



Ежедневное меню с 2 до 3 лет

Сайдалиева Елена
 Валентиновна
 С=RU, OU=заведующий,
 O=МБДОУ г.Мурманска №85,
 CN=Сайдалиева Елена
 Валентиновна,
 E=dou85mur@yandex.ru
 я подтверждаю этот документ
 2022.02.22 21:10:09+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с морковью	120	9,4	10,1	6,36	117,15	1,06	Пермь 2011г.т/к № 192
	Зеленый горошек	40	1,25	0,08	2,54	15,92	1,08	Пермь 2011г.т/к № 329
	Кофейный напиток с	150	2,09	0,03	29,85	67,92	0,75	Пермь 2011г.т/к № 391
	Печенье	20	1,01	0,7	8,58	45,15	-	
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 2011г.т/к № 496
	Итого	365	14,96	14,67	54,57	341,6	2,89	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	29,8	68,8	6	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	150	0,75	0,15	29,8	68,8	6	
Обед	Суп карт. с мясн фрик	150/18,	4,83	3,98	8,66	80,78	2,89	Пермь 11г.т/к № 71
	Голубцы ленивые	150	11,23	9,57	9,95	199,09	3,06	Пермь 2011г.т/к № 244
	Салат из свеклы и мор	40	0,5	3,63	5,34	43,85	1,44	Пермь 11г.т/к № 36
	Компот из с/фруктов	150	0,42	-	29,55	83,88	0,11	Пермь 11гт/к № 399
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	
	Итого	548,8	18,62	17,58	53,9	480,0	7,5	
Уплотненный полдник	Рыба филе минтая	70	8,2	6,4	2,36	149,85	0,12	Москва 11г.т/к № 225
	Соус польский	25	0,55	4,07	0,58	87,19	0,16	Пермь 11г.т/к № 359
	Картофельное пюре	100	1,36	2,34	15,98	101,42	3,45	Пермь 12 г. т/к № 441
	Свеж.помидор	40	0,5	0,01	2,71	10,35	2	Пермь 11г т/к № 308
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 2011г.т/к № 329
	Чай с молоком	150	1,56	0,02	23,4	48,09	0,67	Москва 07гт/к № 522
		Итого	425	13,17	14,30	51,33	478,2	6,4
	Итого за 1 день		47,5	46,7	189,6	1368,6	22,79	

Прием	Наименованиеблюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная мол.жидкая	180	4,53	3,27	23,15	120,69	0,21	Пермь 12 г р.
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 11 г. т/к № 405
	Булка с джемом	30/20	1,24	3,91	15,30	139,22	0,03	Пермь 11 г. т/к № 407
	Итого	380	9,96	11,96	46,01	350,0	0,61	
2 завтрак	Напиток из лимона	120	0,75	0,15	29,8	69,7	6	Пермь 11 г. т/к № 408
	Итого	120	0,75	0,15	29,8	69,7	6	
Обед	Суп с клецками	150	2,52	2,93	4,85	46,96	1,74	Пермь 11 г. т/к № 69
	Биточки мясные	60	11,54	12,12	9,04	135,4	0,08	Пермь 11 г. т/к № 255
	Макароны отварные	90	4,66	3,53	12,85	123,28	-	Пермь 12 г р. № 432
	Салат из свеклы солен.	40	0,46	3,63	1,88	42,06	4,55	Пермь 11 г.
	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,21	Пермь 11 г. т/к № 402
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	530	21,06	22,76	45,45	488	6,58	-
Уплотнен ный полдник	Салат картофельный с	130	3,59	6,73	4,95	76,04	3,77	Пермь 11г.т/к № 43
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г.т/к № 122
	Чай	150	-	-	10,44	45,76	-	Москва 07 г. т/к № 132
	Ватрушка с	150	9,84	5,34	50,75	284,5	-	Пермь 11г.т/к № 450
		Итого	470	14,43	13,53	72,44	487,6	3,77
	Итого за 1 день		46,2	48,4	193,7	1395,3	16,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,53	3,27	23,15	119,69	0,21	Пермь 12г. т/к № 277
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,7	0,48	Пермь 01г. т/к стр.419, 420
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 12г. т/к № 602
	Печенье	20	1,01	0,7	8,58	45,15	-	
	Итого	355	8,7	8,06	58,43	349,0	0,69	-
2 завтрак	Киви	100	0,6	0,2	15	70	6	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	100	0,6	0,2	15	70	6	-
Обед	Суп картофельный с	150	2,97	5,2	8,07	72,9	3,48	Пермь 11г. т/к № 67
	Рулэт из говядины с яйцом	64,3	8,31	13,71	6,28	148,05	-	Пермь 11г. т/к № 263
	Картофельное пюре	100	1,36	2,34	15,98	101,42	3,45	Пермь 12г. т/к № 441
	Свежий огурец	40	0,4	0,05	1,65	8,65	2	Пермь 11г. т/к № 308
	Компот из кураги	150	0,42	-	29,55	83,88	0,11	Пермь 01г. т/к № 239
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	-
	Итого	544,3	15,1	21,7	61,93	487,3	9,04	-
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	170	18,0	9,14	37,68	277,92	0,27	Пермь 11г. т/к № 195
	Соус молочный	20	0,01	-	2,38	9,6	0,09	Пермь 11г. т/к № 370
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Салат из моркови	60	0,45	3,63	3,62	49,02	0,7	Пермь 11г. т/к № 6
	Итого	430	23,4	18,64	55,94	487,6	1,43	-
	Итого за 1 день		47,8	48,6	191,3	1393,9	17,16	-

Примерное

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша гречневая. вязкая	180	3,81	4,39	38,16	158,15	0,28	Пермь 1 Г.т/к №90
	Молоко свежее	180	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	Пермь 1 Г.т/к № 405
	Булка с маслом	30/5	1,21	3,76	7,24	95,46	-	Пермь 1 Г.т/к № 496
	Итого	395	9,21	12,93	52,96	343,7	0,65	
2 завтрак	Сок	100	0,75	0,15	29,8	68	6	Пермь 1 Г.т/к № 90
	Итого	100	0,75	0,15	29,8	68	6	
Обед	Щи из св. капусты с	150	1,25	3,41	8,3	52,96	4,99	Пермь 1 Г.т/к № 82
	Печень говяжья по-	70	10,55	11,57	8,02	197,09	8,33	Пермь 1 Г.т/к № 238
	Картофельное пюре	100	1,52	2,56	23,12	81,6	8,16	Пермь 1 Г.т/к № 314
	Свежий огурец	45	0,4	0,05	1,65	8,65	2	Пермь 1 Г.т/к № 308
	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,21	Пермь 1 Г.т/к № 403
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	
	Итого	555	15,6	18,14	57,89	480,6	23,69	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в масле	180	16,35	14,28	17,36	314,81	0,32	Москва 1 Г.т/к № 249
	Зеленый горошек	50	1,25	0,08	4,54	15,92	1,08	Пермь 1 Г.т/к № 329
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 1 Г.т/к № 122
	Какао с молоком	150	2,09	0,03	24,85	88,7	0,75	Пермь 1 Г.т/к № 391
	Итого	410	20,44	15,48	51,45	480,4	2,15	-
	Итого за 1 день		46,0	46,7	192,1	1372,7	32,49	-



Примерное ежедневное меню с 3 до 7 лет


 Сайдалиева Елена
 Валентиновна
 С=RU, OU=заведующий,
 O=МБДОУ г.Мурманска
 №85, CN=Сайдалиева
 Елена Валентиновна,
 E=dou85mur@yandex.ru
 я подтверждаю этот
 документ
 2022.02.22 20:30:10+03'00'

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
24.01.2022								
Завтрак	Омлет с морковью	140	10,96	11,78	5,42	123,16	1,23	Пермь 201г. т/к № 192
	Зеленый горошек	50	1,56	0,09	2,96	18,57	1,35	Пермь 201г. т/к № 329
	Кофейный напиток смолоком	200	2,78	0,04	35,8	90,56	1	Пермь 11г. т/к № 391
	Печенье	30	1,51	1,05	12,87	67,72	-	
	Булка с маслом	40/6,6	1,61	5,0	9,63	127,09	-	Пермь 11г т/к № 496
	Итого	466,6	18,42	17,96	66,68	427,1	3,58	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	35,76	86	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	180	0,9	0,18	35,76	86	7,2	
Обед	Суп карт. с мясн фрик	200/25	6,43	5,3	8,54	107,67	3,85	Пермь 11г. т/к № 71
	Голубцы ленивые	200	15,09	12,8	17,49	250,83	4,08	Пермь 201г. т/к № 244
	Салат из свеклы и мор	60	0,75	5,41	8,01	65,77	2,16	Пермь 11г. т/к № 36
	Компот из с/фруктов	180	0,5	-	35,46	100,65	0,13	Пермь 11г. т/к № 399
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	
	Итого	715	24,82	24,03	70	600,0	10,22	
Уплотнен ный полдник	Рыба филе минтаяотварная	90	10,93	8,53	1,23	213,14	0,16	Москва 11г. т/к № 225
	Соус польский	30	0,66	4,88	0,69	94,27	0,19	Пермь 11г. т/к № 359
	Картофельное пюре	130	1,76	3,04	17,06	131,84	4,48	Пермь 12 г. т/к № 441
	Свеж.помидор	50	0,62	0,01	3,38	12,93	2,5	Пермь 11г. т/к № 308
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 201г. т/к № 329
	Чай с молоком	200	2,08	0,03	30,2	64,12	0,89	Москва 07г т/к № 522
		Итого	540	17,05	17,95	58,86	597,6	8,36
	Итого за 1 день		61,1	60,1	231,3	1710,7	29,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба» рис+пшено	205	4,9	4,67	37,16	146,27	0,27	Пермь 11г р. №155
	Какао с молоком	180	2,34	0,39	23,35	106,44	0,57	Москва 11г Конь
	Булка с сыром	40/20,4	4,47	8,03	13,47	185,49	0,19	Пермь 11г т/к №492
	Итого	445,4	11,71	13,09	73,98	438,2	1,03	
2 завтрак	Бананы	120	1,8	0,12	25,2	88,9	12	Пермь 11г р. т/к № 90
	Итого	120	1,8	0,12	25,2	88,9	12	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,94	4,8	12,58	109,68	3,36	Пермь 11г р. т/к № 64
	Пудинг из говядины	70	12,46	15,79	0,7	251,18	0,06	Пермь 11г т/к № 259
	Капуста тушеная	130	3,4	4,19	9,73	97,97	23,02	Пермь 11г. т/к № 311
	Свежий огурец	50	0,5	0,06	2,06	10,81	2,5	Пермь 11г . т/к № 308
	Компот из св. зам. яг.	180	0,43	0,25	22,26	54,61	2,34	Пермь 11г т/к №398
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	
	Итого	690	20,78	25,59	47,82	614,3	31,28	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	170	11,09	8,29	45,12	260,05	0,74	Пермь 11г т/к № 196
	Молоко сгущенное	30	2,15	2,54	37,51	114,45	0,96	Пермь 11г . т/к № 346
	Кефир	180	5,6	4,37	8,17	94,52	1,4	Пермь 11г т/к № 406
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г . т/к №122
	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	0,88	Пермь 11г. т/к № 6
	Итого	470	20,41	21,2	101,61	611,6	3,98	
	Итого за 1 день		54,7	60	248,6	1753,0	48,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная мол. жидкая	200	5,66	4,08	28,93	139,46	0,26	Пермь 12 г. т/к № 277
	Молоко	200	5,58	6,37	10,08	120,19	0,49	Пермь 11 г. т/к № 405
	Булка с джемом	40/30	1,97	6,22	24,34	178,55	0,04	Пермь 11 г. т/к № 497
	Итого	470	13,21	16,67	63,35	438,2	0,79	
2 завтрак	Напиток из лимона	180	0,9	0,18	35,76	88,2	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	180	0,9	0,18	35,76	88,2	7,2	
Обед	Суп с клецками	200	3,35	3,9	6,46	72,59	2,31	Пермь 11 г т/к № 69
	Биточки мясные	70	10,89	12,15	10,54	157,96	0,09	Пермь 11 г. т/к № 255
	Макароны отварные	100	5,17	3,92	14,27	147,43	-	Пермь 12 г. т/к № 432
	Салат из свеклы с солен. огурцом	60	0,69	5,44	2,82	63,09	6,82	Пермь 11 г т/к № 38
	Компот из изюма	180	0,28	0,18	19,68	81,48	0,25	Пермь 11 г. т/к № 403
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	-
	Итого	685	22,43	26,09	54,27	612,6	9,47	-
Уплотненный полдник	Салат картофельный с огурцами солеными	150	5,91	8,78	6,94	135,22	4,52	Пермь 11 г. т/к № 43
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11 г. т/к № 122
	Чай	200	-	-	13,92	61,0	-	Москва 07 г. т/к № 132
	Ватрушка с творожным фаршем	160	10,55	6,82	67,86	332,98	0,2	Пермь 11 г. т/к № 450
		Итого	550	17,46	17,06	95,02	610,5	4,54
	Итого за 1 день		54,0	60,0	248,4	1749,5	22,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	205	6,0	5,49	39,07	215,95	0,27	Пермь 11г т/к № 165
	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	0,04	39,8	90,56	1	Пермь 11г. т/к № 391
	Булка с маслом	30/5	1,61	5	9,63	127,09	-	Пермь 11г. т/к № 496
								-
	Итого	440	10,39	10,53	88,5	433,6	1,27	-
2 завтрак	Киви	120	5,58	6,37	10,08	86,9	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	Итого	120	5,58	6,37	10,08	86,9	0,49	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	3,35	5,94	83,26	3,68	Пермь 11г р. т/к № 70
	Курица в соусе с томатом	80	17,22	14,94	1,53	175,86	1,54	Пермь 11г. т/к № 288
	Картофельное пюре	120	1,63	2,8	19,17	121,7	4,14	Пермь 12 г. т/к № 441
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,5	5,46	4,3	72,48	1,37	Пермь 11г . т/к № 28
	Кисель из св. зам.ягод	180	0,1	0,07	19,03	77,22	10,8	Пермь 11г. т/к № 396
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	690	26,7	27,12	50,47	605,6	21,53	-
Уплотненный полдник	Винегрет	110	2,25	9,15	6,95	119,78	1,63	Пермь 11 г. т/к №50
	Пирог с капустой	100	6,5	6,47	49,7	303,05	-	Пермь 11г . т/к № 462,449
	Напиток из шиповника	150	0,75	0,15	19,8	70	6	Пермь 11 г. т/к № 408
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Мандарины	70	1,08	0,12	11,4	51,6	12	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	460	11,33	16,98	92,55	605,4	18	-
	Итого за 1 день			54,0	61,0	241,6	1731,5	41,29

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из овс хлопьев «Геркулес»	200	6,17	5,85	25,62	179,9	0,28	Пермь 12 г. т/к № 281
	Чай с молоком	200	2,08	0,03	31,2	64,12	0,89	Москва 07г. т/к № 134
	Булка с сыром	30/20	4,47	8,03	13,47	185,49	0,19	Пермь 11г т/к №122
	Итого	450	13,29	18,45	74,82	429,6	2,24	
2 завтрак	Груши	105	0,48	0,36	11,4	85,0	6	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	105	0,48	0,36	11,4	85,0	6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,78	7,24	9,09	125,57	4,89	Пермь 11г. т/к № 62
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,2	10,71	5,0	166,15	1,43	Пермь 11г. т/к № 224
	Рис отварной	110	3,76	5,92	23,42	153,29	-	Пермь 11г. т/к № 304
	Соленый огурец	28	0,4	0,05	1,15	7,9	2,5	Пермь 11г. т/к № 28
	Компот из св. яблок	180	0,57	0,33	27,84	72,81	3,12	Пермь 97г. т/к № 698
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	658	17,12	24,75	67,0	600,8	11,94	-
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	145	16,25	7,68	30,47	264,05	0,32	Пермь 11г. т/к № 205
	Соус молочный	30	0,01	0,006	2,57	15,9	0,13	Пермь 11г. т/к № 370
	Ряженка	200	5,66	4,08	28,93	139,46	0,26	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка	30	1,61	5,0	9,63	127,09	-	Пермь 11г. т/к №122
	Яблоки	100	0,48	0,48	12,48	54	12	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	505	24,01	17,24	84,08	600,5	24,65	-
	Итого за 1 день		54,9	60,8	237,3	1715,9	44,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,93	4,36	28,3	160,39	1,16	Пермь 12г. т/к. № 283
	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	0,04	39,8	90,56	1	Москва 07г. т/к № 134
	Булка с джемом	40/30	1,97	6,22	24,34	178,55	0,04	Пермь 11 г. т/к № 497
	Итого	470	11,68	10,62	92,44	429,5	2,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	180	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	
Обед	Суп из овощей	210	3,09	6,26	9,01	75,55	4,25	Пермь 11 г. т/к № 66
	Макаронны отв	110	5,17	3,92	14,27	149,2	-	Пермь 12 г. т/к № 432
	Котлета мясная	70	10,85	12,15	10,54	157,96	0,09	Пермь 11 г. т/к № 255
	Икра свекольная	60	1,71	4,5	5,5	66,19	0,97	Пермь 11г. т/к № 152
	Кисель из св. зам ягод	180	0,1	0,07	19,03	77,22	10,8	Пермь 11г. т/к № 396
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	680	22,97	27,4	58,85	601,2	16,11	-
Уплотненный полдник	Рыба запеч. с картоф. по русски	220	15,05	20,5	11,37	441,25	3,42	Пермь 11 г. т/к № 221
	Чай с лимоном	180	2,08	0,03	31,2	64,12	0,89	Москва 07г. т/к № 134
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к №122
	Свеж. помидор	50	0,62	0,01	3,38	12,93	2,5	Пермь 11 г. т/к № 308
	Итого	490	18,75	22,0	52,25	599,6	6,81	-
	Итого за 1 день		54,3	60,2	239,3	1716,1	32,32	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,66	4,08	28,93	134,55	0,26	Пермь 12г. т/к № 277
	Какао с молоком	180	2,34	0,39	23,35	106,44	0,57	Пермь 01г стр.419, 420
	Булка с маслом	40/6,6	1,61	5,0	9,63	127,09	-	Пермь 12г. т/к № 602
	Печенье	30	1,51	1,05	12,87	67,72	-	
	Итого	456,6	11,12	10,52	74,78	435,8	0,83	-
2 завтрак	Киви	120	0,72	0,24	18,0	87,0	7,2	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	120	0,72	0,24	18,0	87,0	7,2	-
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,96	6,93	10,76	100,2	4,64	Пермь 11г. т/к № 67
Обед	Рулет из говядины с яйцом	70	9,04	14,34	6,83	201,66	-	Пермь 11г. т/к № 263
	Картофельное пюре	120	1,63	2,8	19,17	121,7	4,14	Пермь 12г. т/к № 441
	Свежий огурец	50	0,5	0,06	2,06	10,81	2,5	Пермь 11г. т/к № 308
	Компот из кураги	180	0,5	-	35,46	100,65	0,13	Пермь 01г. т/к № 239
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	670	17,68	25,23	74,78	610,1	11,14	-
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	180	17,92	10,73	56,66	329,53	0,3	Пермь 11г. т/к № 195
Уплотненный полдник	Соус молочный	30	0,01	0,006	2,57	15,9	0,13	Пермь 11г. т/к № 370
	Молоко	200	5,58	6,37	10,08	120,19	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	0,88	Пермь 11г. т/к № 6
	Итого	500	25,08	23,11	80,14	608,2	1,8	-
	Итого за 1 день			54,6	59,1	247,7	1741,1	21,24

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	200	6,17	5,85	25,62	177,39	0,28	Пермь 12г. т/к № 277
	Чай с молоком	200	2,08	0,03	31,2	64,12	0,89	Москва 07г. т/к № 134
	Булка с сыром	40/21	4,47	8,03	13,47	185,49	0,19	Пермь 11 г. т/к № 492
	Итого	461	12,72	13,91	70,29	427,0	1,36	
2 завтрак	Яблоки	120	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	Пермь 11 г. т/к № 408
	Итого	120	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	-
Обед	Суп рыбный	200	7,65	7,66	6,88	71,36	4,42	Пермь 11 г. т/к № 74
	Плов из отварной говядины	200	18,49	15,66	16,41	286,73	0,41	Пермь 11 г. т/к № 258
	Салат из свеклы и моркови	60	0,78	6,42	3,09	66,48	1,32	Пермь 11 г. т/к № 40
	Компот из с/фруктов	180	0,5	-	35,46	100,65	0,13	Пермь 11г. т/к № 399
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	690	29,47	30,24	62,34	600,3	6,28	-
Уплотненный полдник	Мясо отварное	70	7,04	6,62	7,96	199,83	-	Пермь 11г.
	Капуста тушеная	130	3,4	4,19	9,13	87,97	23,02	Пермь 11г. т/к № 311
	Булочка «Веснушка»	60	1,37	3,5	31,3	169,4	-	Пермь 11 г. т/к № 424
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Чай с сахаром	200	-	-	13,92	61,0	-	Москва 07г. т/к № 132
	Итого	500	12,81	15,77	68,61	599,5	23,02	-
	Итого за 1 день		55,9	60,1	237,0	1712,6	37,86	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша гречнев. вязкая на молоке	205	4,61	5,32	46,25	182,32	0,33	Пермь 11г. т/к № 157
	Молоко свежее	200	5,58	6,37	10,08	120,19	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка с маслом	40/6,6	1,61	5	9,63	127,09	-	Пермь 11г. т/к № 496
	Итого	451,6	11,8	16,69	65,96	429,6	0,82	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0,18	35,76	85	7,2	Пермь 11г. т/к № 90
Итого	180	0,9	0,18	35,76	85	7,2		
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,66	4,54	11,06	80,6	6,65	Пермь 11г. т/к № 82
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,33	15,94	11,8	225,86	10,18	Пермь 11г. т/к № 238
	Картофельное пюре	120	1,9	3,2	28,9	112,0	10,2	Пермь 12г. т/к № 441
	Свежий огурец	50	0,5	0,06	2,06	10,81	2,5	Пермь 11г. т/к № 308
	Компот из изюма	180	0,28	0,18	19,68	81,48	0,25	Пермь 11г. т/к № 403
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	
Итого	640	21,72	24,42	74	600,8	29,78		
Уплотнен ный полдник	Рыба, запеченная в омлете	200	15,14	17,92	12,52	382,43	0,35	Москва 11г т/к № 249
	Зеленый горошек	50	1,56	0,09	2,96	18,57	1,35	Пермь 11г. т/к № 329
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Какао с молоком	200	2,78	0,04	39,8	118,2	1	Пермь 01г стр.419, 420
	Итого	490	20,48	19,51	61,58	600,5	2,7	-
	Итого за 1 день		54,9	60,8	237,3	1715,9	40,5	-