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 17 декабря 2024 г.							
Завтрак	КАША "пшеничная"	180,00	6,53	4,08	28,51	176,93	0,57	Пермь 2011. № 161
	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. № 0
	Итого	**408,00**	**9,23**	**8,48**	**55,86**	**339,73**	**0,57**	
Второй завтрак	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) копия	100,00	0,07	0,03	8,91	37,45	20,00	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Итого	**100,00**	**0,07**	**0,03**	**8,91**	**37,45**	**20,00**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,67	5,06	8,51	86,26	42,41	Пермь 2004. № 56
	Рыба, Тушенная в томате с овощами	80,00	8,30	4,59	4,29	91,59	2,97	Пермь 2004. № 144
	Картофель отварной	130,00	3,48	3,97	34,06	183,87	34,58	Могильный, Тутельян 2010. № 318
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	24,66	100,66	0,14	Пермь 2011. № 399
	Хлеб "Целебный"	50,00	3,50	0,50	23,00	110,00	0,00	Пермь 2004. № 10
	Итого	**640,00**	**17,46**	**14,11**	**94,52**	**572,38**	**80,09**	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	180,00	19,16	12,98	41,63	478,99	5,64	Пермь 2004. № 118
	Молоко сгущённое	15,00	1,08	1,28	8,40	49,50	0,00	Пермь 2004. № 346
	Чай с сахаром 2	180,00	0,10	0,00	10,80	43,80	0,00	Пермь 2013. № 2
	Батон "Умница"	15,00	1,01	0,35	6,92	34,95	0,00	Пермь 2004. № 10
	Итого	**390,00**	**21,35**	**14,61**	**67,75**	**607,24**	**5,64**	
Итого		**1 538,00**	**48,11**	**37,23**	**227,04**	**1 556,80**	**106,30**	

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 17 декабря 2024 г.							
Завтрак	КАША "пшеничная"	150,00	5,44	3,40	23,76	147,44	0,47	Пермь 2011. № 161
	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**	**8,13**	**7,80**	**49,91**	**305,37**	**0,47**	
Второй завтрак	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) копия	100,00	0,07	0,03	8,91	37,45	20,00	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Итого	**100,00**	**0,07**	**0,03**	**8,91**	**37,45**	**20,00**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,25	3,80	6,38	64,70	31,81	Пермь 2004. № 56
	Рыба, Тушенная в томате с овощами	60,00	6,22	3,44	3,22	68,70	2,22	Пермь 2004. № 144
	Картофель отварной	110,00	2,95	3,36	28,82	155,58	29,26	Могильный, Тутельян 2010. № 318
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	Пермь 2011. № 399
	Хлеб "Целебный"	40,00	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	Пермь 2004. № 10
	Итого	**510,00**	**13,64**	**10,99**	**77,37**	**460,85**	**63,41**	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	150,00	15,97	10,82	34,69	399,16	4,70	Пермь 2004. № 118
	Молоко сгущённое	15,00	1,08	1,28	8,40	49,50	0,00	Пермь 2004. № 346
	Чай с сахаром 2	150,00	0,08	0,00	9,00	36,50	0,00	Пермь 2013. № 2
	Батон "Умница"	10,00	0,67	0,23	4,61	23,30	0,00	Пермь 2004. № 10
	Итого	**325,00**	**17,81**	**12,33**	**56,70**	**508,46**	**4,70**	
Итого		**1 285,00**	**39,65**	**31,15**	**192,89**	**1 312,13**	**88,58**	

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