

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ  
г. Мурманска № 7

Кармановская.И.Н

20 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

С 2-3 лет

2]С[+РС: Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	енность	№ рецептуры
<b>или 12 час День 1</b>							
Завтрак	Каша овсяная	150,00	4,25	4,5	21,25	140,47	Пермь 2011, №162
	Кофейный напиток с	170,00	2,38	0,04	16,83	76,99	Пермь 2011, №391
	Масло сливочное	5,00	0,06	8,26	0,1	74,8	Пермь 2012, №119
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь 2012, №125
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>8,58</b>	<b>13,54</b>	<b>51,03</b>	<b>357,76</b>	
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	160,00	2,5	3,1	10,06	80,73	Пермь 2012, №143
	Печень говяжья по -	50,00	7,65	6,07	2,45	91,17	Пермь 2012, №
	Макаронные изделия	120,00	3,9	3,28	25,03	150,27	Пермь 2011, №306
	Салат из свеклы с	30,00	0,6	4,75	2,98	37,98	Пермь 2012, №63
	Компот из свеж.яблок	150,00	0,36	0,15	10,55	43,51	Пермь 2011, №398
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,6	Пермь 2012, №113
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>17,65</b>	<b>17,83</b>	<b>64,43</b>	<b>473,26</b>	
Уплотнённый полдник	Салат Овощной	120,00	2,59	7,72	12,04	129,24	Пермь 2011, №46
	Булочка "Веснушка"	40,00	3,2	2,79	22,87	119,6	Пермь 2011, №424
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь 2012, №125
	Чай сладкий с лимон.	180,00	0,2	3,66	11,98	47,33	КОНЬ, МОСОВ, №133
	<b>Итого</b>	<b>365,00</b>	<b>7,88</b>	<b>14,91</b>	<b>59,74</b>	<b>361,67</b>	
	<b>Итого</b>	<b>1365,0</b>	<b>37,79</b>	<b>50,2</b>	<b>179,71</b>	<b>1268,57</b>	

2]С[+РС: Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	енность	№ рецептуры
<b>или 12 час День 2</b>							
Завтрак	Каша Дружба	150,00	3,69	3,51	18,51	120,30	Пермь 2011 №155
	Какао с молоком	165,00	2,20	0,25	21,60	113,60	Пермь 2012 №508
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь 2012 №125
	Сыр порциями	10,00	2,90	3,30	0,00	49,20	Пермь 2012 №114
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>10,68</b>	<b>7,80</b>	<b>52,96</b>	<b>348,60</b>	
завтрак	Простокваша	100,00	3,08	2,49	4,51	61,80	Пермь 2011 №406
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>3,08</b>	<b>2,49</b>	<b>4,51</b>	<b>61,80</b>	
Обед	Суп картофельный с	180,00	1,03	1,06	7,48	43,79	Могильный, Тутьель
	Плов из кури	150,00	9,50	9,40	25,60	230,80	Пермь 2012 №416
	Салат из свеклы с зел.	30,00	1,98	4,80	8,90	94,65	Могильный, Тутьель
	Компот из изюма	150,00	0,20	0,18	15,32	77,85	Пермь 2011 №403
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,6	Пермь 2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>15,35</b>	<b>15,92</b>	<b>70,66</b>	<b>516,69</b>	
	Пудинг из творога с	120,00	12,60	3,97	25,80	219,64	Пермь 2011 №200

Уплотнё нный полдник	Молоко сгущеное	15,00	1,10	4,90	11,99	68,60		Пермь 2011 №346
	Напиток из шиповника	160,00	0,52	0,00	18,80	83,22		Пермь 2011 №409
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5		Пермь 2012 №125
	Яблоки	50,00	0,20	0,20	5,30	29,40		Пермь 2012 №126
	<b>Итого</b>	<b>370,00</b>	<b>16,31</b>	<b>9,81</b>	<b>74,74</b>	<b>466,36</b>		
<b>Итого</b>		<b>1370,0</b>	<b>45,42</b>	<b>36,02</b>	<b>202,87</b>	<b>1393,45</b>		

Прием+РС		Энергет.ц					
:R[31]C[1	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	енность	№ рецептуры
<b>Ясли 12 час День 5</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	130,00	9,78	11,76	4,88	162,42	Конь,Мосов №77
	Чай сладкий с молоко	150,00	1,60	0,05	10,42	73,50	Пермь2011 №386
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь2012 №125
	Повидло	15,00	0,03	0,00	6,00	35,25	Сборник1996
	Зел.горошек консерв.	30,00	1,44	0,59	9,58	16,50	
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>14,74</b>	<b>13,14</b>	<b>43,73</b>	<b>353,17</b>	
Второй завтрак	Кефир	110,00	3,09	3,53	4,52	64,90	Конь,Мосов №119
	<b>Итого</b>	<b>110,00</b>	<b>3,09</b>	<b>3,53</b>	<b>4,52</b>	<b>64,90</b>	
Обед	Свекольник со сметан.	150,00	2,90	3,90	9,20	79,44	Пермь2011 №0
	Гуляш из свинины	50,00	7,23	5,80	2,31	79,10	Москва 06 №277
	Каша греч.рассыпчатая	110,00	1,73	4,60	32,10	165,00	Пермь2011 №297
	Салат из сол.огурцов с луком	30,00	0,58	5,40	3,51	47,25	Могильный,Тутельян 2012
	Компот из вишни	150,00	0,18	0,07	13,06	52,10	Конь,Мосов №123
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,6	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>15,26</b>	<b>20,25</b>	<b>73,54</b>	<b>492,49</b>	
Уплотнённый полдник	Запеканка морковная с творогом	120,00	12,22	13,26	20,06	248,80	Пермь2021 №0
	Соус молоч.сладкий	20,00	0,78	2,13	42,80	55,80	Пермь2012 №452
	Чай с сахаром	180,00	0,98	2,76	11,70	44,35	Конь,Мосов №132
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь2012 №125
	<b>Итого</b>	<b>345,00</b>	<b>15,87</b>	<b>18,89</b>	<b>87,41</b>	<b>414,45</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1345,0</b>	<b>48,96</b>	<b>55,81</b>	<b>209,2</b>	<b>1325,01</b>	

Прием+RC		Энергет.ц						
:R[34]C[1	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	енность	№ рецептуры	
<b>Ясли 12 час День 7</b>								
Завтрак	Суп молочный	150,00	4,910	6,700	15,360	139,160		Конь,Мосов №33
	Чай сладкий с мол.	160,00	1,60	0,05	11,03	73,50		Пермь2011 №386
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5		Пермь2012 №125
	Повидло	15,00	0,03	0,00	6,00	35,25		Сборник1996 №
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>8,43</b>	<b>7,490</b>	<b>45,240</b>	<b>313,410</b>		
Второй завтрак	Бананы	90,00	1,05	0,10	19,87	92,30		Пермь2012 №126
	<b>Итого</b>	<b>90,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,10</b>	<b>19,87</b>	<b>92,30</b>		
Обед	Щи	180,00	1,510	4,030	5,170	63,080		Пермь2011 №82
	Жаркое по домашнему	160,00	16,19	16,560	12,490	264,090		Пермь2012 №379
	Огурцы солёные	15,000	0,120	0,020	0,070	1,900		Пермь2012 №121
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,500	0,000	24,100	100,600		Пермь2012 №522
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,6		Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>545,0</b>	<b>20,96</b>	<b>21,090</b>	<b>55,190</b>	<b>499,270</b>		
Уплотнённый полдник	Салат "Овощной"	120,00	2,590	7,720	12,040	129,240		Пермь2011 №46
	Пирожок с капустой	50,000	5,550	6,200	44,200	176,500		Пермь2013 №
	Чай сладкий с лимон.	180,00	0,2	3,12	11,98	47,33		Конь,Мосов №133
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5		Пермь2012 №125
	<b>Итого</b>	<b>375,00</b>	<b>10,23</b>	<b>17,780</b>	<b>81,070</b>	<b>418,570</b>		
<b>ИТОГО</b>		<b>1360,0</b>	<b>40,67</b>	<b>46,46</b>	<b>201,37</b>	<b>1323,55</b>		



Прием+RC		Энергет.ц					
:R[33]C[1	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	енность	№ рецептуры
Ясли 12 час День 9							
Завтрак	Каша гречневая мол.	150,00	3,84	4,16	23,70	167,80	Пермь2011 №157
	Кофейный нап.с мол.	170,00	2,38	0,04	16,83	76,93	Пермь2011 №391
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь2012 №125
	Масло сливочное	5,00	0,03	4,13	0,05	37,40	Пермь2012 №119
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>8,14</b>	<b>9,07</b>	<b>53,43</b>	<b>347,63</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100,00	0,88	0,56	11,41	58,80	Пермь2012 №126
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,88</b>	<b>0,56</b>	<b>11,41</b>	<b>58,80</b>	
Обед	Борщ с картофелем	160,00	1,48	3,61	8,36	59,02	Москва 07 №58
	Курица в соусе с том.	50,00	16,80	13,90	1,50	149,20	Пермь2013 №
	Макаронные изд.отвар.	110,00	3,90	3,18	25,03	148,90	Пермь2011 №306
	Салат из капусты белокач.и моркови	30,00	0,73	3,00	4,20	45,70	Пермь2021 №
	Соки овощ.,фруктовые и ягодные	150,00	0,90	0,18	14,80	80,04	Пермь2012 №532
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,6	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>26,45</b>	<b>24,35</b>	<b>67,25</b>	<b>552,46</b>	
	Уплотнённый полдник	Винегрет	100,00	1,94	6,21	8,80	99,80
Ватрушка с повидлом		50,00	2,19	1,80	40,80	175,90	Пермь2011 №450
Напиток из шиповника		180,00	0,62	0,00	20,76	85,42	Пермь2011 №409
Батон нарезной		25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь2012 №125
<b>Итого</b>		<b>355,00</b>	<b>6,64</b>	<b>8,75</b>	<b>83,21</b>	<b>426,62</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1345,0</b>	<b>42,11</b>	<b>42,73</b>	<b>215,30</b>	<b>1385,51</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды енность	Энергет.ц	№ рецептуры
Сад 12 час День 6							
Завтрак							
Второй завтрак							
Обед							
Уплотнё нный полдник							

ИТОГО							
-------	--	--	--	--	--	--	--



пищи	блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Итого 12 час День 2</b>							
Завтрак	Каша рисовая	150,00	3,84	3,36	21,76	142,65	Пермь 2011, №167
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь 2012, №125
	Повидло	15,00	0,03	0,00	6,00	35,25	Сборник 1996
	Чай сладкий с мол.	170,00	1,70	0,02	11,09	55,30	Пермь 2011, №386
	<b>Итого</b>	<b>360,00</b>	<b>7,46</b>	<b>4,12</b>	<b>51,70</b>	<b>298,70</b>	
завтрак	Бананы	80,00	1,02	0,07	16,90	71,20	Пермь 2012, №126
	<b>Итого</b>	<b>80,00</b>	<b>1,02</b>	<b>0,07</b>	<b>16,90</b>	<b>71,20</b>	
Обед	Суп картофельный с	180,00	4,78	3,73	11,12	97,20	Могильный, Тутель
	котлета из свинины	50,00	7,76	11,60	10,01	115,83	Москва 98 №282
	Капуста тушеная	120,00	2,99	3,87	7,90	73,98	Пермь 2011 №311
	Огурцы соленые	30,00	0,24	0,03	0,51	3,90	Пермь 2012 №121
	Компот из смеси	160,00	0,30	0,00	21,55	98,50	Пермь 2012 №522
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,6	Пермь 2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>580,00</b>	<b>18,71</b>	<b>19,71</b>	<b>64,45</b>	<b>459,01</b>	
Уплотнё нный полдник	Суфле рыбное	60,00	10,30	4,72	3,87	162,80	Пермь 2012 №346
	Картофель отварной	120,00	2,09	3,39	16,80	108,90	Могильный, Тутельян 2012
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь 2012, №125
	Чай с сахаром	180,00	0,98	2,76	11,70	44,35	Конь Москва №132
	<b>Итого</b>	<b>385,00</b>	<b>15,26</b>	<b>11,61</b>	<b>45,22</b>	<b>381,55</b>	
<b>Итого</b>		<b>1405,0</b>	<b>42,45</b>	<b>35,51</b>	<b>178,27</b>	<b>1210,46</b>	

пищи	блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Итого 12 час День 4</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	150,00	4,65	3,36	29,70	140,77	Пермь 2011 №160
	Кефирный напиток с молоком	170,00	2,38	0,04	16,83	76,99	Пермь 2011 №391
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь 2012 №125
	Масло сливочное	5,00	0,06	8,26	0,1	74,8	Пермь 2012 №119
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>8,98</b>	<b>12,40</b>	<b>59,48</b>	<b>358,06</b>	
завтрак	Молоко	100,00	3,80	4,10	4,80	63,20	Конь, Мясков № 127
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>3,80</b>	<b>4,10</b>	<b>4,80</b>	<b>63,20</b>	
Обед	Суп картоф.с рыбой	180,00	6,90	3,23	16,30	94,90	Пермь 2011 №73
	Тефтели из свинины	50,00	8,90	8,70	3,98	138,00	Конь, Мясков № 105
	Соус томатный	20,00	0,17	1,23	1,58	16,90	Пермь 2011 №354
	Картофельное пюре	130,00	1,77	4,34	20,10	118,85	Пермь 2011 №317
	Икра морковная	30,00	0,90	3,80	4,50	40,50	Пермь 2011 №328
	Сок яблочный	150,00	0,90	0,18	16,60	78,30	Пермь 2012 №532
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,6	Пермь 2012 №113
<b>Итого</b>	<b>600,00</b>	<b>22,18</b>	<b>21,96</b>	<b>76,42</b>	<b>557,05</b>		
	Макаронные	130,00	4,77	3,50	27,12	172,80	Пермь 2011 №306

Уплотнё нный полдник	Сыр порциями	10,00	4,82	4,80	0,00	65,80	Пермь2012№114
	Пирожок печеный с	50,00	3,63	3,68	35,55	137,20	Пермь2012№
	Чай сладкий с лим.	180,00	0,2	3,12	11,98	47,33	КОНЬ,МОСОВ № 133
	<b>ИТОГО</b>	<b>370,00</b>	<b>13,42</b>	<b>15,10</b>	<b>74,65</b>	<b>423,13</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1650,0</b>	<b>48,38</b>	<b>53,56</b>	<b>215,35</b>	<b>1401,44</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Ясли 12 час День 6</b>							
Завтрак	Каша пшённая	150,00	4,530	4,130	22,200	140,210	Пермь2011 №165
	Масло сливочное	5,000	0,060	8,260	0,100	74,800	Пермь2012 №119
	Кофейный нап.с молоком	170,00	2,380	0,040	16,830	76,930	Пермь2011 №391
	Батон нарезной	25,000	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь2012 №125
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>8,860</b>	<b>13,170</b>	<b>51,980</b>	<b>357,440</b>	
Второй завтрак	Молоко	100,00	3,80	4,10	4,80	63,20	Конь,Мосов №132
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>3,80</b>	<b>4,10</b>	<b>4,80</b>	<b>63,20</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский	150,00	1,260	3,980	9,240	82,330	Пермь2011 №64
	Котлета из свинины	50,000	7,760	8,250	10,010	115,830	
	Рис отварной	110,00	3,150	3,450	24,900	147,150	Пермь2011 №303
	Икра свекольная	30,000	0,850	3,080	2,980	43,250	Пермь2011 №328
	Компот из св.яблок	150,00	0,36	0,15	10,55	43,51	Пермь2011 №398
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,6	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>16,020</b>	<b>19,390</b>	<b>75,000</b>	<b>501,670</b>	
Уплотнё нный полдник	Рыба, тушённая в томате с овощами	50,00	6,200	3,800	12,600	176,220	Пермь2011 №224
	Картофельное пюре	120,00	1,77	4,34	20,10	118,28	Пермь2011 №317
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь2011 №125
	Чай с сахаром	180,00	0,98	2,76	11,70	44,35	Конь,Мосов №132
	<b>Итого</b>	<b>375,00</b>	<b>10,840</b>	<b>11,640</b>	<b>57,250</b>	<b>404,350</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1355,0</b>	<b>39,520</b>	<b>48,300</b>	<b>189,03</b>	<b>1326,660</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
<b>Ясли 12 час День 8</b>							
Завтрак	Каша "Дружба"	150,00	3,69	3,51	18,21	120,30	Пермь2011 №155
	Какао с молоком	165,00	2,20	0,25	21,60	113,60	Пермь2012 №508
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь2012 №125
	Сыр порциями	10,00	2,90	3,30	0,00	49,20	Пермь2012 №114
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>10,68</b>	<b>7,80</b>	<b>52,66</b>	<b>348,60</b>	
Второй завтрак	Простокваша	100,00	3,08	2,49	4,51	61,80	Пермь2011 №406
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>3,08</b>	<b>2,49</b>	<b>4,51</b>	<b>61,80</b>	
Обед	Суп из овощей	180,00	1,60	4,45	8,12	78,86	Пермь 2011 №0
	Запеканка печень рис	50,00	6,87	4,80	9,30	100,70	Могильный 2012 №294
	Рагу овощное	110,00	2,49	6,22	12,80	107,20	Могильный 2012
	Соус томатный	15,00	0,17	1,20	1,58	17,32	Пермь2011 №354
	Салат из свеклы с сол.огурцом	30,00	0,73	5,05	3,01	61,20	Пермь2012 №63
	Компот из изюма	150,00	0,30	0,18	18,50	79,58	Пермь2011 №403
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,6	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>575,00</b>	<b>14,80</b>	<b>22,38</b>	<b>66,67</b>	<b>514,46</b>	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с рисом	125,00	12,48	4,48	27,80	221,46	Пермь2011 №200
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,5	Пермь2012 №125
	Соус мол.сладкий	20,00	0,78	2,13	42,80	55,80	Пермь2012 №452
	Молоко	150,00	3,80	5,60	4,80	80,88	Конь,Мосов №133
	<b>Итого</b>	<b>320,00</b>	<b>18,95</b>	<b>12,95</b>	<b>88,25</b>	<b>423,64</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1305</b>	<b>47,51</b>	<b>45,62</b>	<b>212,09</b>	<b>1348,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Энергет.ц			№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле-ды енность		
Ясли 12 час День 10							
Завтрак	Каша манная	150,00	4,65	3,36	23,73	151,77	Пермь2011 №160
	Масло сливочное	5,00	0,03	4,13	0,05	37,40	Пермь2012 №119
	Чай с сахаром	180,00	0,98	2,76	11,70	44,35	Конь,Мосов №132
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,50	Пермь2012 №125
	Повидло	15,00	0,06	0,00	6,00	38,50	Сборник 1996 №0
	<b>Итого</b>	<b>375,00</b>	<b>7,61</b>	<b>10,99</b>	<b>54,33</b>	<b>337,52</b>	
Второй завтрак	Кефир	110,00	3,09	3,53	4,52	64,90	Конь,Мосов №119
	<b>Итого</b>	<b>110,00</b>	<b>3,09</b>	<b>3,53</b>	<b>4,52</b>	<b>64,90</b>	
Обед	Гренки из батона	15,00	2,01	5,21	12,80	35,70	Могильный 2012
	Суп карт.с бобовыми	150,00	3,02	3,11	8,11	85,68	Пермь2011 №68
	Салат из моркови с зел.горошком	30,00	0,90	2,70	3,30	38,22	Пермь2018 №0
	Голубцы лен.с рисом	150,00	10,10	10,20	16,06	265,30	Конь,Мосов №0
	Кисель из вишни	150,00	0,12	0,08	17,20	47,80	Пермь2011 №396
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	Пермь2012 №113
	<b>Итого</b>	<b>535,00</b>	<b>18,79</b>	<b>21,78</b>	<b>70,83</b>	<b>542,30</b>	
Уплотнё нный полдник	Рыба по-польски	60,00	7,31	5,14	31,17	150,30	Пермь2004 №0
	Картофельное пюре	110,00	1,77	4,34	18,17	118,85	Пермь2011 №317
	Чай сладкий с лим.	180,00	0,20	3,66	11,98	47,33	Конь,Мосов №133
	Батон нарезной	25,00	1,89	0,74	12,85	65,50	Пермь2012 №125
	Яблоки	50,00	0,20	0,20	6,80	28,90	Пермь 2012 №126
	<b>Итого</b>	<b>425,00</b>	<b>11,37</b>	<b>14,08</b>	<b>80,97</b>	<b>410,88</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1445,0</b>	<b>40,86</b>	<b>50,38</b>	<b>210,65</b>	<b>1344,60</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергет.ц енность	№ рецептуры
Сад 12 час День 6							
Завтрак							
Второй завтрак							
Обед							
Уплотнё нный полдник							

ИТОГО

--	--	--	--	--	--	--