

## Меню для родителей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
<b>Сад 12 часов</b>								
<b>26 Ноябрь 2024 г.</b>								
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150,00	3,40	4,31	13,92	108,40	0,68	Пермь 2012. № 281
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180,00	2,43	0,04	17,82	81,50	0,90	Пермь 2013. № 514
	БАТОН	40,00	8,00	1,00	49,10	117,20	0,00	Спб 2008. № 0
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10,00	0,00	0,00	0,00	4,29	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>380,00</b>	<b>13,83</b>	<b>5,35</b>	<b>80,84</b>	<b>311,39</b>	<b>1,58</b>	
Второй завтрак	МОЛОКО	180,00	2,70	2,25	4,23	47,70	0,00	Пермь 2004. № 0
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>2,70</b>	<b>2,25</b>	<b>4,23</b>	<b>47,70</b>	<b>0,00</b>	
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52,00	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	Спб 2008. № 0
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180,00	8,87	3,64	15,19	141,98	28,42	Пермь 2012. № 165
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЁЖИКИ)	70,00	10,50	9,66	4,90	145,60	1,87	Пермь 2012. № 400
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130,00	2,74	4,45	42,90	102,00	0,00	Пермь 2012. № 435
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180,00	0,63	0,27	21,96	92,70	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 398
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	4,10	0,45	18,82	90,50	0,00	Спб 2008. № 0
	<b>Итого</b>	<b>662,00</b>	<b>26,84</b>	<b>18,47</b>	<b>103,77</b>	<b>583,18</b>	<b>30,29</b>	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150,00	5,07	3,68	16,00	144,46	5,38	Пермь 2012. № 194
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50,00	0,73	1,92	3,06	38,28	0,04	Пермь 2004. № 226
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180,00	0,20	3,70	12,00	50,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2015. № 393
	БАТОН	40,00	8,00	1,00	49,10	117,20	0,00	Спб 2008. № 0
	ЯБЛОКО порц.	100,00	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	Пермь 2012. № 2012
	<b>Итого</b>	<b>520,00</b>	<b>14,40</b>	<b>10,70</b>	<b>90,56</b>	<b>394,94</b>	<b>15,42</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 742,00</b>	<b>57,77</b>	<b>36,77</b>	<b>279,40</b>	<b>1 337,21</b>	<b>47,29</b>		
<b>Ясли 12 часов</b>								
<b>26 Ноябрь 2024 г.</b>								
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150,00	3,40	4,31	13,92	108,40	0,68	Пермь 2012. № 281
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150,00	2,03	0,03	14,85	67,92	0,75	Пермь 2013. № 514
	БАТОН	30,00	6,00	0,75	36,83	87,90	0,00	Спб 2008. № 0
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	7,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 0
	<b>Итого</b>	<b>337,00</b>	<b>11,42</b>	<b>5,09</b>	<b>65,59</b>	<b>267,22</b>	<b>1,43</b>	
Второй завтрак	МОЛОКО	150,00	2,25	1,88	3,53	39,75	0,00	Пермь 2004. № 0
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>2,25</b>	<b>1,88</b>	<b>3,53</b>	<b>39,75</b>	<b>0,00</b>	
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	Спб 2008. № 0
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150,00	7,40	3,03	12,66	118,32	23,69	Пермь 2012. № 165
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЁЖИКИ)	50,00	7,50	6,90	3,50	104,00	1,34	Пермь 2012. № 400
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110,00	2,32	3,77	36,30	86,31	0,00	Пермь 2012. № 435
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150,00	0,53	0,23	18,30	77,25	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 398
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,00	3,28	0,36	15,06	72,40	0,00	Спб 2008. № 0
	<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>21,02</b>	<b>14,28</b>	<b>85,82</b>	<b>464,28</b>	<b>25,02</b>	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	130,00	4,39	3,19	13,87	125,20	4,66	Пермь 2012. № 194
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30,00	0,44	1,15	1,84	22,97	0,02	Пермь 2004. № 226
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150,00	0,17	3,08	10,00	41,67	0,00	Могильный, Тутьельян 2015. № 393
	БАТОН	30,00	6,00	0,75	36,83	87,90	0,00	Спб 2008. № 0
	ЯБЛОКО порц.	95,00	0,38	0,38	9,88	42,75	9,50	Пермь 2012. № 2012
	<b>Итого</b>	<b>435,00</b>	<b>11,38</b>	<b>8,56</b>	<b>72,41</b>	<b>320,48</b>	<b>14,19</b>	
<b>Итого</b>	<b>1 452,00</b>	<b>46,07</b>	<b>29,80</b>	<b>227,34</b>	<b>1 091,73</b>	<b>40,64</b>		