40	10,73	15,24	70,77	420,54	1,85	
II Завтрак	Простокваша	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	Могильный, Тутельян 2012. № 530
	Итого	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	
Обед	Щи из свежей капусты с куррой	200,00	7,20	13,17	37,67	276,00	58,35	Пермь 2012. № 156
	Сметана	7,00	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	Пермь 2012. № 491
	Тефтели мясные	80,00	7,74	7,76	6,58	99,38	0,00	Пермь 2012. № 399
	Соус сметанный с томатом	30,00	1,68	1,00	1,40	16,04	0,27	Могильный, Тутельян 2011. № 355
	Макаронные изделия отварные с маслом	95,00	4,85	3,95	17,36	153,17	0,00	Пермь 2012. № 432
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Пермь 2012. № 123
	Салат из свеклы и моркови	60,00	0,99	2,92	2,95	54,46	15,46	Конь, Москов. № 11
	Компот из свежезамороженных ягод	180,00	0,18	0,08	0,07	62,50	36,00	Конь, Москов. № 123
	Итого	692,00	25,54	30,86	79,74	747,35	110,11	
Угл.полдник	Пудинг творожный запеченный	130,00	16,09	14,92	34,47	333,89	0,29	Пермь 2012. № 329
	Кисель из повидла (Соус сладкий)	50,00	0,05	0,05	12,16	49,34	0,84	Пермь 2001. № 234
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,00	49,28	6,00	Конь, Москов. № 132
	Батон "Умница"	40,00	3,00	2,54	34,36	104,80	0,00	Пермь 2012. № 125
	Печенье	20,00	2,03	2,65	24,41	112,59	0,00	Пермь 2012. № 604
	Яблоко	86,00	0,32	0,32	8,32	36,00	8,00	Пермь 2012. № 126
	Итого	526,00	21,49	20,47	126,72	685,90	15,13	
Итого	1 820,40	63,36	70,95	285,41	1 948,31	128,49		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 1-ая								
День 5								
Завтрак	Каша вязкая рисовая	185,00	4,99	6,86	26,68	186,86	1,39	Пермь 2012. № 283
	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Пермь 2012. № 125
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,06	2,07	23,50	124,52	0,28	Конь, Москов. № 126
	Сыр	10,00	4,28	5,04	0,00	43,20	0,08	Могильный, Тутьельян 2011. № 7
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	417,40	14,19	18,36	82,84	472,09	1,75	
II Завтрак	Молоко	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	Могильный, Тутьельян 2011. № 528
	Итого	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	
Обед	Жаркое по-домашнему	200,00	10,75	13,38	26,14	284,79	7,13	Пермь 2012. № 379
	Суп рыбный	200,00	7,18	0,60	13,66	105,44	5,90	Конь, Москов. № 41
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,58	3,08	1,85	38,26	8,02	Пермь 2012. № 18
	Кисель из ягоды	180,00	0,20	0,16	34,74	161,20	2,97	Могильный, Тутьельян 2011. № 530
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	680,00	21,35	17,71	89,74	659,29	24,02	
Упл.полдник	яйца вареные	20,00	2,04	1,84	0,12	25,20	0,00	Пермь 2012. № 310
	Плюшка (сдоба обыкновенная)	70,00	5,08	3,50	42,91	225,77	0,00	Пермь 2011. № 436
	Мандарин	86,00	0,32	0,32	8,32	36,00	8,00	Пермь 2012. № 126
	Сок	200,00	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	Могильный, Тутьельян 2011. № 399
	Салат "Степной" из разных овощей	170,00	4,68	13,09	13,41	199,78	9,98	Пермь 2012. № 33
	хлеб "Целебный"	35,00	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	581,00	15,42	19,17	96,65	632,10	21,98	
Итого	1 878,40	56,55	57,74	278,83	1 871,48	48,95		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 2-ая								
День 6								
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,06	2,07	23,50	124,52	0,28	Конь, Мосов. № 126
	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00	Пермь 2012. № 119
	Каша кукурузная молочная жидкая	185,00	5,56	6,39	33,37	216,11	1,17	Пермь 2012. № 280
	Итого	407,40	10,48	12,85	89,53	458,14	1,75	
II Завтрак	Молоко	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	Могильный, Тутельян 2011. № 528
	Итого	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	
Обед	Плов из отварной говядины	200,00	12,53	12,50	34,70	326,81	0,38	Пермь 2012. № 416
	Салат из капусты и моркови	60,00	0,99	2,92	2,95	54,46	15,46	Конь, Мосов. № 11
	Суп картофельный с клецками	200,00	2,14	3,28	19,21	104,27	6,28	Пермь 2012. № 160
	Компот из свежемороженых ягод	180,00	0,18	0,08	0,07	62,50	36,00	Конь, Мосов. № 123
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	680,00	18,48	19,25	70,28	617,64	58,12	
Упл.полдник	Яблоко	86,00	0,32	0,32	8,32	36,00	8,00	Пермь 2012. № 126
	Зеленый горошек	45,00	1,40	0,09	2,93	18,00	4,50	Конь, Мосов. № 0
	Булочка "Веснушка"	70,00	5,67	4,49	41,60	229,41	0,00	Пермь 2012. № 573
	Компот из кураги	180,00	0,31	0,19	20,78	86,05	0,27	Пермь 2012. № 526
	Омлет натуральный	150,00	12,14	12,30	3,61	224,83	0,00	Пермь 2012. № 311
	хлеб "Целебный"	30,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	561,00	21,82	17,75	87,25	646,49	12,77	
Итого	1 848,40	56,37	52,45	256,66	1 830,43	73,14		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 2-ая								
День 7								
Завтрак	Чай с молоком	180,00	3,12	3,24	17,70	109,28	0,66	Пермь 2012. № 508
	Кисель из повидла (Соус сладкий)	50,00	0,05	0,05	12,16	49,34	0,84	Пермь 2001. № 234
	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Пермь 2012. № 125
	Пудинг из творога	135,00	11,68	13,61	21,21	262,29	1,71	Пермь 2012. № 324
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	407,40	17,71	21,29	83,73	538,42	3,20	
II Завтрак	кефир	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	Могильный, Тутельян 2012. № 530
	Итого	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	
Обед	Пюре картофельное	150,00	3,38	7,00	17,92	159,82	5,61	Пермь 2012. № 441
	Сметана	7,00	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	Пермь 2012. № 491
	Борщ со свежей капусты с курой	200,00	11,77	12,61	12,39	216,87	10,71	Пермь 2012. № 142
	Котлета мясная	80,00	10,37	8,09	15,16	160,13	0,11	Могильный, Тутельян 2012. № 282
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180,00	0,43	0,25	21,13	54,61	2,34	Пермь 2012. № 521
	Салат из свежих помидоров	60,00	0,60	6,12	2,08	67,04	12,29	Пермь 2012. № 21
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	717,00	29,45	36,04	82,39	744,27	31,09	
Упл.полдник	Сметана	3,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	Пермь 2012. № 491
	Рагу из овощей	150,00	3,09	13,05	15,17	206,14	12,01	Пермь 2012. № 210
	Мандарин	86,00	0,32	0,32	8,32	36,00	8,00	Пермь 2012. № 126
	Кнели рыбные припущенные	90,00	9,80	1,22	7,64	116,23	0,22	Пермь 2012. № 345
	Печенье	20,00	1,88	2,45	22,60	104,25	0,00	Пермь 2012. № 604
	Батон "Умница"	40,00	3,00	2,54	34,36	104,80	0,00	Пермь 2012. № 125
	Сок	200,00	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	Могильный, Тутельян 2011. № 399
	Итого	589,00	18,21	20,32	99,97	619,86	20,24	
Итого	1 913,40	70,97	82,03	274,27	1 997,77	55,93		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 2-ая								
День 8								
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	130,00	7,67	6,23	27,40	241,84	0,00	Пермь 2012. № 432
	Сыр	20,00	7,13	8,40	0,00	72,00	0,13	Могильный, Тутьельян 2011. № 7
	Кофейный напиток с молоком	190,00	2,17	2,19	24,80	131,43	0,30	Пермь 2012. № 512
	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	400,40	19,83	21,21	84,86	562,78	0,43	
II Завтрак	Молоко	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	Могильный, Тутьельян 2011. № 530
	Итого	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	
Обед	Голубцы ленивые со сметаной	200,00	14,62	19,08	22,00	290,72	3,12	Конь, Мосов. № 92
	Гренки из пшеничного хлеба	25,00	2,95	0,30	23,70	87,83	0,00	Пермь 2012. № 185
	Суп картофельный с бобовыми	200,00	1,83	3,57	7,94	112,28	9,81	Пермь 2012. № 158
	Компот из смеси сухофруктов.	180,00	0,50	0,00	24,66	100,66	0,14	Пермь 2012. № 522
	Огурцы парниковые	45,00	0,36	0,05	1,13	6,30	1,22	Пермь 2012. № 120
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	690,00	22,90	23,48	92,79	667,39	14,28	
Упл.лодник	Груша	86,00	0,32	0,24	8,24	33,60	4,00	Пермь 2012. № 126
	Батон "Умница"	40,00	3,00	2,54	34,36	104,80	0,00	Пермь 2012. № 125
	Печенье	20,00	1,88	2,45	22,60	104,25	0,00	Пермь 2012. № 604
	Компот из Свежезамороженных ягод	180,00	0,18	0,08	0,07	62,50	36,00	Конь, Мосов. № 123
	Пюре картофельное	150,00	3,38	7,00	17,92	159,82	5,61	Пермь 2012. № 441
	Оладьи из печени по-Кунцевски	80,00	7,95	0,53	5,07	111,54	6,96	Пермь 2012. № 411
	Итого	556,00	16,71	12,83	88,26	576,51	52,57	
Итого	1 845,40	65,04	61,90	274,09	1 901,20	68,68		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 2-ая								
День 9								
Завтрак	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Пермь 2012. № 125
	Повидло	15,00	0,06	0,00	9,60	37,05	0,08	
	Какао с молоком	180,00	3,12	3,24	17,70	109,28	0,66	Конь, Мосов. № 134
	Каша вязкая пшениная	185,00	7,02	8,91	32,33	240,21	1,31	Пермь 2012. № 282
	Итого	420,00	13,05	14,56	92,27	486,10	2,05	
II Завтрак	Простокваша фруктовая	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	Могильный, Тутьельян 2012. № 530
	Итого	200,00	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	
Обед	Компот из свежих плодов (яблоко)	180,00	0,43	0,25	21,13	54,61	2,34	Пермь 2012. № 521
	Соус сметанный	35,00	0,70	5,72	1,54	47,65	0,05	Пермь 2012. № 454
	Салат из капусты и моркови	60,00	0,99	2,92	2,95	54,46	15,46	Конь, Мосов. № 11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170,00	1,44	1,86	7,90	66,06	9,92	Пермь 2012. № 163
	Фрикадельки мясные для супов	40,00	5,72	4,18	1,38	80,56	0,20	Пермь 2012. № 163
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	90,00	8,48	3,38	6,53	92,57	2,01	Пермь 2012. № 353
	Пюре картофельное	150,00	3,38	7,00	17,92	159,82	5,61	Пермь 2012. № 441
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	765,00	23,78	25,79	72,70	625,33	35,58	
	Упл.полдник	Батон "Умница"	40,00	3,00	2,54	34,36	104,80	0,00
Пудинг творожный с рисом		140,00	16,09	14,92	34,47	333,89	0,29	Пермь 2012. № 329
Соус сметанный сладкий		40,00	2,19	3,31	10,76	80,17	0,16	Конь, Мосов. № 115
Чай с лимоном		200,00	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	Конь, Мосов. № 133
Печенье		20,00	1,88	2,45	22,60	104,25	0,00	Пермь 2012. № 604
Банан		95,00	1,20	0,08	16,80	71,20	8,00	Пермь 2012. № 126
Итого		535,00	24,58	27,35	132,29	746,89	12,51	
Итого	1 920,00	67,01	72,08	305,44	1 952,84	51,54		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Неделя 2-ая								
День 10								
Завтрак	Омлет натуральный	130,00	10,52	10,66	3,13	194,85	0,00	Перьмь 2012. № 311
	Батон "Умница"	40,00	2,85	2,41	32,64	99,56	0,00	Перьмь 2012. № 125
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,35	0,41	23,36	106,46	0,59	Перьмь 2012. № 508
	Икра кабачковая	50,00	0,60	2,35	7,19	72,33	4,80	Перьмь 2012. № 129
	Сыр	10,00	4,28	5,04	0,00	43,20	0,08	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Масло сладко-сливочное несоленое 82,5%	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00	Перьмь 2012. № 119
	Итого	412,40	20,61	22,84	66,34	534,35	5,47	
II Завтрак	Молоко	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	Могильный, Тутельян 2011. № 528
	Итого	200,00	5,59	2,50	9,60	108,00	0,50	
Обед	Пюре картофельное	100,00	2,05	4,24	12,07	96,86	3,40	Перьмь 2012. № 441
	Кисель из ягод свежих	180,00	0,20	0,16	34,74	161,20	2,97	Могильный, Тутельян 2011. № 378
	Салат из свежих помидоров с перцем	60,00	0,64	6,06	2,17	67,02	29,74	Перьмь 2012. № 20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200,00	3,00	3,21	18,70	116,09	9,60	Перьмь 2012. № 173
	Калуста тушеная	60,00	1,27	2,06	12,50	47,08	10,20	Перьмь 2012. № 435
	Суфле из кури	105,00	9,98	6,33	6,27	109,44	2,53	Могильный, Тутельян 2011. № 295
	хлеб "Целебный"	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	Перьмь 2012. № 123
Итого	745,00	19,78	22,54	99,81	667,29	58,44		
Упл. полдник	Винегрет с растительным маслом	160,00	2,58	8,30	13,44	133,63	17,60	Конь, Москов. № 2
	Апельсин	86,00	0,32	0,32	8,32	36,00	8,00	Перьмь 2012. № 126
	Сельдь с луком и растительным маслом	60,00	7,43	7,22	1,20	84,54	1,32	Конь, Москов. № 26
	Ватрушка с повидлом	70,00	4,35	2,33	27,35	132,43	0,00	Перьмь 2012. № 555
	Сок	200,00	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	Могильный, Тутельян 2011. № 399
	хлеб "Целебный"	36,00	2,38	0,43	12,02	62,64	0,00	Перьмь 2012. № 123
	Итого	612,00	18,05	18,61	82,53	533,68	30,92	
Итого	2 069,40	64,03	66,49	258,28	1 843,32	95,33		