МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 83

Утверждаю Заведующая

Полулех О Н

(подпись) (расшифровка подписи)

Меню для родителей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
	Сад 12 часов 10 декабря 2024 г.							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180,00	5,73	4,04	32,37	188,78	0,00	Пермь 2011. № 28
	Чай с сахаром 2	180,00	0,10	0,00	10,80	43,80	0,00	Пермь 2013. № 2
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40,00	2,60	4,40	16,55	119,00	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 154
	рыбий жир	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2004. № 15
	Итого	**408,00**	**8,43**	**8,44**	**59,72**	**351,58**	**0,00**	
Второй завтрак	Компот из свежих яблок.	100,00	0,08	0,08	11,94	48,80	0,86	Могильный, Тутельян 2016. № 22
	Итого	**100,00**	**0,08**	**0,08**	**11,94**	**48,80**	**0,86**	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	7,44	5,85	14,33	139,73	10,22	Пермь 2004. № 39
	Пюре картофельное	130,00	2,66	4,16	17,71	118,95	15,74	Могильный, Тутельян 2016. № 321
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	Могильный, Тутельян 2010. № 12
	Хлеб "Целебный"	47,00	3,29	0,47	21,62	103,40	0,00	Пермь 2004. № 10
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ.	80,00	11,00	3,58	8,90	112,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 134
	Итого	**637,00**	**24,78**	**14,08**	**87,56**	**575,78**	**26,32**	
Ужин	Макароны отварные с овощами	160,00	5,44	7,46	32,10	217,25	4,88	Пермь 2004. № 104
	Батон "Умница"	20,00	1,35	0,47	9,22	46,60	0,00	Пермь 2004. № 10
	Чай с сахаром 2	180,00	0,10	0,00	10,80	43,80	0,00	Пермь 2013. № 2
	Итого	**360,00**	**6,89**	**7,92**	**52,12**	**307,65**	**4,88**	
Итого		**1 505,00**	**40,18**	**30,52**	**211,34**	**1 283,81**	**32,06**	

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 83

Утверждаю Заведующая

Полулех О Н

(подпись) (расшифровка подписи)

Меню для родителей

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

CROSS-D

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 83

Утверждаю Заведующая

Полулех О Н

(подпись) (расшифровка подписи)

Меню для родителей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
	Ясли 12 часов 10 декабря 2024 г.							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,78	3,37	26,98	157,32	0,00	Пермь 2011. № 28
	Чай с сахаром 2	160,00	0,09	0,00	9,60	38,93	0,00	Пермь 2013. № 2
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40,00	2,60	4,40	16,55	119,00	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 154
	Итого	**350,00**	**7,47**	**7,77**	**53,13**	**315,25**	**0,00**	
Второй завтрак	Компот из свежих яблок.	100,00	0,08	0,08	11,94	48,80	0,86	Могильный, Тутельян 2016. № 22
	Итого	**100,00**	**0,08**	**0,08**	**11,94**	**48,80**	**0,86**	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,00	5,58	4,39	10,75	104,80	7,67	Пермь 2004. № 39
	Пюре картофельное	110,00	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	Могильный, Тутельян 2016. № 321
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	Могильный, Тутельян 2010. № 12
	Хлеб "Целебный"	40,00	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	Пермь 2004. № 10
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ.	60,00	8,25	2,69	6,68	84,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 134
	Итого	**510,00**	**19,21**	**11,01**	**71,64**	**462,20**	**21,28**	
Ужин	Макароны отварные с овощами	140,00	4,76	6,52	28,08	190,09	4,27	Пермь 2004. № 104
	Батон "Умница"	15,00	1,01	0,35	6,92	34,95	0,00	Пермь 2004. № 10
	Чай с сахаром 2	150,00	0,08	0,00	9,00	36,50	0,00	Пермь 2013. № 2
	Итого	**305,00**	**5,85**	**6,88**	**44,00**	**261,54**	**4,27**	
Итого		**1 265,00**	**32,61**	**25,73**	**180,71**	**1 087,79**	**26,41**	

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 83

Утверждаю Заведующая

Полулех О Н

(подпись) (расшифровка подписи)

Меню для родителей

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

CROSS-D