



Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 1								
Завтрак	Каша "дружба" на свежем молоке	130,00	3,43	7,35	14,76	139,93	0,86	Пермь 2012. № 275
	Кисель из св.морож. ягод 2к3	130,00	0,13	0,07	13,98	56,55	19,05	Пермь 2013. № 518
	печенье сахарное 2к3	20,00	1,50	1,95	14,87	0,00	0,00	Пермь 2012. № 604
	Итого	280,00	5,06	9,36	43,60	196,48	19,90	
II Завтрак	Сок (сад)	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	
Обед	Борщ вегетарианский 2к3	180,00	1,96	4,29	9,85	82,26	12,81	Могильный, Тутельян 2012. № 59
	рыбные биточки, котлеты	70,00	14,04	4,89	10,63	143,19	1,67	Могильный, Тутельян 2012. № 266
	капуста тушеная	90,00	2,70	3,67	13,65	135,90	15,90	Пермь 2011. № 311
	компот из сушеных яблок	150,00	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Салат из стер. огурцов с луком 2к3	40,00	0,35	2,04	1,04	23,92	2,21	Могильный, Тутельян 2012. № 19
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	575,00	22,20	15,86	76,29	574,62	32,90	
Упл.полдник	Фрикадельки мясные 2к3	70,00	9,41	8,18	7,20	140,00	0,00	Пермь 2011. № 269
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30,00	0,85	4,19	6,34	66,87	2,70	Могильный, Тутельян 2012. № 354
	отварные макароны	80,00	2,93	2,83	16,68	100,23	0,00	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	напиток из шиповника	150,00	0,51	0,00	17,29	71,18	45,00	Пермь 2011. № 0
	Итого	350,00	14,76	15,48	55,52	420,03	47,70	
Итого		1 305,00	42,51	40,70	185,51	1 233,79	102,50	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 2								
Завтрак	пудинг из творога с яблоками	90,00	12,28	10,85	13,27	199,80	1,24	Могильный, Тутельян 2012. № 240
	Кофейный напиток на свежем молоке	150,00	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75	Пермь 2012. № 514
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	джем	15,00	0,03	0,05	10,38	39,00	0,13	Пермь 2012. № 0
	Итого	280,00	16,27	11,66	51,35	372,22	2,12	
II Завтрак	Апельсины свежие	70,00	0,49	0,21	5,67	30,10	42,00	Пермь 2012. № 126
	Итого	70,00	0,49	0,21	5,67	30,10	42,00	
Обед	Рассольник вегетарианский	180,00	0,91	2,16	5,52	47,12	9,46	Могильный, Тутельян 2012. № 76
	Тефтели мясные 2к3	70,00	8,66	14,61	8,64	136,25	0,79	Пермь 2011. № 266
	картофельное пюре	80,00	3,76	2,64	20,00	94,40	2,72	Пермь 2011. № 317
	компот из св. морож. смородины	150,00	0,23	0,05	13,57	55,64	11,25	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Огурец свежий 2к3	40,00	0,32	0,04	1,00	5,60	1,08	Пермь 2012. № 120
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	570,00	17,08	20,59	71,59	456,72	25,30	
Упл.полдник	салат " Степной"	100,00	2,25	10,20	9,15	123,50	5,85	Пермь 2012. № 33
	Булочка "Школьная"	60,00	4,10	1,70	56,30	257,00	0,00	Пермь 2012. № 588
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Сок (сад) 2к3	130,00	0,65	0,00	13,13	55,46	2,60	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	310,00	8,06	12,19	86,60	477,72	8,45	
Итого	1 230,00	41,89	44,64	215,20	1 336,76	77,87		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная на свежем молоке	130,00	4,82	4,71	23,65	158,42	0,00	Пермь 2012. № 279
	чай с сахаром 2к3	150,00	0,02	0,00	3,52	14,17	0,01	Могильный, Тутельян 2012. № 392
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	сыр (порциями)	15,00	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	Могильный, Тутельян 2012. № 7
	Итого	320,00	10,20	9,87	40,02	292,08	0,12	
II Завтрак	Яблоки свежие	70,00	0,28	0,28	7,28	31,50	7,00	Пермь 2012. № 126
	Итого	70,00	0,28	0,28	7,28	31,50	7,00	
Обед	Суп картофельный с рыбой 2к3	180,00	5,94	2,16	8,37	121,50	3,51	Пермь 2011. № 73
	рулет мясной с луком и яйцом 2к3	70,00	8,73	7,10	7,04	126,91	2,21	Могильный, Тутельян 2012. № 295
	отварной рис	80,00	1,94	2,71	17,76	0,00	0,00	Пермь 2011. № 303
	компот из свежих яблок	150,00	0,12	0,12	10,41	0,00	1,29	Пермь 2012. № 521
	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Помидор свежий 2к3	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	Пермь 2012. № 120
	Итого	565,00	19,99	13,11	65,40	362,61	17,01	
Угл.полдник	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 2к3	80,00	14,17	11,03	11,83	203,18	1,04	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30,00	0,60	1,27	2,00	21,80	0,10	Могильный, Тутельян 2012. № 294
	отварной картофель	90,00	1,98	2,25	14,76	0,00	9,18	Пермь 2011. № 314
	компот из смеси сухофруктов	150,00	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	370,00	18,22	14,83	57,16	350,62	10,43	
Итого		1 325,00	48,69	38,08	169,85	1 036,81	34,56	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 4								
Завтрак	Омлет натуральный	90,00	8,00	12,29	2,17	246,84	0,56	Пермь 2012. № 0
	икра кабачковая	20,00	0,24	0,93	1,53	0,00	1,92	Пермь 2012. № 0
	Какао на сгущенном молоке	150,00	2,78	2,87	18,37	111,13	0,00	Пермь 2012. № 510
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	повидло	15,00	0,06	0,00	0,00	9,60	0,13	Пермь 2012. № 0
	Итого		300,00	12,96	16,81	34,92	433,07	2,61
II Завтрак	мандарин свежий 2к3	70,00	0,56	0,14	5,25	26,60	26,60	Пермь 2012. № 0
	Итого	70,00	0,56	0,14	5,25	26,60	26,60	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне 2к3	180,00	2,25	3,87	16,56	112,05	6,03	Пермь 2011. № 82
	гуляш из отварной говядины 2к3	70,00	9,00	7,24	2,31	110,25	0,35	Могильный, Тутельян 2012. № 277
	Каша гречневая рассыпчатая	90,00	6,36	6,97	21,77	175,03	0,00	Пермь 2011. № 297
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КОНСЕР. ОГУРЦАМИ 2к3	40,00	0,57	2,44	2,66	52,89	3,40	Могильный, Тутельян 2012. № 36
	компот из свеж.-морож.фруктов	150,00	0,23	0,00	16,61	68,10	19,35	Могильный, Тутельян 2012. № 375
	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого		575,00	21,23	21,45	80,21	622,91	29,13
Упл.полдник	пудинг из творога с рисом	90,00	13,82	9,59	18,72	220,85	0,35	Могильный, Тутельян 2012. № 236
	СОУС МОЛОЧНЫЙ 2к3	25,00	1,66	5,80	5,81	82,35	0,44	Могильный, Тутельян 2012. № 294
	компот из сушеных яблок	150,00	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	вафли с фруктово-ягодной начинкой 2к3	15,00	0,41	0,49	11,59	0,00	0,00	Пермь 2012. № 602
	Итого		280,00	16,22	15,90	56,94	387,95	1,09
Итого		1 225,00	50,97	54,31	177,32	1 470,53	59,43	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 5								
Завтрак	Каша рисовая на свежем молоке	130,00	3,60	5,86	21,12	153,54	0,00	Пермь 2012. № 283
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150,00	1,72	2,00	19,58	103,77	0,21	Пермь 2012. № 512
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сливочное	5,00	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	310,00	7,22	12,71	53,59	360,21	0,21	
II Завтрак	бананы свежие	70,00	1,05	0,07	14,70	62,30	7,00	Пермь 2012. № 0
	Итого	70,00	1,05	0,07	14,70	62,30	7,00	
Обед	Суп картофельный с мясом	180,00	1,19	4,03	6,57	67,32	6,72	Могильный, Тутельян 2012. № 78
	тефтели рыбные тушеные	70,00	8,75	2,79	9,66	99,20	0,33	Могильный, Тутельян 2012. № 261
	картофельное пюре	90,00	4,23	2,97	22,50	106,20	3,06	Пермь 2011. № 317
	компот из свежемороженой вишни	150,00	0,90	0,15	16,85	69,33	1,95	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Огурец свежий 2к3	40,00	0,32	0,04	1,00	5,60	1,08	Пермь 2012. № 120
	Итого	575,00	18,21	10,92	76,88	452,25	13,14	
Упл.полдник	Котлеты мясные	70,00	17,03	22,04	4,39	287,73	21,57	Могильный, Тутельян 2012. № 282
	капуста тушеная 2к3	90,00	2,70	3,67	13,65	135,90	15,90	Пермь 2011. № 311
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Сок (сад) 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	печенье сахарное	15,00	1,13	1,46	11,15	0,00	0,00	Пермь 2012. № 604
	Итого	295,00	22,41	27,47	47,31	508,05	39,47	
Итого	1 250,00	48,88	51,16	192,48	1 382,81	59,82		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная на свежем молоке	130,00	5,06	6,44	23,34	173,48	0,00	Пермь 2012. № 282
	чай с сахаром и молоком	150,00	2,23	1,95	11,93	74,17	1,00	Москва 2006. № 394
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	джем	15,00	0,03	0,05	10,38	39,00	0,13	Пермь 2012. № 0
	Итого	320,00	9,20	9,16	58,50	352,15	1,13	
II Завтрак	Сок (сад) 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	
Обед	Суп гороховый вегетарианский 2к3	180,00	5,58	4,32	11,34	92,70	2,25	Пермь 2011. № 67
	ленивые голубцы с сметанно-томатном соусом 2к3	100,00	5,32	5,09	15,22	0,00	12,52	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	стерилизованные огурец 2к3	40,00	0,32	0,04	0,68	0,00	1,08	Пермь 2012. № 121
	компот из свежих яблок	150,00	0,12	0,12	10,41	0,00	1,29	Пермь 2012. № 521
	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	515,00	14,16	10,51	57,95	197,30	17,14	
Упл.полдник	Винегрет овощной	100,00	1,37	6,18	8,44	94,80	10,25	Москва 2006. № 76
	яйцо отварное	48,00	7,55	6,83	0,41	93,69	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 213
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Булочка молочная	60,00	5,08	1,98	40,54	200,54	0,06	Пермь 2011. № 431
	компот из смеси сухофруктов	150,00	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	Пермь 2011. № 0
	Итого	378,00	15,47	15,28	77,95	514,67	10,42	
Итого	1 313,00	39,32	34,95	204,50	1 106,78	30,69		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 7								
Завтрак	Отварные макароны с сыром	90,00	5,05	4,65	14,35	118,80	0,06	Могильный, Тутельян 2011. № 0
	Кисель из св.морож. ягод	150,00	0,15	0,08	16,13	65,25	21,98	Пермь 2013. № 518
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	повидло	15,00	0,06	0,00	0,00	9,60	0,13	Пермь 2012. № 0
	Итого	280,00	7,13	5,45	43,32	259,15	22,16	
II Завтрак	Яблоки свежие	70,00	0,28	0,28	7,28	31,50	7,00	Пермь 2012. № 126
	Итого	70,00	0,28	0,28	7,28	31,50	7,00	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне 2к3	180,00	4,32	4,68	14,13	99,90	3,87	Пермь 2011. № 66
	Бефстроганов из отварной говядины 2к3	70,00	9,04	7,23	1,91	109,06	0,01	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Каша гречневая рассыпчатая	80,00	5,66	6,19	19,35	155,58	0,00	Пермь 2011. № 297
	Икра свекольная 2к3	40,00	1,90	3,10	4,10	56,57	0,70	Пермь 2011. № 152
	компот из сушеных яблок	150,00	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	560,00	23,81	22,09	78,61	600,02	4,88	
Угл.полдник	рыба запеченная в омлете	70,00	13,74	4,74	3,43	112,00	0,32	Могильный, Тутельян 2012. № 249
	отварной картофель	80,00	1,76	2,00	13,12	0,00	8,16	Пермь 2011. № 314
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	вафли с фруктово-ягодной начинкой	15,00	0,41	0,49	11,59	0,00	0,00	Пермь 2012. № 602
	компот из св. морож. смородины	150,00	0,23	0,05	13,57	55,64	11,25	Пермь 2011. № 0
	Итого	335,00	17,19	7,57	49,72	209,40	19,73	
Итого		1 245,00	48,41	35,38	178,93	1 100,07	53,77	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая на свежем молоке	130,00	4,66	5,84	18,74	147,67	0,00	Пермь 2012. № 0
	Кофейный напиток на свежем молоке	150,00	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75	Пермь 2012. № 514
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сливочное	5,00	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	310,00	8,65	10,71	46,48	318,49	0,75	
II Завтрак	мандарин свежий 2к3	70,00	0,56	0,14	5,25	26,60	26,60	Пермь 2012. № 0
	Итого	70,00	0,56	0,14	5,25	26,60	26,60	
Обед	Суп свекольный вегетарианский 2к3	180,00	6,93	6,03	17,91	128,70	8,82	Конь, Мосов. № 44
	шницель мясной 2к3	70,00	10,88	8,25	11,25	162,20	0,10	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	капуста тушеная 2к3	90,00	2,70	3,67	13,65	135,90	15,90	Пермь 2011. № 311
	Помидор свежий 2к3	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	Пермь 2012. № 120
	компот из свеж.-морож.фруктов	150,00	0,23	0,00	16,61	68,10	19,35	Могильный, Тутельян 2012. № 375
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	570,00	23,73	18,90	79,24	598,66	54,17	
Упл.полдник	Сырники из творога	90,00	15,71	8,86	19,76	0,00	0,22	Пермь 2012. № 311
	Молоко сгущенное	15,00	0,11	0,13	0,83	4,92	0,00	Пермь 2012. № 0
	печенье сахарное 2к3	15,00	1,13	1,46	11,15	0,00	0,00	Пермь 2012. № 604
	напиток из шиповника	150,00	0,51	0,00	17,29	71,18	45,00	Пермь 2011. № 0
	Итого	270,00	17,46	10,45	49,04	76,10	45,22	
Итого	1 220,00	50,41	40,20	180,00	1 019,84	126,74		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 9								
Завтрак	запеканка из творога	90,00	15,79	10,85	15,44	223,20	0,22	Могильный, Тутельян 2012. № 237
	чай с сахаром	150,00	0,02	0,00	3,52	14,17	0,01	Могильный, Тутельян 2012. № 392
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	джем	15,00	0,03	0,05	10,38	39,00	0,13	Пермь 2012. № 0
	Итого	280,00	17,71	11,63	42,20	341,87	0,36	
II Завтрак	бананы свежие	70,00	1,05	0,07	14,70	62,30	7,00	Пермь 2012. № 0
	Итого	70,00	1,05	0,07	14,70	62,30	7,00	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками 2к3	171,00	3,00	1,82	0,75	31,49	0,75	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	рыбный рулет с яйцом	70,00	9,26	5,92	8,65	125,13	1,09	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	соус сметанный с томатом 2к3	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 355
	картофельное пюре	90,00	4,23	2,97	22,50	106,20	3,06	Пермь 2011. № 317
	компот из свежемороженой вишни	150,00	0,90	0,15	16,85	69,33	1,95	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	Салат из свежих помидоров и огурцов 2к3	40,00	0,47	2,47	1,49	29,68	6,71	Могильный, Тутельян 2012. № 249
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	596,00	20,68	14,26	70,54	466,43	13,56	
Упл.полдник	Салат овощной с зеленым горошком	120,00	1,67	3,39	6,28	62,55	7,35	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Булочка "домашняя".	60,00	3,93	7,31	37,05	229,70	0,00	Пермь 2011. № 0
	Сок (сад) 2к3	130,00	0,65	0,00	13,13	55,46	2,60	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	330,00	7,31	10,99	64,47	389,47	9,95	
Итого		1 276,00	46,75	36,95	191,91	1 260,06	30,86	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
День 10								
Завтрак	каша манная жидкая на свежем молоке	130,00	4,03	4,60	20,09	139,74	0,00	Пермь 2012. № 277
	Какао на сгущенном молоке	150,00	2,78	2,87	18,37	111,13	0,00	Пермь 2012. № 510
	Батон нарезной	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	Пермь 2012. № 125
	сыр (порциями)	15,00	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	Могильный, Тутельян 2012. № 7
	Итого	320,00	12,17	12,63	51,31	370,37	0,11	
II Завтрак	Сок (сад) 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	
Обед	отварной картофель	90,00	1,98	2,25	14,76	0,00	9,18	Пермь 2011. № 314
	суп крестьянский с крупой и мясом	180,00	1,59	4,28	9,29	82,08	3,60	Пермь 2011. № 78
	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,36	10,02	52,20	0,00	Пермь 2012. № 123
	"Ежики" мясные 2к3	70,00	19,57	19,43	8,86	288,33	2,05	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30,00	0,85	4,19	6,34	66,87	2,70	Могильный, Тутельян 2012. № 354
	салат из свежих огурцов с зеленым луком 2к3	40,00	0,32	4,04	0,95	41,41	2,91	Пермь 2012. № 17
	компот из свежих яблок	150,00	0,12	0,12	10,41	0,00	1,29	Пермь 2012. № 521
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	605,00	27,26	35,26	70,91	583,30	21,73	
Упл.полдник	рыбные биточки, котлеты	70,00	14,04	4,89	10,63	143,19	1,67	Могильный, Тутельян 2012. № 266
	соус сметанный с томатом	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 355
	отварной рис	80,00	1,94	2,71	17,76	0,00	0,00	Пермь 2011. № 303
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	компот из смеси сухофруктов	150,00	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	Пермь 2011. № 0
	Итого	350,00	17,45	7,89	56,95	268,83	1,79	
Итого		1 375,00	57,38	55,78	189,27	1 265,17	25,62	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры



Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Если 12 часов								
День 1								
Завтрак	Каша "дружба" на свежем молоке	115,00	3,03	6,50	13,05	123,78	0,76	Пермь 2012. № 275
	Кисель из св.морож. ягод 2к3	130,00	0,13	0,07	13,98	56,55	19,05	Пермь 2013. № 518
	печенье сахарное 2к3	15,00	1,13	1,46	11,15	0,00	0,00	Пермь 2012. № 604
	Итого	260,00	4,29	8,03	38,18	180,33	19,80	
II Завтрак	Сок	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	
Обед	Борщ вегетарианский 2к3	150,00	1,64	3,58	8,21	68,55	10,67	Могильный, Тутельян 2012. № 59
	рыбные биточки, котлеты	60,00	12,03	4,20	9,11	122,74	1,44	Могильный, Тутельян 2012. № 266
	капуста тушеная	70,00	2,10	2,86	10,62	105,70	12,37	Пермь 2011. № 311
	компот из сушеных яблок	130,00	0,28	0,01	18,05	73,45	0,26	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Салат из стер. огурцов с луком 2к3	30,00	0,26	1,53	0,78	17,94	1,66	Могильный, Тутельян 2012. № 19
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	475,00	18,49	12,90	62,48	469,44	26,39	
Упл.полдник	Фрикадельки мясные 2к3	60,00	8,07	7,01	6,17	120,00	0,00	Пермь 2011. № 269
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20,00	0,57	2,79	4,23	44,58	1,80	Могильный, Тутельян 2012. № 354
	отварные макароны	70,00	2,56	2,47	14,60	87,70	0,00	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	напиток из шиповника	130,00	0,44	0,00	14,98	61,69	39,00	Пермь 2011. № 0
	Итого	295,00	12,43	12,49	45,99	345,28	40,80	
Итого	1 130,00	35,71	33,42	156,75	1 037,71	89,00		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Ясли 12 часов								
День 2								
Завтрак	пудинг из творога с яблоками	70,00	9,55	8,44	10,32	155,40	0,97	Могильный, Тутельян 2012. № 240
	Кофейный напиток на свежем молоке	130,00	1,81	0,03	12,87	58,86	0,65	Пермь 2012. № 514
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	джем	10,00	0,02	0,03	6,92	26,00	0,09	Пермь 2012. № 0
	Итого	230,00	12,88	9,08	40,39	292,66	1,70	
II Завтрак	Апельсины свежие	60,00	0,42	0,18	4,86	25,80	36,00	Пермь 2012. № 126
	Итого	60,00	0,42	0,18	4,86	25,80	36,00	
Обед	Рассольник вегетарианский	150,00	0,76	1,80	4,60	39,27	7,88	Могильный, Тутельян 2012. № 76
	Тефтели мясные 2к3	60,00	7,43	12,53	7,40	116,79	0,68	Пермь 2011. № 266
	картофельное пюре	70,00	3,29	2,31	17,50	82,60	2,38	Пермь 2011. № 317
	компот из св. морож. смородины	130,00	0,20	0,05	11,76	48,22	9,75	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Огурец свежий 2к3	30,00	0,24	0,03	0,75	4,20	0,81	Пермь 2012. № 120
	Итого	475,00	14,09	17,43	57,73	372,14	21,50	
Упл.полдник	салат " Степной"	90,00	2,03	9,18	8,24	111,15	5,27	Пермь 2012. № 33
	Булочка "Школьная"	50,00	3,42	1,42	46,92	214,17	0,00	Пермь 2012. № 588
	Хлеб ржаной	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	255,00	6,73	10,81	71,26	399,30	7,27	
Итого		1 020,00	34,13	37,50	174,24	1 089,91	66,47	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Ясли 12 часов								
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная на свежем молоке	115,00	4,27	4,17	20,92	140,14	0,00	Пермь 2012. № 279
	чай с сахаром 2к3	130,00	0,02	0,00	3,05	12,28	0,01	Могильный, Тутельян 2012. № 392
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	сыр (порциями)	10,40	2,41	3,07	0,00	37,44	0,07	Могильный, Тутельян 2012. № 7
	Итого	275,40	8,20	7,82	34,25	242,26	0,08	
II Завтрак	Яблоки свежие	60,00	0,24	0,24	6,24	27,00	6,00	Пермь 2012. № 126
	Итого	60,00	0,24	0,24	6,24	27,00	6,00	
Обед	Суп картофельный с рыбой 2к3	130,00	4,29	1,56	6,05	87,75	2,54	Пермь 2011. № 73
	рулет мясной с луком и яйцом 2к3	60,00	7,48	6,08	6,03	108,78	1,90	Могильный, Тутельян 2012. № 295
	отварной рис	70,00	1,69	2,37	15,54	0,00	0,00	Пермь 2011. № 303
	компот из свежих яблок	130,00	0,10	0,10	9,02	0,00	1,12	Пермь 2012. № 521
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Помидор свежий 2к3	30,00	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	Пермь 2012. № 120
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	455,00	16,08	10,90	53,50	284,79	13,05	
Упл.полдник	Хлеб ржаной	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 2к3	60,00	10,63	8,27	8,87	152,39	0,78	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20,00	0,40	0,84	1,33	14,53	0,07	Могильный, Тутельян 2012. № 294
	отварной картофель	70,00	1,54	1,75	11,48	0,00	7,14	Пермь 2011. № 314
	компот из смеси сухофруктов	130,00	0,36	0,00	17,81	72,70	0,10	Пермь 2011. № 0
	Итого	295,00	13,72	11,08	45,51	270,93	8,09	
Итого	1 085,40	38,24	30,04	139,50	824,98	27,22		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Ясли 12 часов								
День 4								
Завтрак	Омлет натуральный	70,00	6,22	9,56	1,69	191,99	0,43	Пермь 2012. № 0
	икра кабачковая	15,00	0,18	0,70	1,15	0,00	1,44	Пермь 2012. № 0
	Какао на сгущенном молоке	130,00	2,41	2,49	15,92	96,31	0,00	Пермь 2012. № 510
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	повидло	10,00	0,04	0,00	0,00	6,40	0,09	Пермь 2012. № 0
	Итого	245,00	10,35	13,32	29,03	347,10	1,96	
II Завтрак	мандарин свежий 2к3	60,00	0,48	0,12	4,50	22,80	22,80	Пермь 2012. № 0
	Итого	60,00	0,48	0,12	4,50	22,80	22,80	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне 2к3	150,00	1,88	3,23	13,80	93,38	5,03	Пермь 2011. № 82
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КОНСЕР. ОГУРЦАМИ 2к3	30,00	0,43	1,83	2,00	39,66	2,55	Могильный, Тутельян 2012. № 36
	гуляш из отварной говядины 2к3	60,00	7,71	6,20	1,98	94,50	0,30	Могильный, Тутельян 2012. № 277
	Каша гречневая рассыпчатая	70,00	4,95	5,42	16,93	136,13	0,00	Пермь 2011. № 297
	компот из свеж.-морож. фруктов	130,00	0,20	0,00	14,40	59,02	16,77	Могильный, Тутельян 2012. № 375
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	475,00	17,34	17,40	64,83	503,75	24,65	
Упл.полдник	пудинг из творога с рисом	80,00	12,29	8,52	16,64	196,31	0,31	Могильный, Тутельян 2012. № 236
	СОУС МОЛОЧНЫЙ 2к3	15,00	0,99	3,48	3,49	49,41	0,27	Могильный, Тутельян 2012. № 294
	вафли с фруктово-ягодной начинкой 2к3	10,00	0,28	0,33	7,73	0,00	0,00	Пермь 2012. № 602
	компот из сушеных яблок	130,00	0,28	0,01	18,05	73,45	0,26	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Итого	235,00	13,84	12,35	45,90	319,17	0,84	
Итого	1 015,00	42,02	43,19	144,26	1 192,82	50,24		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Ясли 12 часов								
День 5								
Завтрак	Каша рисовая на свежем молоке	115,00	3,19	5,19	18,68	135,82	0,00	Пермь 2012. № 283
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	115,00	1,32	1,54	15,01	79,56	0,16	Пермь 2012. № 512
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сливочное	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	253,00	6,02	9,77	44,00	290,22	0,16	
II Завтрак	бананы свежие	60,00	0,90	0,06	12,60	53,40	6,00	Пермь 2012. № 0
	Итого	60,00	0,90	0,06	12,60	53,40	6,00	
Обед	Суп картофельный с мясом	150,00	0,99	3,36	5,48	56,10	5,60	Могильный, Тутельян 2012. № 78
	тефтели рыбные тушеные	60,00	7,50	2,39	8,28	85,03	0,28	Могильный, Тутельян 2012. № 261
	картофельное пюре	70,00	3,29	2,31	17,50	82,60	2,38	Пермь 2011. № 317
	компот из свежемороженой вишни	130,00	0,78	0,13	14,60	60,09	1,69	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Огурец свежий 2к3	30,00	0,24	0,03	0,75	4,20	0,81	Пермь 2012. № 120
	Итого	475,00	14,98	8,94	62,33	369,07	10,77	
Упл.полдник	Котлеты мясные	50,00	12,16	15,74	3,14	205,52	15,41	Могильный, Тутельян 2012. № 282
	капуста тушеная 2к3	70,00	2,10	2,86	10,62	105,70	12,37	Пермь 2011. № 311
	Хлеб ржаной	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	печенье сахарное	10,00	0,75	0,98	7,44	0,00	0,00	Пермь 2012. № 604
	Итого	245,00	16,30	19,79	37,30	385,21	29,77	
Итого	1 033,00	38,20	38,57	156,23	1 097,90	46,70		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Ясли 12 часов								
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная на свежем молоке	115,00	4,48	5,69	20,65	153,46	0,00	Пермь 2012. № 282
	чай с сахаром и молоком	130,00	1,93	1,69	10,34	64,28	0,86	Москва 2006. № 394
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	джем	10,00	0,02	0,03	6,92	26,00	0,09	Пермь 2012. № 0
	Итого	275,00	7,93	8,00	48,18	296,14	0,95	
II Завтрак	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	
Обед	Суп гороховый вегетарианский 2к3	150,00	4,65	3,60	9,45	77,25	1,88	Пермь 2011. № 67
	ленивые голубцы с сметанно-томатном соусом 2к3	90,00	4,79	4,58	13,70	0,00	11,27	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	компот из свежих яблок	130,00	0,10	0,10	9,02	0,00	1,12	Пермь 2012. № 521
	стерилизованные огурец 2к3	30,00	0,24	0,03	0,51	0,00	0,81	Пермь 2012. № 121
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	435,00	11,96	9,04	48,40	158,31	15,07	
Упл.полдник	Винегрет овощной	90,00	1,23	5,56	7,60	85,32	9,23	Москва 2006. № 76
	яйцо отварное	24,00	3,77	3,42	0,20	46,84	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 213
	Хлеб ржаной	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	Булочка молочная	50,00	4,23	1,65	33,78	167,12	0,05	Пермь 2011. № 431
	компот из смеси сухофруктов	130,00	0,36	0,00	17,81	72,70	0,10	Пермь 2011. № 0
	Итого	309,00	10,39	10,84	65,40	403,30	9,37	
Итого	1 119,00	30,78	27,88	172,09	900,41	27,39		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Если 12 часов								
День 7								
Завтрак	Отварные макароны с сыром	80,00	4,49	4,13	12,76	105,60	0,05	Могильный, Тутельян 2011. № 0
	Кисель из св.морож. ягод	130,00	0,13	0,07	13,98	56,55	19,05	Пермь 2013. № 518
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	повидло	10,00	0,04	0,00	0,00	6,40	0,09	Пермь 2012. № 0
	Итого	240,00	6,16	4,78	37,01	220,95	19,18	
II Завтрак	Яблоки свежие	60,00	0,24	0,24	6,24	27,00	6,00	Пермь 2012. № 126
	Итого	60,00	0,24	0,24	6,24	27,00	6,00	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне 2к3	150,00	3,60	3,90	11,78	83,25	3,23	Пермь 2011. № 66
	Бефстроганов из отварной говядины 2к3	60,00	7,75	6,20	1,64	93,48	0,01	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Каша гречневая рассыпчатая	70,00	4,95	5,42	16,93	136,13	0,00	Пермь 2011. № 297
	компот из сушеных яблок	130,00	0,28	0,01	18,05	73,45	0,26	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Икра свекольная 2к3	30,00	1,43	2,33	3,08	42,42	0,53	Пермь 2011. № 152
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	475,00	20,19	18,58	67,19	509,80	4,02	
Упл.полдник	рыба запеченная в омлете	60,00	11,78	4,06	2,94	96,00	0,27	Могильный, Тутельян 2012. № 249
	отварной картофель	70,00	1,54	1,75	11,48	0,00	7,14	Пермь 2011. № 314
	Хлеб ржаной	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	вафли с фруктово-ягодной начинкой	12,00	0,33	0,39	9,27	0,00	0,00	Пермь 2012. № 602
	компот из св. морож. смородины	130,00	0,20	0,05	11,76	48,22	9,75	Пермь 2011. № 0
	Итого	287,00	14,63	6,46	41,46	175,54	17,16	
Итого		1 062,00	41,23	30,06	151,90	933,29	46,36	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Если 12 часов								
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая на свежем молоке	115,00	4,12	5,16	16,58	130,63	0,00	Пермь 2012. № 0
	Кофейный напиток на свежем молоке	130,00	1,81	0,03	12,87	58,86	0,65	Пермь 2012. № 514
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сливочное	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44	0,00	Пермь 2012. № 119
	Итого	268,00	7,45	8,24	39,75	264,33	0,65	
II Завтрак	мандарин свежий 2к3	60,00	0,48	0,12	4,50	22,80	22,80	Пермь 2012. № 0
	Итого	60,00	0,48	0,12	4,50	22,80	22,80	
Обед	Суп свекольный вегетарианский 2к3	150,00	5,78	5,03	14,93	107,25	7,35	Конь, Мосов. № 44
	шницель мясной 2к3	60,00	9,33	7,07	9,64	139,03	0,09	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	капуста тушеная 2к3	70,00	2,10	2,86	10,62	105,70	12,37	Пермь 2011. № 311
	компот из свеж.-морож.фруктов	130,00	0,20	0,00	14,40	59,02	16,77	Могильный, Тутельян 2012. № 375
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Помидор свежий 2к3	30,00	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	Пермь 2012. № 120
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	475,00	19,91	15,74	66,45	499,26	44,07	
Упл.полдник	Сырники из творога	80,00	13,97	7,87	17,57	0,00	0,19	Пермь 2012. № 311
	Молоко сгущенное	12,00	0,09	0,10	0,67	3,94	0,00	Пермь 2012. № 0
	напиток из шиповника	130,00	0,44	0,00	14,98	61,69	39,00	Пермь 2011. № 0
	печенье сахарное 2к3	10,00	0,75	0,98	7,44	0,00	0,00	Пермь 2012. № 604
	Итого	232,00	15,25	8,95	40,65	65,62	39,19	
Итого		1 035,00	43,09	33,05	151,35	852,01	106,71	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Если 12 часов								
День 9								
Завтрак	запеканка из творога	80,00	14,03	9,65	13,73	198,40	0,19	Могильный, Тутельян 2012. № 237
	чай с сахаром	130,00	0,02	0,00	3,05	12,28	0,01	Могильный, Тутельян 2012. № 392
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	джем	10,00	0,02	0,03	6,92	26,00	0,09	Пермь 2012. № 0
	Итого	240,00	15,57	10,26	33,98	289,08	0,29	
II Завтрак	бананы свежие	60,00	0,90	0,06	12,60	53,40	6,00	Пермь 2012. № 0
	Итого	60,00	0,90	0,06	12,60	53,40	6,00	
Обед	картофельное пюре	70,00	3,29	2,31	17,50	82,60	2,38	Пермь 2011. № 317
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	суп картофельный с мясными фрикадельками 2к3	157,00	2,76	1,67	0,69	28,91	0,69	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	рыбный рулет с яйцом	60,00	7,94	5,07	7,41	107,25	0,93	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	соус сметанный с томатом 2к3	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 355
	Салат из свежих помидоров и огурцов 2к3	30,00	0,35	1,85	1,12	22,26	5,03	Могильный, Тутельян 2012. № 249
	компот из свежемороженой вишни	130,00	0,78	0,13	14,60	60,09	1,69	Пермь 2011. № 0
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	502,00	17,29	11,75	57,05	382,17	10,72	
Упл.полдник	Салат овощной с зеленым горошком	100,00	1,39	2,83	5,23	52,12	6,13	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	Булочка "домашняя".	50,00	3,28	6,09	30,88	191,42	0,00	Пермь 2011. № 0
	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	265,00	5,96	9,13	52,22	317,52	8,13	
Итого		1 067,00	39,73	31,21	155,85	1 042,17	25,14	

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Ясли 12 часов								
День 10								
Завтрак	каша манная жидкая на свежем молоке	115,00	3,57	4,07	17,77	123,62	0,00	Пермь 2012. № 277
	Какао на сгущенном молоке	130,00	2,41	2,49	15,92	96,31	0,00	Пермь 2012. № 510
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	сыр (порциями)	10,40	2,41	3,07	0,00	37,44	0,07	Могильный, Тутельян 2012. № 7
	Итого	275,40	9,89	10,21	43,97	309,77	0,07	
II Завтрак	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Итого	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	
Обед	суп крестьянский с крупой и мясом	150,00	1,33	3,57	7,74	68,40	3,00	Пермь 2011. № 78
	"Ежики" мясные 2к3	56,00	15,66	15,55	7,09	230,67	1,64	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	24,00	0,68	3,35	5,07	53,50	2,16	Могильный, Тутельян 2012. № 354
	отварной картофель	70,00	1,54	1,75	11,48	0,00	7,14	Пермь 2011. № 314
	салат из свежих огурцов с зеленым луком 2к3	30,00	0,24	3,03	0,71	31,06	2,18	Пермь 2012. № 17
	компот из свежих яблок	130,00	0,10	0,10	9,02	0,00	1,12	Пермь 2012. № 521
	Хлеб ржаной	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Итого	495,00	21,73	28,08	56,84	464,68	17,24	
Упл.полдник	рыбные биточки, котлеты	60,00	12,03	4,20	9,11	122,74	1,44	Могильный, Тутельян 2012. № 266
	соус сметанный с томатом	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 355
	отварной рис	70,00	1,69	2,37	15,54	0,00	0,00	Пермь 2011. № 303
	Хлеб ржаной	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	компот из смеси сухофруктов	130,00	0,36	0,00	17,81	72,70	0,10	Пермь 2011. № 0
	Итого	295,00	14,88	6,78	48,47	226,75	1,53	
Итого	1 165,40	47,01	45,07	159,38	1 043,87	20,85		

Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры

