

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
Мурманска № 7

Кармановская.И.Н



20\_\_ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 - 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Сад 12 час День 1</b>							
Завтрак	Каша овсяная	170,00	6,22	5,95	30,37	187,72	Пермь 2011,№162
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,8	0,07	19,8	92,57	Пермь2011,№391
	Масло сливочное	5,00	0,06	8,26	0,1	74,8	Пермь 2012,№119
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,6	Пермь 2012,№125
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>11,35</b>	<b>15,17</b>	<b>65,69</b>	<b>433,69</b>	
Второй завтрак	Молоко	100,00	3,68	3,92	4,51	75,88	Конь,Мосов,№127
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>3,68</b>	<b>3,92</b>	<b>4,51</b>	<b>75,88</b>	
Обед	Борщ с фасолью	200,00	3,76	4,3	15,95	117,9	Пермь 2012,№143
	Печень говяжья по - строгановски	70,00	9,31	8,51	9,44	135,64	Пермь 2012,№
	Макаронные изделия отварные	140,00	5,32	4,98	31,9	170,32	Пермь 2011,№306
	Салат из свеклы с сол.огурцом	50,00	0,73	5,05	3,65	63,3	Пермь 2012,№63
	Компот из свеж.яблок	180,00	0,44	0,26	12,67	52,22	Пермь 2011,№398
	Хлеб ржаной	50,00	3,3	0,6	16,7	87	Пермь 2012,№113
	<b>Итого</b>	<b>690,00</b>	<b>22,86</b>	<b>23,7</b>	<b>90,31</b>	<b>626,38</b>	
Уплотнё нный полдник	Салат "Овощной"	140,00	7,22	11,3	20,1	182,24	Пермь 2011,№46
	Булочка "Веснушка"	50,00	3,49	2,92	26,09	149,5	Пермь 2011,№424
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,6	Пермь 2012,№125
	Чай сладкий с лимон.	200,00	0,4	4,06	14,8	74,33	Конь,Мосов,№133
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>13,38</b>	<b>19,17</b>	<b>76,41</b>	<b>484,67</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1610,0</b>	<b>51,27</b>	<b>61,96</b>	<b>236,92</b>	<b>1625,62</b>	

пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	енность	№ рецептуры
<b>Сад 12 час День 3</b>							
Завтрак	Каша "Дружба"	160,00	6,69	6,51	21,50	152,30	Пермь 2011 №155
	Какао с молоком	195,00	3,05	0,88	26,36	136,46	Пермь 2012 №508
	Батон нарезной	30,00	0,27	0,89	15,42	78,60	Пермь 2012 №125
	Сыр порциями	15,00	3,84	3,92	0,00	51,45	Пермь 2012 №114
	<b>Итого</b>	<b>400,00</b>	<b>13,85</b>	<b>12,20</b>	<b>63,28</b>	<b>418,81</b>	
Второй завтрак	Простокваша	110,00	3,08	2,49	4,51	71,86	Пермь 2011 №406
	<b>Итого</b>	<b>110,00</b>	<b>3,08</b>	<b>2,49</b>	<b>4,51</b>	<b>71,86</b>	
Обед	Суп картофельный с мак. изделиями	200,00	1,36	1,68	10,70	68,79	Могильный,Тутельян 2012
	Плов из кури	170,00	12,30	33,10	31,10	252,30	Пермь 2012 №416
	Салат из свеклы с зел. горошком	50,00	2,08	5,22	10,25	96,84	Могильный,Тутельян 2012
	Компот из изюма	200,00	0,60	0,18	19,69	91,54	Пермь 2011 №403
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,79	18,70	99,50	Пермь 2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>19,64</b>	<b>40,97</b>	<b>90,44</b>	<b>608,97</b>	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с рисом	130,00	14,80	5,48	32,08	231,38	Пермь 2011 №200
	Молоко сгущёное	25,00	1,79	2,15	13,86	87,50	Пермь 2011 №346
	Напиток из шиповника	200,00	0,82	0,00	22,76	95,42	Пермь 2011 №409
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,60	Пермь 2012 №125
	Яблоки	70,00	0,28	0,28	7,28	31,50	Пермь 2012 №126
	<b>Итого</b>	<b>455,00</b>	<b>19,96</b>	<b>8,80</b>	<b>91,40</b>	<b>524,40</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1635,0</b>	<b>56,53</b>	<b>64,46</b>	<b>249,63</b>	<b>1624,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Сад 12 час День 5</b>							

Завтрак	Омлет натуральный	140,00	9,78	11,76	4,88	190,32	Конь,Мосов №77
	Чай сладкий с молоко	190,00	2,30	0,05	12,51	88,20	Пермь2011 №386
	Батон нарезной	30,000	2,270	0,890	15,420	78,600	Пермь2012 №125
	Повидло	20,00	0,06	0,00	8,00	47,50	Сборник1996
	Зел.горошек консерв.	30,00	1,44	0,59	9,58	16,50	
	<b>Итого</b>	<b>410,00</b>	<b>15,85</b>	<b>13,29</b>	<b>50,39</b>	<b>421,12</b>	
Второй завтрак	Кефир	120,00	3,09	3,53	4,52	77,90	Конь,Мосов №119
	<b>Итого</b>	<b>120,00</b>	<b>3,09</b>	<b>3,53</b>	<b>4,52</b>	<b>77,90</b>	
Обед	Свекольник со сметан.	200,00	4,01	4,63	11,50	95,92	Пермь2011 №0
	Гуляш из свинины	70,00	9,00	7,24	2,31	120,25	Москва 06 №277
	Каша греч.рассыпчатая	130,00	1,73	6,01	63,49	184,92	Пермь2011 №297
	Салат из сол.огурцов с луком	50,00	1,17	6,39	3,51	68,75	Могильный,Тутельян 2012
	Компот из вишни	180,00	0,18	0,07	15,68	62,50	Конь,Мосов №123
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>680,00</b>	<b>19,39</b>	<b>24,94</b>	<b>113,19</b>	<b>619,34</b>	
Уплотнённый полдник	Запеканка морковная с творогом	140,00	12,22	13,26	22,06	298,80	Пермь2021 №0
	Соус молоч.сладкий	30,00	0,78	2,13	47,26	60,31	Пермь2012 №452
	Чай с сахаром	200,00	2,80	2,76	13,70	71,35	Конь,Мосов №132
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,60	Пермь2012 №125
	<b>Итого</b>	<b>400,00</b>	<b>18,07</b>	<b>19,04</b>	<b>98,44</b>	<b>509,06</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1560,0</b>	<b>56,4</b>	<b>60,8</b>	<b>264,54</b>	<b>1627,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Сад 12 час День 7</b>							



Завтрак	Суп молочный	170,00	9,910	6,700	21,300	189,160	Конь,Мосов №33
	Чай сладкий с мол.	190,00	2,30	0,05	14,62	98,20	Пермь2011 №386
	Батон нарезной	30,000	2,270	0,890	15,420	78,600	Пермь2012 №125
	Повидло	15,00	0,06	0,00	6,00	38,50	Сборник1996 №
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>14,54</b>	<b>7,640</b>	<b>57,340</b>	<b>404,460</b>	
Второй завтрак	Бананы	100,00	1,05	0,10	21,80	99,00	Пермь2012 №126
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,10</b>	<b>21,80</b>	<b>99,00</b>	
Обед	Щи	200,00	8,510	6,030	17,170	121,100	Пермь2011 №82
	Жаркое по домашнему	180,00	16,19	20,560	23,490	287,090	Пермь2012 №379
	Огурцы солёные	30,000	0,240	0,030	0,510	3,900	Пермь2012 №121
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,500	0,000	24,660	126,000	Пермь2012 №522
	Хлеб ржаной	50,000	3,300	0,600	16,700	87,000	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>640,0</b>	<b>28,74</b>	<b>27,220</b>	<b>82,530</b>	<b>625,090</b>	
Уплотнённый полдник	Салат "Овощной"	130,00	2,590	10,720	16,060	160,100	Пермь2011 №46
	Пирожок с капустой	60,000	5,550	6,200	45,200	180,500	Пермь2013 №
	Чай сладкий с лимон.	200,00	0,4	4,06	14,8	74,33	Конь,Мосов №133
	Батон нарезной	30,000	2,270	0,890	15,420	78,600	Пермь2012 №125
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>10,81</b>	<b>21,870</b>	<b>91,480</b>	<b>493,530</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1565</b>	<b>55,14</b>	<b>56,8</b>	<b>253,15</b>	<b>1622,08</b>	

Прием						Энергет.ц	
пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	енность	№ рецептуры
Сад 12 час День 9							

Завтрак	Каша гречневая мол.	180,00	7,14	3,91	36,72	212,32	Пермь2011 №157
	Кофейный нап.с мол.	190,00	2,80	0,07	19,80	92,57	Пермь2011 №391
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,60	Пермь2012 №125
	Масло сливочное	5,00	0,03	4,13	0,05	37,40	Пермь2012 №119
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>12,24</b>	<b>9,00</b>	<b>71,99</b>	<b>420,89</b>	
Второй завтрак	Яблоки	120,00	0,88	0,56	11,41	66,20	Пермь2012 №126
	<b>Итого</b>	<b>120,00</b>	<b>0,88</b>	<b>0,56</b>	<b>11,41</b>	<b>66,20</b>	
Обед	Борщ с картофелем	200,00	4,48	6,61	8,36	99,02	Москва 07 №58
	Курица в соусе с том.	70,00	19,80	23,90	1,50	158,80	Пермь2013 №
	Макаронные изд.отвар.	130,00	4,77	4,60	27,12	162,80	Пермь2011 №306
	Салат из капусты белокач.и моркови	50,00	0,73	4,60	4,20	47,00	Пермь2021 №
	Соки овощ.,фруктовые и ягодные	180,00	0,90	0,18	18,18	82,80	Пермь2012 №532
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>680,00</b>	<b>33,98</b>	<b>40,49</b>	<b>76,06</b>	<b>637,42</b>	
Уплотнённый полдник	Винегрет	130,00	1,94	6,21	10,08	119,82	Конь,Мосов №2
	Ватрушка с повидлом	60,00	5,19	1,80	45,48	211,08	Пермь2011 №450
	Напиток из шиповника	200,00	0,62	0,00	20,76	96,20	Пермь2011 №409
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,60	Пермь2012 №125
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>10,02</b>	<b>8,90</b>	<b>91,74</b>	<b>505,70</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1625,0</b>	<b>57,12</b>	<b>58,95</b>	<b>251,20</b>	<b>1630,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
Сад 12 час День 6							

Завтрак								
Второй завтрак								
Обед								
Уплотнённый полдник								
ИТОГО								



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Сад 12 час День 2</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170,00	5,04	5,36	31,20	197,65	Пермь 2011, №167
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,60	Пермь 2012, №125
	Повидло	15,00	0,06	0,00	6,00	38,50	Сборник 1996
	Чай сладкий с мол.	190,00	2,30	0,05	14,62	98,20	Пермь 2011, №386
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>9,67</b>	<b>6,30</b>	<b>65,80</b>	<b>412,95</b>	
Второй завтрак	Бананы	100,00	1,05	0,10	21,80	99,00	Пермь 2012, №126
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,10</b>	<b>21,80</b>	<b>99,00</b>	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200,00	5,21	4,05	33,20	132,00	Могильный, Тутьельян 2012
	Котлета из свинины	70,00	10,87	28,25	25,25	162,17	Москва 98 №282
	Капуста тушёная	140,00	4,42	4,93	9,14	98,97	Пермь 2011 №311
	Огурцы солёные	30,00	0,24	0,03	0,51	3,90	Пермь 2012 №121
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	24,66	126,00	Пермь 2012 №522
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	Пермь 2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>24,54</b>	<b>37,86</b>	<b>109,46</b>	<b>610,04</b>	
Уплотнё нный полдник	Суфле рыбное	70,00	12,45	5,62	9,47	187,15	Пермь 2012 №346
	Картофель отварной	150,00	2,99	4,56	20,69	174,78	Могильный, Тутьельян 2012
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,60	Пермь 2012, №125
	Чай с сахаром	200,00	2,80	2,76	13,70	71,35	Конь Москва №132
	<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>20,51</b>	<b>13,83</b>	<b>59,28</b>	<b>511,88</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1615,0</b>	<b>55,77</b>	<b>58,09</b>	<b>256,34</b>	<b>1633,83</b>	

Прием	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
-------	--------------	-------	-------	------	---------	----------------------	-------------

пищи	блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	енность	№ рецептуры
<b>Сад 12 час Д+R[1]C+RC:R[29]C[9]</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	170,00	5,15	4,16	29,70	171,70	Пермь2011№160
	Коейный напиток с молоком	200,00	2,80	0,07	19,80	92,57	Пермь2011№391
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,60	Пермь2012№125
	Масло сливочное	5,00	0,06	8,26	0,1	74,8	Пермь2012№119
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>10,28</b>	<b>13,38</b>	<b>65,02</b>	<b>417,67</b>	
Второй завтрак	Молоко	110,00	3,80	4,10	4,80	76,88	Конь,Мосов № 127
	<b>Итого</b>	<b>110,00</b>	<b>3,80</b>	<b>4,10</b>	<b>4,80</b>	<b>76,88</b>	
Обед	Суп картоф.с рыбой	200,00	7,20	3,93	21,50	97,90	Пермь2011№73
	Тефтели из свиннины	70,00	10,91	11,45	4,27	147,87	Конь,Мосов № 105
	Соус томатный	30,00	0,17	1,23	1,58	18,02	Пермь2011№354
	Картофельное пюре	140,00	1,77	4,34	20,10	138,85	Пермь2011№317
	Икра морковная	50,00	0,90	3,80	4,50	51,65	Пермь2011№328
	Сок яблочный	180,00	0,90	0,18	18,18	82,80	Пермь2012№532
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	Пермь2012№113
	<b>Итого</b>	<b>720,00</b>	<b>25,15</b>	<b>25,53</b>	<b>86,83</b>	<b>624,09</b>	
Уплотнённый полдник	Макаронные изд.отварные	150,00	7,32	4,98	51,90	180,32	Пермь2011№306
	Сыр порциями	20,00	4,82	5,90	0,00	72,60	Пермь2012№114
	Пирожок печеный с яблоками	60,00	3,63	4,24	40,22	179,60	Пермь2012№
	Чай сладкий с лим.	200,00	0,4	4,06	14,8	74,33	Конь,Мосов № 133
	<b>Итого</b>	<b>430,00</b>	<b>16,17</b>	<b>19,18</b>	<b>106,92</b>	<b>506,85</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1650,0</b>	<b>55,40</b>	<b>62,19</b>	<b>263,57</b>	<b>1625,49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Сад 12 час День 6</b>							

Завтрак	Каша пшённая	180,00	4,530	6,130	33,490	180,210	Пермь2011 №165
	Масло сливочное	5,000	0,060	8,260	0,100	74,800	Пермь2012 №119
	Кофейный нап.с молоком	200,00	2,800	0,070	19,800	92,570	Пермь2011 №391
	Батон нарезной	30,000	2,270	0,890	15,420	78,600	Пермь2012 №125
	<b>Итого</b>	<b>415,00</b>	<b>9,660</b>	<b>15,350</b>	<b>68,810</b>	<b>426,180</b>	
Второй завтрак	Молоко	110,00	3,80	4,10	4,80	76,88	Конь,Мосов №132
	<b>Итого</b>	<b>110,00</b>	<b>3,80</b>	<b>4,10</b>	<b>4,80</b>	<b>76,88</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский	180,00	1,760	4,320	10,940	86,110	Пермь2011 №64
	Котлета из свинины	70,000	10,870	16,250	25,250	162,170	
	Рис отварной	140,00	3,150	4,410	28,860	183,770	Пермь2011 №303
	Икра свекольная	50,000	0,900	3,790	3,500	60,400	Пермь2011 №328
	Компот из св.яблок	180,00	0,440	0,260	12,670	52,220	Пермь2011 №398
	Хлеб ржаной	50,000	3,300	0,600	16,700	87,000	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>20,420</b>	<b>29,630</b>	<b>97,920</b>	<b>631,670</b>	
Уплотнё нный полдник	Рыба, тушённая в томате с овощами	80,00	12,150	5,740	18,860	189,760	Пермь2011 №224
	Картофельное пюре	150,00	2,770	4,340	28,300	158,850	Пермь2011 №317
	Батон нарезной	30,000	2,270	0,890	15,420	78,600	Пермь2011 №125
	Чай с сахаром	200,00	2,80	2,76	13,70	71,35	Конь,Мосов №132
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>19,990</b>	<b>13,730</b>	<b>76,280</b>	<b>498,560</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1655,0</b>	<b>53,870</b>	<b>62,810</b>	<b>247,81</b>	<b>1633,290</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Сад 12 час День 8</b>							

Завтрак	Каша "Дружба"	160,00	6,69	6,51	21,50	152,30	Пермь2011 №155
	Какао с молоком	200,00	3,05	0,88	26,36	146,50	Пермь2012 №508
	Батон нарезной	30,00	2,27	0,89	15,42	78,60	Пермь2012 №125
	Сыр порциями	15,00	3,84	3,92	0,00	51,45	Пермь2012 №114
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>15,85</b>	<b>12,20</b>	<b>63,28</b>	<b>428,85</b>	
Второй завтрак	Простокваша	110,00	3,08	2,49	4,51	71,86	Пермь2011 №406
	<b>Итого</b>	<b>110,00</b>	<b>3,08</b>	<b>2,49</b>	<b>4,51</b>	<b>71,86</b>	
Обед	Суп из овощей	200,00	2,09	9,68	10,11	99,17	Пермь 2011 №0
	Запеканка печенк рис	70,00	7,90	8,30	19,30	160,33	Могильный 2012 №294
	Рагу овощное	130,00	2,49	6,22	12,80	107,20	Могильный 2012
	Соус томатный	30,00	0,17	1,20	1,58	18,02	Пермь2011 №354
	Салат из свеклы с сол.огурцом	50,00	0,73	5,05	3,65	63,30	Пермь2012 №63
	Компот из изюма	180,00	0,30	0,18	19,69	81,54	Пермь2011 №403
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>710,00</b>	<b>16,98</b>	<b>31,23</b>	<b>83,83</b>	<b>616,56</b>	
	Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с рисом	150,00	15,48	6,48	27,80	281,46
Батон нарезной		40,00	3,02	2,90	20,56	104,80	Пермь2012 №125
Соус мол.сладкий		40,00	0,78	2,13	47,26	40,41	Пермь2012 №452
Молоко		180,00	5,20	5,80	6,10	98,50	Конь,Мосов №133
<b>Итого</b>		<b>410,00</b>	<b>24,48</b>	<b>17,31</b>	<b>101,72</b>	<b>525,17</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1635</b>	<b>60,39</b>	<b>63,23</b>	<b>253,34</b>	<b>1642,44</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
Сад 12 час День 10							

Завтрак	Каша манная	190,00	8,150	4,160	33,800	192,800	Пермь2011 №160
	Масло сливочное	5,000	0,030	4,130	0,050	37,400	Пермь2012 №119
	Чай с сахаром	180,00	2,800	2,760	13,700	71,350	Конь,Мосов №132
	Батон нарезной	30,000	2,270	1,600	15,420	78,600	Пермь2012 №125
	Повидло	15,000	0,060	0,000	6,000	38,500	Сборник 1996 №0
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>13,310</b>	<b>12,650</b>	<b>68,970</b>	<b>418,650</b>	
Второй завтрак	Кефир	120,00	3,09	3,53	4,52	77,90	Конь,Мосов №119
	<b>Итого</b>	<b>120,00</b>	<b>3,09</b>	<b>3,53</b>	<b>4,52</b>	<b>77,90</b>	
Обед	Гренки из батона	23,81	2,01	5,21	14,72	65,66	Могильный 2012
	Суп карт.с бобовыми	180,00	3,56	3,85	9,71	87,48	Пермь2011 №68
	Салат из моркови с зел.горошком	50,000	0,900	2,700	3,300	40,600	Пермь2018 №0
	Голубцы лен.с рисом	160,00	11,700	11,710	18,930	270,250	Конь,Мосов №0
	Кисель из вишни	180,00	0,120	0,080	19,040	77,220	Пермь2011 №396
	Хлеб ржаной	50,000	3,300	0,600	16,700	87,000	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>643,81</b>	<b>21,590</b>	<b>24,150</b>	<b>82,40</b>	<b>628,21</b>	
Уплотнённый полдник	Рыба по-польски	70,000	7,310	5,140	31,170	159,400	Пермь2004 №0
	Картофельное пюре	150,00	2,770	4,340	28,300	158,850	Пермь2011 №317
	Чай сладкий с лим.	180,00	0,200	3,660	11,980	47,330	Конь,Мосов №133
	Батон нарезной	40,00	3,02	2,90	20,56	104,80	Пермь2012 №125
	Яблоки	70,00	0,28	0,28	7,28	31,50	Пермь 2012 №126
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>13,580</b>	<b>16,320</b>	<b>99,290</b>	<b>501,880</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1693,8</b>	<b>51,57</b>	<b>56,65</b>	<b>255,18</b>	<b>1626,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
Сад 12 час День 6							

Завтрак								
Второй завтрак								
Обед								
Уплотнённый полдник								
ИТОГО								