

Меню для родителей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Сад 12 часов								
10 марта 2025 г.								
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160,00	4,94	4,68	22,11	150,34	0,23	Пермь 2013. № 93
	ЧАЙ СЛАБОСЛАДКИЙ 2	180,00	0,00	0,00	12,95	25,70	0,50	Пермь 2004. № 0
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40,00	2,60	4,40	16,55	119,00	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 154
	Итого	380,00	7,54	9,08	51,61	295,04	0,73	
Второй завтрак	Сок яблочный	100,00	0,00	0,00	11,50	46,00	0,00	Могильный, Тутельян 2016. № 395
	Итого	100,00	0,00	0,00	11,50	46,00	0,00	
Обед	Рассольник (мелкошинкованный) раст	180,00	0,67	0,90	4,14	28,19	6,56	Могильный, Тутельян 2010. № 74
	Голубцы Ленивые	160,00	10,88	9,03	14,61	250,99	15,04	Могильный, Тутельян 2016. № 298
	Компот из замороженных ягод (компотная смесь)	180,00	0,18	0,08	14,22	57,06	2,32	Могильный, Тутельян 2016. № 36
	Хлеб "Целебный"	50,00	3,50	0,50	23,00	110,00	0,00	Пермь 2004. № 10
	Итого	570,00	15,23	10,52	55,97	446,23	23,91	
Ужин	Салат рыбный	150,00	7,50	9,45	9,80	154,40	0,00	Снигур. № 168
	ЧАЙ СЛАБОСЛАДКИЙ 2	180,00	0,00	0,00	12,95	25,70	0,50	Пермь 2004. № 0
	Батон "Умница"	15,00	1,01	0,35	6,92	34,95	0,00	Пермь 2004. № 10
	Итого	345,00	8,51	9,80	29,67	215,05	0,50	
Итого		1 395,00	31,28	29,40	148,75	1 002,32	25,15	

Меню для родителей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
Если 12 часов 10 марта 2025 г.								
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140,00	4,32	4,10	19,35	131,55	0,20	Пермь 2013. № 93
	ЧАЙ СЛАБОСЛАДКИЙ 2	160,00	0,00	0,00	11,51	22,84	0,44	Пермь 2004. № 0
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40,00	2,60	4,40	16,55	119,00	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 154
	Итого	340,00	6,92	8,50	47,41	273,39	0,65	
Второй завтрак	Сок яблочный 0,200	100,00	0,00	0,00	11,50	46,00	0,00	Могильный, Тутельян 2016. № 395
	Итого	100,00	0,00	0,00	11,50	46,00	0,00	
Обед	Рассольник (мелкошинкованный) раст	150,00	0,56	0,75	3,45	23,49	5,46	Могильный, Тутельян 2010. № 74
	Голубцы Ленивые	140,00	9,52	7,91	12,79	219,61	13,16	Могильный, Тутельян 2016. № 298
	Компот из замороженных ягод (компотная смесь)	150,00	0,15	0,07	11,85	47,55	1,93	Могильный, Тутельян 2016. № 36
	Хлеб "Целебный"	40,00	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	Пермь 2004. № 10
	Итого	480,00	13,03	9,12	46,49	378,65	20,55	
Ужин	Салат рыбный	130,00	6,50	8,19	8,49	133,81	0,00	Снигур. № 168
	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
	Итого	295,00	7,51	8,54	26,20	190,18	0,42	
Итого		1 215,00	27,46	26,16	131,60	888,22	21,62	

Меню для родителей

(подпись)

Полулех О Н

(расшифровка подписи)

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