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 30 января 2025 г.								
Завтрак	КАША "ячневая" молочная вязкая	180,00	6,35	4,17	23,64	157,50	0,57	Пермь 2011. № 35
	ЧАЙ С МОЛОКОМ 2	180,00	1,87	0,03	12,50	57,70	0,79	Пермь 2011. № 6
	Бутерброд с повидлом	40,00	1,81	2,86	20,04	113,45	0,07	Могильный, Тутельян 2016. № 19
	Итого	**400,00**	**10,03**	**7,06**	**56,18**	**328,66**	**1,43**	
Второй завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	Пермь 2011. № 90
	Итого	**100,00**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**16,00**	
Обед	Свекольник вегетарианский	200,00	1,54	5,07	8,04	83,33	17,19	Пермь 2004. № 34
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80,00	8,81	7,70	3,21	117,33	1,81	Пермь 2004. № 143
	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
	Салат из капусты с морковью	50,00	2,22	6,17	14,19	121,97	19,74	Пермь 2011. № 3
	Картофель отварной	130,00	3,48	3,97	34,06	183,87	34,58	Могильный, Тутельян 2010. № 318
	Итого	**690,00**	**20,06**	**23,40**	**107,16**	**717,16**	**73,45**	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	160,00	9,69	11,34	52,04	348,96	0,00	Пермь 2004. № 120
	Батон "Умница"	15,00	1,01	0,35	6,92	34,95	0,00	Пермь 2004. № 10
	ЧАЙ СЛАБОСЛАДКИЙ 2	180,00	0,00	0,00	12,95	25,70	0,50	Пермь 2004. № 0
	Молоко сгущённое	20,00	1,44	1,70	11,20	66,00	0,00	Пермь 2004. № 346
	Итого	**375,00**	**12,14**	**13,39**	**83,11**	**475,61**	**0,50**	
Итого		**1 565,00**	**42,62**	**44,24**	**256,25**	**1 568,42**	**91,38**	

cross.ru

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 30 января 2025 г.							
Завтрак	КАША "ячневая" молочная вязкая	150,00	5,29	3,48	19,70	131,25	0,47	Пермь 2011. № 35
	ЧАЙ С МОЛОКОМ 2	160,00	1,66	0,02	11,11	51,29	0,70	Пермь 2011. № 6
	Бутерброд с повидлом	40,00	1,81	2,86	20,04	113,45	0,07	Могильный, Тутельян 2016. № 19
	Итого	**350,00**	**8,76**	**6,36**	**50,85**	**296,00**	**1,25**	
Второй завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	Пермь 2011. № 90
	Итого	**100,00**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**16,00**	
Обед	Свекольник вегетарианский	150,00	1,16	3,80	6,03	62,50	12,89	Пермь 2004. № 34
	Рыба, Тушенная в сметанном соусе	60,00	6,61	5,77	2,40	87,99	1,36	Пермь 2004. № 143
	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
	Салат из капусты с морковью	30,00	1,33	3,70	8,52	73,18	11,84	Пермь 2011. № 3
	Картофель отварной	110,00	2,95	3,36	28,82	155,58	29,26	Могильный, Тутельян 2010. № 318
	Итого	**540,00**	**15,26**	**17,03**	**84,72**	**551,14**	**55,46**	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	150,00	9,08	10,63	48,79	327,15	0,00	Пермь 2004. № 120
	Батон "Умница"	15,00	1,01	0,35	6,92	34,95	0,00	Пермь 2004. № 10
	ЧАЙ СЛАБОСЛАДКИЙ 2	150,00	0,00	0,00	10,79	21,42	0,42	Пермь 2004. № 0
	Молоко сгущённое	15,00	1,08	1,28	8,40	49,50	0,00	Пермь 2004. № 346
	Итого	**330,00**	**11,17**	**12,26**	**74,90**	**433,02**	**0,42**	
Итого		**1 320,00**	**35,60**	**36,04**	**220,27**	**1 327,15**	**73,13**	

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

CROSS-D