

## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша "дружба" на свежем молоке 2к3	115,00	3,03	6,50	13,05	123,78	0,76	Пермь 2012. № 275
	Кисель из св.морож. ягод 2к3	115,00	0,12	0,06	12,36	50,03	16,85	Пермь 2013. № 518
	печенье сахарное 2к3	8,00	0,60	0,78	5,95	0,00	0,00	Пермь 2012. № 604
	<b>Итого</b>	<b>238,00</b>	<b>3,75</b>	<b>7,34</b>	<b>31,36</b>	<b>173,81</b>	<b>17,61</b>	
II Завтрак	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,67</b>	<b>2,00</b>	
Обед	Борщ вегетарианский 2к3	130,00	1,42	3,10	7,11	59,41	9,25	Могильный, Тутельян 2012. № 59
	рыбные биточки, котлеты 2к3	50,00	10,03	3,50	7,59	102,28	1,20	Могильный, Тутельян 2012. № 266
	капуста тушеная 2к3	50,00	1,50	2,04	7,58	75,50	8,83	Пермь 2011. № 311
	Салат из стер. огурцов с луком 2к3	30,00	0,26	1,53	0,78	17,94	1,66	Могильный, Тутельян 2012. № 19
	компот из сушеных яблок 2к3	115,00	0,25	0,01	15,96	64,98	0,23	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Хлеб ржаной 2к3	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>15,37</b>	<b>10,83</b>	<b>52,75</b>	<b>390,72</b>	<b>21,17</b>	
Упл.полдник	Фрикадельки мясные 2к3	50,00	6,72	5,84	5,14	100,00	0,00	Пермь 2011. № 269
	СОУС ТОМАТНЫЙ 2к3	15,00	0,43	2,09	3,17	33,44	1,35	Могильный, Тутельян 2012. № 354
	напиток из шиповника 2к3	130,00	0,44	0,00	14,98	61,69	39,00	Пермь 2011. № 0
	отварные макароны 2к3	70,00	2,56	2,47	14,60	87,70	0,00	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной 2к3	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>280,00</b>	<b>10,94</b>	<b>10,63</b>	<b>43,90</b>	<b>314,14</b>	<b>40,35</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 023,00</b>	<b>30,56</b>	<b>28,79</b>	<b>138,12</b>	<b>921,33</b>	<b>81,13</b>		

## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 2</b>								
Завтрак	пудинг из творога с яблоками 2к3	70,00	9,55	8,44	10,32	155,40	0,97	Могильный, Тутельян 2012. № 240
	Кофейный напиток на свежем молоке 2к3	115,00	1,60	0,02	11,39	52,07	0,58	Пермь 2012. № 514
	джем 2к3	10,00	0,02	0,03	6,92	26,00	0,09	Пермь 2012. № 0
	Батон нарезной 2к3	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	<b>Итого</b>	<b>215,00</b>	<b>12,67</b>	<b>9,08</b>	<b>38,90</b>	<b>285,87</b>	<b>1,63</b>	
II Завтрак	Апельсины свежие 2к3	50,00	0,35	0,15	4,05	21,50	30,00	Пермь 2012. № 126
	<b>Итого</b>	<b>50,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>30,00</b>	
Обед	Рассольник вегетарианский 2к3	130,00	0,66	1,56	3,98	34,03	6,83	Могильный, Тутельян 2012. № 76
	Тефтели мясные 2к3	60,00	7,43	12,53	7,40	116,79	0,68	Пермь 2011. № 266
	картофельное пюре 2к3	70,00	3,29	2,31	17,50	82,60	2,38	Пермь 2011. № 317
	Огурец свежий 2к3	30,00	0,24	0,03	0,75	4,20	0,81	Пермь 2012. № 120
	Хлеб ржаной 2к3	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	компот из св. морож. смородины 2к3	115,00	0,17	0,04	10,40	42,66	8,63	Пермь 2011. № 0
<b>Итого</b>	<b>440,00</b>	<b>13,97</b>	<b>17,19</b>	<b>55,76</b>	<b>361,34</b>	<b>19,32</b>		
Упл.полдник	салат " Степной" 2к3	80,00	1,80	8,16	7,32	98,80	4,68	Пермь 2012. № 33
	Булочка "Школьная" 2к3	40,00	2,73	1,13	37,53	171,33	0,00	Пермь 2012. № 588
	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Хлеб ржаной 2к3	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>235,00</b>	<b>5,83</b>	<b>9,51</b>	<b>60,97</b>	<b>344,12</b>	<b>6,68</b>	
<b>Итого</b>	<b>940,00</b>	<b>32,82</b>	<b>35,92</b>	<b>159,68</b>	<b>1 012,83</b>	<b>57,63</b>		

## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 3</b>								
Завтрак	Каша пшеничная на свежем молоке 2к3	115,00	4,27	4,17	20,92	140,14	0,00	Пермь 2012. № 279
	чай с сахаром 2к3	115,00	0,02	0,00	2,70	10,86	0,01	Могильный, Тутельян 2012. № 392
	сыр (порциями) 2к3	8,00	1,86	2,36	0,00	28,80	0,06	Могильный, Тутельян 2012. № 7
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	<b>Итого</b>	<b>253,00</b>	<b>7,26</b>	<b>6,97</b>	<b>31,33</b>	<b>219,10</b>	<b>0,07</b>	
II Завтрак	Яблоки свежие 2к3	50,00	0,20	0,20	5,20	22,50	5,00	Пермь 2012. № 126
	<b>Итого</b>	<b>50,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>5,20</b>	<b>22,50</b>	<b>5,00</b>	
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	50,00	6,24	5,07	5,03	90,65	1,58	Могильный, Тутельян 2012. № 295
	отварной рис 2к3	50,00	1,21	1,70	11,10	0,00	0,00	Пермь 2011. № 303
	Помидор свежий 2к3	30,00	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	Пермь 2012. № 120
	Хлеб ржаной 2к3	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	компот из свежих яблок 2к3	120,00	0,10	0,10	8,33	0,00	1,03	Пермь 2012. № 521
	<b>Итого</b>	<b>415,00</b>	<b>14,34</b>	<b>9,20</b>	<b>47,36</b>	<b>266,66</b>	<b>12,65</b>	
Упл.полдник	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 2к3	50,00	8,86	6,89	7,40	126,99	0,65	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	СОУС МОЛОЧНЫЙ 2к3	15,00	0,99	3,48	3,49	49,41	0,27	Могильный, Тутельян 2012. № 294
	отварной картофель 2к3	60,00	1,32	1,50	9,84	0,00	6,12	Пермь 2011. № 314
	Хлеб ржаной 2к3	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	компот из смеси сухофруктов 2к3	130,00	0,36	0,00	17,81	72,70	0,10	Пермь 2011. № 0
	<b>Итого</b>	<b>270,00</b>	<b>12,32</b>	<b>12,09</b>	<b>44,55</b>	<b>280,41</b>	<b>7,14</b>	
<b>Итого</b>	<b>988,00</b>	<b>34,13</b>	<b>28,46</b>	<b>128,44</b>	<b>788,67</b>	<b>24,85</b>		

## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	Омлет натуральный 2к3	60,00	5,33	8,19	1,45	164,56	0,37	Пермь 2012. № 0
	икра кабачковая 2к3	10,00	0,12	0,47	0,77	0,00	0,96	Пермь 2012. № 0
	Какао на сгущенном молоке 2к3	115,00	2,13	2,20	14,08	85,20	0,00	Пермь 2012. № 510
	Батон нарезной 2к3	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	повидло 2к3	10,00	0,04	0,00	0,00	6,40	0,09	Пермь 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>215,00</b>	<b>9,13</b>	<b>11,44</b>	<b>26,57</b>	<b>308,56</b>	<b>1,42</b>	
II Завтрак	мандарин свежий 2к3	50,00	0,40	0,10	3,75	19,00	19,00	Пермь 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>50,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>3,75</b>	<b>19,00</b>	<b>19,00</b>	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне 2к3	150,00	1,88	3,23	13,80	93,38	5,03	Пермь 2011. № 82
	гуляш из отварной говядины 2к3	50,00	6,43	5,17	1,65	78,75	0,25	Могильный, Тутельян 2012. № 277
	Каша гречневая рассыпчатая 2к3	60,00	4,24	4,64	14,51	116,68	0,00	Пермь 2011. № 297
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КОНСЕР. ОГУРЦАМИ 2к3	30,00	0,43	1,83	2,00	39,66	2,55	Могильный, Тутельян 2012. № 36
	компот из свеж.-морож.фруктов 2к3	115,00	0,17	0,00	12,74	52,21	14,84	Могильный, Тутельян 2012. № 375
	Хлеб ржаной 2к3	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	<b>Итого</b>	<b>440,00</b>	<b>15,33</b>	<b>15,59</b>	<b>60,42</b>	<b>461,74</b>	<b>22,66</b>	
Упл.полдник	запеканка из творога 2к3	80,00	14,03	9,65	13,73	198,40	0,19	Могильный, Тутельян 2012. № 237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ 2к3	15,00	0,99	3,48	3,49	49,41	0,27	Могильный, Тутельян 2012. № 294
	компот из сушеных яблок 2к3	120,00	0,26	0,01	16,66	67,80	0,24	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	вафли с фруктово-ягодной начинкой 2к3	10,00	0,28	0,33	7,73	0,00	0,00	Пермь 2012. № 602
	<b>Итого</b>	<b>225,00</b>	<b>15,56</b>	<b>13,47</b>	<b>41,60</b>	<b>315,61</b>	<b>0,70</b>	
<b>Итого</b>	<b>930,00</b>	<b>40,42</b>	<b>40,60</b>	<b>132,34</b>	<b>1 104,91</b>	<b>43,78</b>		

## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 5</b>								
Завтрак	Каша рисовая на свежем молоке 2к3	115,00	3,19	5,19	18,68	135,82	0,00	Пермь 2012. № 283
	Кофейный напиток на сгущенном молоке 2к3	115,00	1,32	1,54	15,01	79,56	0,16	Пермь 2012. № 512
	Батон нарезной 2к3	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сливочное 2к3	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>253,00</b>	<b>6,02</b>	<b>9,77</b>	<b>44,00</b>	<b>290,22</b>	<b>0,16</b>	
II Завтрак	бананы свежие 2к3	50,00	0,75	0,05	10,50	44,50	5,00	Пермь 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>50,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,05</b>	<b>10,50</b>	<b>44,50</b>	<b>5,00</b>	
Обед	Суп картофельный с мясом	150,00	0,99	3,36	5,48	56,10	5,60	Могильный, Тутельян 2012. № 78
	тефтели рыбные тушеные	50,00	6,25	1,99	6,90	70,86	0,24	Могильный, Тутельян 2012. № 261
	Огурец свежий 2к3	30,00	0,24	0,03	0,75	4,20	0,81	Пермь 2012. № 120
	картофельное пюре 2к3	60,00	2,82	1,98	15,00	70,80	2,04	Пермь 2011. № 317
	компот из свежемороженой вишни 2к3	115,00	0,69	0,12	12,91	53,15	1,50	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной 2к3	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	<b>Итого</b>	<b>440,00</b>	<b>13,17</b>	<b>8,20</b>	<b>56,77</b>	<b>336,17</b>	<b>10,18</b>	
Упл.полдник	Котлеты мясные 2к3	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
	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	Хлеб ржаной 2к3	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	печенье сахарное 2к3	8,00	0,60	0,78	5,95	0,00	0,00	Пермь 2012. № 604
	<b>Итого</b>	<b>243,00</b>	<b>16,15</b>	<b>19,60</b>	<b>35,81</b>	<b>385,21</b>	<b>29,77</b>	
<b>Итого</b>	<b>986,00</b>	<b>36,09</b>	<b>37,62</b>	<b>147,08</b>	<b>1 056,09</b>	<b>45,12</b>		

## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша пшеничная на свежем молоке 2к3	115,00	4,48	5,69	20,65	153,46	0,00	Пермь 2012. № 282
	чай с сахаром и молоком 2к3	115,00	1,71	1,50	9,14	56,86	0,76	Москва 2006. № 394
	Батон нарезной 2к3	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	джем 2к3	10,00	0,02	0,03	6,92	26,00	0,09	Пермь 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>260,00</b>	<b>7,71</b>	<b>7,80</b>	<b>46,99</b>	<b>288,72</b>	<b>0,85</b>	
II Завтрак	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,67</b>	<b>2,00</b>	
Обед	Суп гороховый вегетарианский 2к3	130,00	4,03	3,12	8,19	66,95	1,63	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
	стерилизованные огурец 2к3	30,00	0,24	0,03	0,51	0,00	0,81	Пермь 2012. № 121
	компот из свежих яблок 2к3	130,00	0,10	0,10	9,02	0,00	1,12	Пермь 2012. № 521
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	Хлеб ржаной 2к3	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>415,00</b>	<b>11,34</b>	<b>8,56</b>	<b>47,14</b>	<b>148,01</b>	<b>14,82</b>	
Упл.полдник	Винегрет овощной 2к3	90,00	1,23	5,56	7,60	85,32	9,23	Москва 2006. № 76
	яйцо отварное 2к3	24,00	3,77	3,42	0,20	46,84	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 213
	Хлеб ржаной 2к3	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	Булочка молочная 2к3	40,00	3,39	1,32	27,03	133,69	0,04	Пермь 2011. № 431
	компот из смеси сухофруктов 2к3	115,00	0,32	0,00	15,76	64,31	0,09	Пермь 2011. № 0
	<b>Итого</b>	<b>284,00</b>	<b>9,50</b>	<b>10,51</b>	<b>56,59</b>	<b>361,49</b>	<b>9,35</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 059,00</b>	<b>29,05</b>	<b>26,87</b>	<b>160,83</b>	<b>840,88</b>	<b>27,02</b>		

## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 7</b>								
Завтрак	Отварные макароны с сыром 2к3	80,00	4,49	4,13	12,76	105,60	0,05	Могильный, Тутельян 2011. № 0
	Кисель из св.морож. ягод 2к3	115,00	0,12	0,06	12,36	50,03	16,85	Пермь 2013. № 518
	Батон нарезной 2к3	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	повидло 2к3	10,00	0,04	0,00	0,00	6,40	0,09	Пермь 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>225,00</b>	<b>6,14</b>	<b>4,77</b>	<b>35,40</b>	<b>214,43</b>	<b>16,99</b>	
II Завтрак	Яблоки свежие 2к3	50,00	0,20	0,20	5,20	22,50	5,00	Пермь 2012. № 126
	<b>Итого</b>	<b>50,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>5,20</b>	<b>22,50</b>	<b>5,00</b>	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне 2к3	130,00	3,12	3,38	10,21	72,15	2,80	Пермь 2011. № 66
	Бефстроганов из отварной говядины 2к3	50,00	6,46	5,17	1,37	77,90	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Каша гречневая рассыпчатая 2к3	60,00	4,24	4,64	14,51	116,68	0,00	Пермь 2011. № 297
	Икра свекольная 2к3	30,00	1,43	2,33	3,08	42,42	0,53	Пермь 2011. № 152
	компот из сушеных яблок 2к3	115,00	0,25	0,01	15,96	64,98	0,23	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Хлеб ржаной 2к3	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>17,68</b>	<b>16,25</b>	<b>60,84</b>	<b>455,19</b>	<b>3,55</b>	
Упл.полдник	рыба запеченная в омлете 2к3	50,00	9,81	3,39	2,45	80,00	0,23	Могильный, Тутельян 2012. № 249
	отварной картофель 2к3	60,00	1,32	1,50	9,84	0,00	6,12	Пермь 2011. № 314
	компот из св. морож. смородины 2к3	115,00	0,17	0,04	10,40	42,66	8,63	Пермь 2011. № 0
	вафли с фруктово-ягодной начинкой 2к3	10,00	0,28	0,33	7,73	0,00	0,00	Пермь 2012. № 602
	Хлеб ржаной 2к3	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	<b>Итого</b>	<b>250,00</b>	<b>12,37</b>	<b>5,47</b>	<b>36,43</b>	<b>153,98</b>	<b>14,97</b>	
<b>Итого</b>	<b>945,00</b>	<b>36,40</b>	<b>26,69</b>	<b>137,87</b>	<b>846,10</b>	<b>40,52</b>		

## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 8</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая на свежем молоке 2к3	100,00	3,59	4,49	14,42	113,59	0,00	Пермь 2012. № 0
	Кофейный напиток на свежем молоке 2к3	115,00	1,60	0,02	11,39	52,07	0,58	Пермь 2012. № 514
	Батон нарезной 2к3	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	Масло сливочное 2к3	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44	0,00	Пермь 2012. № 119
	<b>Итого</b>	<b>238,00</b>	<b>6,70</b>	<b>7,56</b>	<b>36,10</b>	<b>240,50</b>	<b>0,58</b>	
II Завтрак	мандарин свежий 2к3	50,00	0,40	0,10	3,75	19,00	19,00	Пермь 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>50,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>3,75</b>	<b>19,00</b>	<b>19,00</b>	
Обед	Суп свекольный вегетарианский 2к3	130,00	5,01	4,36	12,94	92,95	6,37	Конь, Мосов. № 44
	шницель мясной 2к3	50,00	7,77	5,89	8,04	115,86	0,07	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	капуста тушеная 2к3	60,00	1,80	2,45	9,10	90,60	10,60	Пермь 2011. № 311
	Помидор свежий 2к3	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	Пермь 2012. № 120
	компот из свеж.-морож.фруктов 2к3	115,00	0,17	0,00	12,74	52,21	14,84	Могильный, Тутельян 2012. № 375
	Хлеб ржаной 2к3	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	<b>Итого</b>	<b>410,00</b>	<b>17,15</b>	<b>13,46</b>	<b>59,29</b>	<b>437,48</b>	<b>36,88</b>	
Упл.полдник	Сырники из творога 2к3	70,00	12,22	6,89	15,37	0,00	0,17	Пермь 2012. № 311
	Молоко сгущенное 2к3	10,00	0,08	0,09	0,56	3,28	0,00	Пермь 2012. № 0
	печенье сахарное 2к3	10,00	0,75	0,98	7,44	0,00	0,00	Пермь 2012. № 604
	напиток из шиповника 2к3	115,00	0,39	0,00	13,25	54,57	34,50	Пермь 2011. № 0
	<b>Итого</b>	<b>205,00</b>	<b>13,44</b>	<b>7,95</b>	<b>36,62</b>	<b>57,85</b>	<b>34,67</b>	
<b>Итого</b>	<b>903,00</b>	<b>37,69</b>	<b>29,07</b>	<b>135,76</b>	<b>754,83</b>	<b>91,12</b>		



## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 9</b>								
Завтрак	пудинг из творога с рисом 2к3	70,00	10,75	7,46	14,56	171,77	0,27	Могильный, Тутельян 2012. № 236
	чай с сахаром 2к3	130,00	0,02	0,00	3,05	12,28	0,01	Могильный, Тутельян 2012. № 392
	Батон нарезной 2к3	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	джем 2к3	10,00	0,02	0,03	6,92	26,00	0,09	Пермь 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>230,00</b>	<b>12,29</b>	<b>8,07</b>	<b>34,81</b>	<b>262,45</b>	<b>0,37</b>	
II Завтрак	бананы свежие 2к3	50,00	0,75	0,05	10,50	44,50	5,00	Пермь 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>50,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,05</b>	<b>10,50</b>	<b>44,50</b>	<b>5,00</b>	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками 2к3	145,00	2,55	1,54	0,64	26,70	0,64	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	рыбный рулет с яйцом 2к3	50,00	6,61	4,23	6,18	89,38	0,78	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	соус сметанный с томатом 2к3	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 355
	картофельное пюре 2к3	60,00	2,82	1,98	15,00	70,80	2,04	Пермь 2011. № 317
	Салат из свежих помидоров и огурцов 2к3	30,00	0,35	1,85	1,12	22,26	5,03	Могильный, Тутельян 2012. № 249
	Хлеб ржаной 2к3	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной 2к3	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	компот из свежемороженой вишни 2к3	115,00	0,69	0,12	12,91	53,15	1,50	Пермь 2011. № 0
	<b>Итого</b>	<b>455,00</b>	<b>15,58</b>	<b>10,58</b>	<b>54,15</b>	<b>356,45</b>	<b>9,98</b>	
Упл.полдник	Салат овощной. 2к3	90,00	1,25	2,54	4,71	46,91	5,51	Пермь 2011. № 0
	Булочка "домашняя". 2к3	40,00	2,62	4,87	24,70	153,13	0,00	Пермь 2011. № 0
	Хлеб ржаной 2к3	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
	<b>Итого</b>	<b>245,00</b>	<b>5,17</b>	<b>7,63</b>	<b>45,52</b>	<b>274,03</b>	<b>7,51</b>	
<b>Итого</b>	<b>980,00</b>	<b>33,78</b>	<b>26,34</b>	<b>144,98</b>	<b>937,43</b>	<b>22,86</b>		

## Меню-раскладка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Ранний возраст 12</b>								
<b>День 10</b>								
Завтрак	каша манная жидкая на свежем молоке 2к3	115,00	3,57	4,07	17,77	123,62	0,00	Пермь 2012. № 277
	Какао на сгущенном молоке 2к3	130,00	2,41	2,49	15,92	96,31	0,00	Пермь 2012. № 510
	Батон нарезной 2к3	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	Пермь 2012. № 125
	сыр (порциями) 2к3	10,00	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	Могильный, Тутельян 2012. № 7
	<b>Итого</b>	<b>275,00</b>	<b>9,80</b>	<b>10,09</b>	<b>43,97</b>	<b>308,33</b>	<b>0,07</b>	
II Завтрак	Сок 2к3	100,00	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	Могильный, Тутельян 2012. № 373
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,67</b>	<b>2,00</b>	
Обед	суп крестьянский с крупой и мясом	130,00	1,15	3,09	6,71	59,28	2,60	Пермь 2011. № 78
	"Ежики" мясные 2к3	50,00	13,98	13,88	6,33	205,95	1,46	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	СОУС ТОМАТНЫЙ 2к3	20,00	0,57	2,79	4,23	44,58	1,80	Могильный, Тутельян 2012. № 354
	отварной картофель 2к3	60,00	1,32	1,50	9,84	0,00	6,12	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 2к3	115,00	0,09	0,09	7,98	0,00	0,99	Пермь 2012. № 521
	Хлеб ржаной 2к3	20,00	1,06	0,29	8,02	41,76	0,00	Пермь 2012. № 123
	Батон нарезной 2к3	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	Пермь 2012. № 125
	<b>Итого</b>	<b>440,00</b>	<b>19,53</b>	<b>25,11</b>	<b>51,52</b>	<b>421,93</b>	<b>15,15</b>	
Упл.полдник	рыбные биточки, котлеты 2к3	50,00	10,03	3,50	7,59	102,28	1,20	Могильный, Тутельян 2012. № 266
	соус сметанный с томатом 2к3	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 355
	отварной рис 2к3	70,00	1,69	2,37	15,54	0,00	0,00	Пермь 2011. № 303
	Хлеб ржаной 2к3	15,00	0,79	0,22	6,01	31,32	0,00	Пермь 2012. № 123
	компот из смеси сухофруктов 2к3	115,00	0,32	0,00	15,76	64,31	0,09	Пермь 2011. № 0
	<b>Итого</b>	<b>265,00</b>	<b>12,84</b>	<b>6,09</b>	<b>44,90</b>	<b>197,91</b>	<b>1,28</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 080,00</b>	<b>42,67</b>	<b>41,29</b>	<b>150,49</b>	<b>970,84</b>	<b>18,51</b>		

## Меню-раскладка

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



## Меню-раскладка

