




## 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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>14,96</b>	<b>14,67</b>	<b>54,57</b>	<b>341,6</b>	<b>2,89</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	29,8	68,8	6	Пермь 11 г т/к № 408
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>29,8</b>	<b>68,8</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>	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 11г.т/к № 399
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,4	0,4	72,4	-	
	<b>Итого</b>	<b>548,8</b>	<b>18,62</b>	<b>17,58</b>	<b>53,9</b>	<b>480,0</b>	<b>7,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
		<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>13,17</b>	<b>14,30</b>	<b>51,33</b>	<b>478,2</b>	<b>6,4</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>47,5</b>	<b>46,7</b>	<b>189,6</b>	<b>1368,6</b>	<b>22,79</b>	



Прием	Наименованиеблюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>9,96</b>	<b>11,96</b>	<b>46,01</b>	<b>350,0</b>	<b>0,61</b>	
<b>2 завтрак</b>	Напиток из лимона	120	0,75	0,15	29,8	69,7	6	Пермь 11 г. т/к № 408
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>29,8</b>	<b>69,7</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>	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	-	-
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,06</b>	<b>22,76</b>	<b>45,45</b>	<b>488</b>	<b>6,58</b>	-
<b>Уплотнен ный полдник</b>	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
		<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>14,43</b>	<b>13,53</b>	<b>72,44</b>	<b>487,6</b>	<b>3,77</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>46,2</b>	<b>48,4</b>	<b>193,7</b>	<b>1395,3</b>	<b>16,96</b>	







Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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	-	
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>8,7</b>	<b>8,06</b>	<b>58,43</b>	<b>349,0</b>	<b>0,69</b>	-
<b>2 завтрак</b>	Киви	100	0,6	0,2	15	70	6	Пермь 11г. т/к № 90
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	-
<b>Обед</b>	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	-	-
	<b>Итого</b>	<b>544,3</b>	<b>15,1</b>	<b>21,7</b>	<b>61,93</b>	<b>487,3</b>	<b>9,04</b>	-
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>23,4</b>	<b>18,64</b>	<b>55,94</b>	<b>487,6</b>	<b>1,43</b>	-
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>47,8</b>	<b>48,6</b>	<b>191,3</b>	<b>1393,9</b>	<b>17,16</b>	-








Примерное

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>9,21</b>	<b>12,93</b>	<b>52,96</b>	<b>343,7</b>	<b>0,65</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0,75	0,15	29,8	68	6	Пермь 1 г. т/к № 90
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>29,8</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>	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	-	
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>15,6</b>	<b>18,14</b>	<b>57,89</b>	<b>480,6</b>	<b>23,69</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>20,44</b>	<b>15,48</b>	<b>51,45</b>	<b>480,4</b>	<b>2,15</b>	-
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>46,0</b>	<b>46,7</b>	<b>192,1</b>	<b>1372,7</b>	<b>32,49</b>	-



## 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								
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>466,6</b>	<b>18,42</b>	<b>17,96</b>	<b>66,68</b>	<b>427,1</b>	<b>3,58</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	35,76	86	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>35,76</b>	<b>86</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>	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	-	
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>24,82</b>	<b>24,03</b>	<b>70</b>	<b>600,0</b>	<b>10,22</b>	
<b>Уплотнен ный полдник</b>	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
		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>17,05</b>	<b>17,95</b>	<b>58,86</b>	<b>597,6</b>	<b>8,36</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>61,1</b>	<b>60,1</b>	<b>231,3</b>	<b>1710,7</b>	<b>29,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>445,4</b>	<b>11,71</b>	<b>13,09</b>	<b>73,98</b>	<b>438,2</b>	<b>1,03</b>	
<b>2 завтрак</b>	Бананы	120	1,8	0,12	25,2	88,9	12	Пермь 11г р. т/к № 90
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>25,2</b>	<b>88,9</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>	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	-	
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>20,78</b>	<b>25,59</b>	<b>47,82</b>	<b>614,3</b>	<b>31,28</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>20,41</b>	<b>21,2</b>	<b>101,61</b>	<b>611,6</b>	<b>3,98</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>54,7</b>	<b>60</b>	<b>248,6</b>	<b>1753,0</b>	<b>48,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>13,21</b>	<b>16,67</b>	<b>63,35</b>	<b>438,2</b>	<b>0,79</b>	
<b>2 завтрак</b>	Напиток из лимона	180	0,9	0,18	35,76	88,2	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>35,76</b>	<b>88,2</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>	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	-	-
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>22,43</b>	<b>26,09</b>	<b>54,27</b>	<b>612,6</b>	<b>9,47</b>	-
<b>Уплотненный полдник</b>	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
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,46</b>	<b>17,06</b>	<b>95,02</b>	<b>610,5</b>	<b>4,54</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>248,4</b>	<b>1749,5</b>	<b>22,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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
								-
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>10,39</b>	<b>10,53</b>	<b>88,5</b>	<b>433,6</b>	<b>1,27</b>	-
<b>2 завтрак</b>	Киви	120	5,58	6,37	10,08	86,9	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>5,58</b>	<b>6,37</b>	<b>10,08</b>	<b>86,9</b>	<b>0,49</b>	-
<b>Обед</b>	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	-	-
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>26,7</b>	<b>27,12</b>	<b>50,47</b>	<b>605,6</b>	<b>21,53</b>	-
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>11,33</b>	<b>16,98</b>	<b>92,55</b>	<b>605,4</b>	<b>18</b>	-
	<b>Итого за 1 день</b>			<b>54,0</b>	<b>61,0</b>	<b>241,6</b>	<b>1731,5</b>	<b>41,29</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>13,29</b>	<b>18,45</b>	<b>74,82</b>	<b>429,6</b>	<b>2,24</b>	
<b>2 завтрак</b>	Груши	105	0,48	0,36	11,4	85,0	6	Пермь 11г. т/к № 90
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>11,4</b>	<b>85,0</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>	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	-	-
	<b>Итого</b>	<b>658</b>	<b>17,12</b>	<b>24,75</b>	<b>67,0</b>	<b>600,8</b>	<b>11,94</b>	-
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>24,01</b>	<b>17,24</b>	<b>84,08</b>	<b>600,5</b>	<b>24,65</b>	-
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>54,9</b>	<b>60,8</b>	<b>237,3</b>	<b>1715,9</b>	<b>44,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>11,68</b>	<b>10,62</b>	<b>92,44</b>	<b>429,5</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>35,76</b>	<b>85,8</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>	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	-	-
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>22,97</b>	<b>27,4</b>	<b>58,85</b>	<b>601,2</b>	<b>16,11</b>	-
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>18,75</b>	<b>22,0</b>	<b>52,25</b>	<b>599,6</b>	<b>6,81</b>	-
	<b>Итого за 1 день</b>			<b>54,3</b>	<b>60,2</b>	<b>239,3</b>	<b>1716,1</b>	<b>32,32</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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	-	
	<b>Итого</b>	<b>456,6</b>	<b>11,12</b>	<b>10,52</b>	<b>74,78</b>	<b>435,8</b>	<b>0,83</b>	-
<b>2 завтрак</b>	Киви	120	0,72	0,24	18,0	87,0	7,2	Пермь 11г. т/к № 90
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,72</b>	<b>0,24</b>	<b>18,0</b>	<b>87,0</b>	<b>7,2</b>	-
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	3,96	6,93	10,76	100,2	4,64	Пермь 11г. т/к № 67
<b>Обед</b>	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	-	-
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>17,68</b>	<b>25,23</b>	<b>74,78</b>	<b>610,1</b>	<b>11,14</b>	-
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога	180	17,92	10,73	56,66	329,53	0,3	Пермь 11г. т/к № 195
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,08</b>	<b>23,11</b>	<b>80,14</b>	<b>608,2</b>	<b>1,8</b>	-
	<b>Итого за 1 день</b>			<b>54,6</b>	<b>59,1</b>	<b>247,7</b>	<b>1741,1</b>	<b>21,24</b>

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>461</b>	<b>12,72</b>	<b>13,91</b>	<b>70,29</b>	<b>427,0</b>	<b>1,36</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоки	120	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	Пермь 11 г. т/к № 408
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>35,76</b>	<b>85,8</b>	<b>7,2</b>	-
<b>Обед</b>	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	-	-
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>29,47</b>	<b>30,24</b>	<b>62,34</b>	<b>600,3</b>	<b>6,28</b>	-
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12,81</b>	<b>15,77</b>	<b>68,61</b>	<b>599,5</b>	<b>23,02</b>	-
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>55,9</b>	<b>60,1</b>	<b>237,0</b>	<b>1712,6</b>	<b>37,86</b>	-



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры	
			Б	Ж	У				
<b>1 Завтрак</b>	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	
	<b>Итого</b>	<b>451,6</b>	<b>11,8</b>	<b>16,69</b>	<b>65,96</b>	<b>429,6</b>	<b>0,82</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок	180	0,9	0,18	35,76	85	7,2	Пермь 11г. т/к № 90	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>35,76</b>	<b>85</b>	<b>7,2</b>		
<b>Обед</b>	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	-		
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>21,72</b>	<b>24,42</b>	<b>74</b>	<b>600,8</b>	<b>29,78</b>		
<b>Уплотнен ный полдник</b>	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	
		<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>20,48</b>	<b>19,51</b>	<b>61,58</b>	<b>600,5</b>	<b>2,7</b>	-
		<b>Итого за 1 день</b>		<b>54,9</b>	<b>60,8</b>	<b>237,3</b>	<b>1715,9</b>	<b>40,5</b>	-