Сезон весна-лето

1 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	155.0	4,65	5,27	22,17	154,69	0.91		200.0	6,00	6,80	28,60	199,60	1.17		233 Пермь
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2,52	2,25	12,24	79,20	0.63		190.0	2,66	2,38	12,92	83,60	0.67		465Пермь
	Бутерброд с сыром	15.0	2,16	3,90	3,00	55,80	0.06		25.0	3,60	6,50	5,00	93,00	0.10		65Пермь
	итого	350.0	9,33	11,42	37,41	289,69	1.60		415.0	12,26	15,68	46,52	376,20	1.94		
2-ой завтрак	Сок абрикосовый	130.0	0.65	0	16.51	68.61	5.20		170.0	0.85	0	21.59	89.72	6.80		418Тутельян
	итого	**130.0**	**0.65**	**0**	**16,51**	**68,61**	**5.60**		**170.0**	**0.85**	**0**	**21,59**	**89,72**	**6.80**		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40.0	0,56	2,44	3,00	36.00	2.08		60.0	0,84	3,66	4,50	54,00	3.12		38Пермь
	Суп картофельный с рыбой	150.0	6,65	2.36	9,68	86,25	7.25		190.0	8,42	2,99	12,26	109,25	9.18		120 Пермь
	Плов из говядины	170.0	11,33	8,95	26,25	234,43	0.36		215.0	14,33	11,32	33,20	296,48	0.84		330Пермь
	Компот из смеси сухофруктов	170.0	0,51	0,09	17,09	71,40	0.17		200.0	0,60	0,10	20,10	84,00	0.20		495Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40.0	2,80	0,48	18,32	84,00	0		55.0	3,85	0,66	25,19	115,50	0		б\н
	итого	**570.0**	**21,85**	**14,32**	**74,34**	**512,08**	**9.86**		**720.0**	**28,04**	**18,73**	**95,25**	**659,23**	**13.34**		
Полдник	Пряники заварные	35.0	2,07	1,65	26,25	128,10	0		45.0	2,65	2,12	33,75	164,70	0		б/н
	Кефир 2,5 %	170.0	4,93	4,25	6,80	85,85	1.19		210.0	6,09	5,25	8,40	106.05	1.47		470Пермь
	Сахар	1.5	0	0	1.50	6.00	0		2,0	0	0	1,99	8,00	0		
	Итого	**206,5**	**7.00**	**5.90**	**34,55**	**219,95**	**1.19**		**257.0**	**8,74**	**7,37**	**44,14**	**278,75**	**1.47**		б/н
	Огурец свежий в нарезку	40,0	0,30	0,04	0,75	4,40	1,40		50,0	0,35	0,05	0,95	5,50	1,75		148 Пермь
Ужин	Омлет натуральный	110.0	10,26	15,22	2,38	184,46	0.33		140.0	12,35	19,39	3,01	234,78	0.43		268Пермь
	Компот из яблок с лимоном	160,0	0,24	0,16	11,36	48,00	2.64		180,00	0,28	0,18	12,78	54,00	2.97		487Пермь
	Батон «Рябинушка» витаминизированный, йодированный	30,0	2,40	0,54	15,99	79,32	0		50,00	4,00	0,90	26,65	132,20	0		б/н
	Яблоко	100.0	0,40	0,40	9,80	44,00	7.00		100.0	0,40	0,40	9,80	44.00	7.00		82 Пермь
	итого	**410,0**	**13,60**	**16,36**	**40,29**	**360,18**	**11.37**		**520.0**	**17,38**	**20,92**	**53,19**	**470,48**	**12.34**		
Итого за 1 день			**52,43**	**48,00**	**203,10**	**1450,51**	**29.62**			**67.27**	**62.70**	**260.69**	**1874.38**	**35.89**		

2 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша из овсяныхxл. «Геркулес» жидкая	155.0	4,96	6,36	19,84	156,40	1.19		190.0	6,08	7,79	24,32	191,71	1.46		232 Пермь
	Какао с молоком	180.0	2,97	2,61	12,42	84,0	0.63		190.0	3,14	2,76	13,11	89,30	0.67		462 Пермь
	Бутерброд с джемом	15.0	0,60	1,43	7,58	45,38	0.04		30.0	1,20	2,85	15,15	90,75	0.08		73Пермь
	итого	**350.0**	**8,53**	**10,40**	**39,84**	**285,78**	1.86		**410.0**	**10,42**	**13,40**	**52,58**	**371,76**	2.21		
2-ой завтрак	Сок яблочный	170.0	0,85	0,17	17,17	73,10	3.40		200.0	1,00	0.20	20,20	86,00	4.00		501Пермь
	Итого	170.0	0,85	0,17	17,17	73,10	3.40		200.0	1,00	0.20	20,20	86,00	4.00		
	Салат из св. помидоров	40.0	0,48	2.48	1,80	31,20	20.96		60.0	0,72	3,72	3,24	46,80	31.44		20 Пермь
Обед	Суп крестьянский с крупой	150.0	1,43	3,00	6,18	57,45	4.50		190.0	1,81	3,80	7,83	72,77	5.70		119Пермь
	Бульон мясной	0	3,48	2,47	0,20	36,98	0.11		0	4,64	3,30	0.27	49.30	0.17		89Пермь
	Запеканка картофельная печенью	140.0	8,91	5,47	23,92	180,26	4.75		200.0	12,73	7,81	34,17	257,52	6.79		308 Тутельян
	Соус сметанный с томатом	25.0	0,82	4,68	1,34	50,68	0.18		25.0	0,82	4.68	1,34	50,68	0.18		410Пермь
	Сметана 15%	5.0	0,12	0,75	0,16	7,88	0.01		5.0	0,12	0.75	0,16	7,88	0.01		433Пермь
	Компот из яблок и апельсинов	180.0	0,45	0.18	14,04	60,30	8.19		180.0	0,45	0.18	14,04	60,30	8.19		488 Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40.0	2,80	0,48	18,32	84,00	0		55.0	3,85	0,66	25,19	115,50	0		б/н
	Итого	**580.0**	**18,49**	**19,51**	**65,96**	**508,75**	**34.10**		**715.0**	**25,14**	**24,90**	**86,24**	**660,75**	52.48		
Полдник	Ряженка.2,5%	180.00	5,22	4.50	7.56	92,00	0.54		200.0	5,80	5,00	8,40	102,22	0.60		б/н
	Ватрушка с повидлом	45.0	2,62	1,05	26,10	124,50	0		60.0	3,50	1,40	34,80	166,00	0		530Пермь
	итого	225.0	7,84	5,55	33,66	216,50	0.54		**260.0**	**9.30**	**6,40**	**43,20**	**268,22**	0.60		
Ужин	Пудинг из творога запеченный	95.0	14,38	10,22	23,11	242,25	0.18		135.0	20,44	14,53	32,85	337,20	0.25		249 Тутельян
	Соус молочный сладкий	30.0	0,76	1,45	2,68	26,76	0.15		30.0	0,76	1,45	2,68	26,76	0.15		406Пермь
	Кисель из концентрата плодового.ягодного	180.0	0	0	13,00	54.00	0		200.0	0	0	15,00	60,00	0		484Пермь
	Апельсин	100.0	1,05	0,20	8,10	43.00	60.00		100.0	1,05	0,20	8,10	43,00	60.00		б/н
	Итого	**405**	**16,19**	**11,87**	**46,89**	**366,01**	**60.33**		**465.0**	**22,25**	**16,18**	**58,63**	**466,96**	60.40		
Итого за 2 день			**51.90**	**47.50**	**204.24**	**1450.14**	**100.23**			**68.11**	**61.08**	**260.85**	**1853.69**	**119.70**		

3 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша рисовая молочнаяжидкая	150.0	4.20	5,10	24,45	160,50	1.15		190.0	5,32	6,46	30,97	203,30	1.46		234Пермь
	Чай с молоком	180.0	1,44	1,17	10,35	57,60	0.27		190.0	1,52	1.24	10,93	60,80	0.29		460Пермь
	Бутерброд с маслом	20.0	1,07	4,93	6,67	74,67	0		30.0	1,60	7,40	10,00	112,00	0		71Пермь
	итого	**350.0**	**6,71**	**11,20**	**41,47**	**292,77**	1.42		**410.0**	**8,44**	**15,10**	**51,90**	**376,10**	1.75		
2-ой завтрак	Сок апельсиновый	140.0	**0**	**0**	16,75	66,99	**5.60**		190.0	0	0	22,72	90,92	7.60		б/н
	итого	140.0	**0**	**0**	16,75	66,99	**5.60**		190.0	0	0	22,72	90,92	7.60		
Обед	Салат из свеклы отварной	40.0	0,56	2,44	3,04	36,40	3.08		55.0	0,77	3,36	4,18	50,05	4.23		26Пермь
	Суп харчо	150.0	2,79	2,85	6,05	61,05	0.35		190.0	3,54	3,61	7,66	77,33	0.44		109Пермь
	Рулет из говядины с яйцом	50.0	7,50	6,00	3,00	96,00	0		80.0	12,00	9,60	4,80	153,60	0		345Пермь
	Макаронные изделия отварные	110.0	4,07	0,33	21,68	139,59	0		130.0	4,81	0,39	25,26	164,97	0		256Пермь
	Соус сметанный натуральный	20.0	0,59	3,74	0,97	39,88	0.04		25.0	0,74	4,67	1,21	49,85	0.05		408Пермь
	Напиток из шиповника	150.0	053	0,26	13,73	58,50	60.00		200.0	0,70	0,30	18,30	78,00	80.00		496Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40.0	2,80	0,48	18,32	84,00	0		40.0	2,80	0,48	18,32	84.00	0		б\н
	итого	**560.0**	**18,84**	**16,10**	**66,79**	**514.42**	63.47		**720.0**	**25.36**	**22,41**	**79,73**	**657,80**	84.72		
Полдник	Молоко кипяченое 3,2%	180.0	5.40	5,76	8,46	108.00	0.45		190.0	5,79	6,08	8,93	114,00	0.48		б/н
	Булочка «Российская»	40.0	2,73	2,80	19,00	112.00	0		60.0	4,10	4,20	28,50	168,00	0		544Пермь
	итого	220.0	8,13	8,56	27,46	220,00	0.45		**250.0**	**9,89**	**10,28**	**37,43**	**282,00**	0.48		
Ужин	Рагу из овощей	130.0	2,99	6,44	13,00	123,50	6.56		160.0	3,69	7,92	16,00	152,00	8.07		176Пермь
	Батон «Рябинушка» вит.йодированный	30.0	2,40	0,54	15,99	79,32	0		40.0	3,20	0,72	21,32	105,76	0		б/н
	Яйцо вареное	40.0	5,10	4,60	0,30	63,00	0		40.0	5,10	4,60	0,30	63,00	0		267Пермь
	Чай с лимоном	150.0	0.24	0.08	7,12	30,00	0.75		200.0	0,32	0,11	9,49	40,00	1.00		487Пермь
	Банан	70.0	1,05	0,35	14,70	66,50	7.0		110.0	1,65	0,55	23,10	104,50	11.00		б/н
	итого	**420.0**	**11,53**	**12,01**	**51,11**	**362,32**	14.31		**550.0**	**13,96**	**13.90**	**70,21**	**465.26**	20.07		
Итого за 3 день			**45,46**	**47,87**	**203,58**	**1456,50**	85.25			57.65	61.69	**261,99**	**1872.08**	**114,62**		

4 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.		Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150.0	4,06	4,66	19,36	135,46	0.88		200.0	5,40	6,20	25.80	180,61	1.17		230Пермь
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2,52	2,23	12,24	79,2	0.63		190.0	2,66	2,38	12,92	83,60	0.67		465Пермь
	Бутерброд с сыром	20.0	2,88	5,20	4,00	74,40	0.06		30.0	4,32	7.80	6,00	111,60	0.09		65Пермь
	итого	**350.0**	**9,46**	**12,09**	**35,60**	**289,06**	1.57		**420.0**	**12.38**	**16,38**	**44,72**	**375,81**	1.93		
2-ой завт	Сок абрикосовый	130.0	0.65	0	16.51	68.61	**5.20**		170.0	0.85	0	21,59	89,72	6.80		418Тутельян
	итого	**130.0**	**0,65**	**0**	**16,51**	**68,61**	**5.20**		**170.0**	**0,85**	**0**	**21,59**	**89,72**	6.80		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40,0	0,40	2,48	1,44	29,60	5.52		60,0	0,60	3,72	2,16	44,40	8.28		18 Пермь
	Суп картофельный с макарон.изделиями	160,0	1,71	1,65	10,54	66,88	4.66		200,0	2,14	2,06	13,40	83,60	6.22		116Пермь
	Рагу из птицы	170.0	14,45	17,85	11,90	266,05	7.39		210.00	17,85	22,05	14,70	328,65	7.62		376Пермь
	Компот из смеси сухофруктов	160,0	0,51	0,09	16,09	73,20	0.12		200,0	0,60	0,10	20,10	84,00	0.15		495Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40,0	2,80	0,48	18,32	84,00	0		55,0	3,85	0,66	25,19	115,50	0		б\н
	итого	**570,0**	**19,87**	**22.55**	**58,29**	**513,73**	17.69		**725,0**	**25,04**	**28,59**	**75,55**	**656,15**	**19,73**		
Полдник	Кефир 2.5%	180.00	5,22	4,50	7,20	90,90	1.26		210.0	6,09	5,25	8,40	106,05	1.47		470Пермь
	Пряники заварные	35.00	2,06	1,64	26,25	128,10	0		45.0	2,65	2,12	33,75	164,70	0		б/н
	итого	**215.00**	**7,28**	**6,14**	**33,45**	**219,00**	1.26		**255.0**	**8,74**	**7,37**	**42.15**	**270.75**	1.47		
Ужин	Яблоко	100.0	0.40	0.40	9.80	44.00	7.00		110.0	0,44	0,44	10,78	48.40	7.70		82 Пермь
	Запеканка морковная с творогом	120.0	12,87	4,95	21,60	183,21	1.28		140.0	15,03	5,79	25,20	213,73	1.49		280 Пермь
	Молоко сгущенное	10.0	0,72	0,85	5,55	32,70	0		20.0	1,44	1,70	11,10	65,40	0		471 Пермь
	Чай с сахаром	150.0	0,15	0,08	6,98	28,50	0		200.0	0,20	0,10	9,30	38,00	0		457 Пермь
	Батон «Рябинушка» вит., йодированный	30.0	2,40	0,54	15,99	79,32	0		40.0	3,20	0,72	21,32	105,76	0		б\н
	итого	**410.0**	**16.54**	**6,82**	**59,92**	**367,23**	8.28		**510.0**	**20,31**	**8,51**	**77,70**	**471,29**	9.19		
итого за 4 день			**53,65**	**47,60**	**203,77**	**1458,13**	34.00			67,28	**61,05**	**260,73**	**1863,72**	39.12		

5 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	160.0	4,32	5,12	24,32	160,03	1.04		200.0	5,4	6,4	30,4	200,04	1.29		231Пермь
	Какао с молоком	180.0	2,97	2,07	12,42	84,60	0.63		180.0	2,97	2,07	12,42	84,60	0.63		462Пермь
	Бутерброд с джемом	15.0	0,60	1,43	7,58	45,38	0.04		30.0	1,20	2,85	15,15	90,75	0.08		73Пермь
	итого	**355.0**	**7,89**	**8,62**	**44,32**	**290,01**	1.71		**410.0**	**9,57**	**11,32**	**57,97**	**375,39**	2.01		
2-ой завтрак	Сок яблочный	170.0	0,85	0.17	17,17	73,10	**3.40**		200.0	1,00	0.20	20,20	86,00	4.00		501 Пермь
	итого	170.0	0.85	0.17	17.17	73.10	3.40		200.0	1.00	0.20	20.20	86.00	4.00		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40.0	0,56	2,44	3,00	36,00	2.08		60.0	0,84	3,66	4,50	54,0	3.12		34Пермь
	Свекольник	150.0	1,23	2,85	6,44	56,25	5.42		180.0	1,48	3,42	7,72	67,5	6.5		98Пермь
	Бульон мясной	0.0	3,28	2,33	0,20	34,80	0.11		0.0	3.93	2.79	0,23	41.76	0.13		89Пермь
	Сметана 15%	5.0	0.12	0.75	0.16	7.88	0.01		8.0	0.19	1.20	0.26	12.60	0.02		433 Пермь
	Жаркое по-домашнему	190.0	16,52	13,22	19,82	264,34	0.19		230.0	20,00	16,00	24,00	320,00	0.23		328Пермь
	Компот из яблок и апельсинов	150.0	0,38	0,15	11,70	50,25	5.4		180.0	0,45	0,18	14,04	60,30	6.69		488Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	30.0	2,10	0,36	13,74	63,00	0		50.0	3,50	0,60	22,90	105,00	0		б/н
	итого	**565.0**	**24.19**	**22,10**	**55,06**	**512,52**	13.21		**708.0**	**30,39**	**27.85**	**73,65**	**661,10**	16.69		
Полдник	Простокваша «Славянская»фруктовая 2.5%	160.0	4,65	4,00	16,00	118,56	0		210.0	6,09	5,25	21,0	155,61	0		б/н
	Сдоба обыкновенная	40.0	3,20	1,12	18,54	99,2	0		50.0	4,00	1,40	23,17	124,0	0		545Пермь
	итого	**200.0**	**7,85**	**5,12**	**34,54**	**217,76**	0		**260.0**	**10,09**	**6,65**	**44,17**	**279,61**	0		
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	55.0	8,66	3,24	5,30	85,25	0.41		80.0	12,60	4.70	7,70	124,00	0.60		300Пермь
	Картофельное пюре с морковью	120.0	2,28	4,92	10,08	93,60	3.24		130.0	2,47	5,33	10,92	101,40	3.53		378 Пермь
	Батон»Рябинушка»витамин., йодированный	30.0	2,40	0,54	15,99	79,32	0		40.0	3,2	0,72	21,32	105,76	0		б\н
	Кисель из концентрата плодового и ягодного	170.0	0	0	12,75	51,00	0		200.0	0	0	15,00	60,00	0		484Пермь
	Салат из свежих помидоров	30.0	0,33	1,86	1,11	22,50	8.84		50.0	0.55	3,10	1,85	37,50	11,05		17 Пермь
	Апельсин	80.0	0,72	0,16	6,48	34,40	48.0		100.0	0,90	0,20	8.10	43,00	60.00		б/н
	итого	**485.0**	**13,67**	**10,72**	**51,71**	**366,07**	60.49		**600.0**	**19,72**	**14,05**	**64,89**	**471,66**	75.18		
Итого за 5 день			**55,45**	**46,73**	**202,84**	**1459,46**	78.81			**70,77**	**60,07**	**260,88**	**1873,76**	97,88		

6 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	Наимнование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	155.0	4,81	5,12	24,18	161,98	1.07		190.0	5,89	6,27	29,64	198,55	1.31		410Пермь
	Какао с молоком	180.0	2,97	2,61	12,42	84,60	0.63		190.0	3,14	2,76	13,11	89,30	0.67		462Пермь
	Бутерброд с джемом	15.0	0,53	1,27	7,80	44,66	0.04		30.0	1,07	2,53	15,6	89,33	0.08		72Пермь
	итого	**350.0**	**8,31**	**9,00**	**44,40**	**291,24**	1.74		**410.0**	**10,10**	**11,56**	**58,35**	**377,18**	2.06		
2-ой завт	Сок абрикосовый	130.0	0,65	0	16,50	68,61	5.20		170.0	0,85	0	21,58	89,73	6.80		418Тутельян
	итого	**130.0**	**0,65**	**0**	**16,50**	**68,61**	5.20		**170.0**	**0,85**	**0**	**21,58**	**89,73**	6.80		
Обед	Салат из свеклы с чесн.	30.0	0,42	1,83	2,25	27,0	1.56		50.0	0,70	3,05	3,75	45,00	2.60		34Пермь
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150.0	3,29	3,16	9,79	80,85	1,92		180.0	3,95	3,79	11,75	97,02	2.30		87 Тутельян
	Пудинг из говядины с овощами	140.0	15,6	11,72	11,72	214,88	2.23		180.0	20,09	15,07	15,07	276,28	2.87		343 Пермь
	Соус сметанный	20.0	0,59	3,74	0,97	39,88	0.02		20.0	0,59	3,74	0,97	39,88	0.02		408Пермь
	Компот из смеси сухофруктов	160.0	0,48	0,09	16,09	67,20	0.16		200.0	0,60	0,10	20,10	84,00	0.20		495Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40.0	2,80	0,48	18,32	84,00	0		55.0	3,85	0,66	25,19	115,5	0		б/н
	итого	**540.0**	**23,18**	**21,02**	**59,14**	**513,81**	5.89		**685.0**	**29,78**	**26,41**	**76.83**	**657,68**	7.99		
Полдник	Ряженка 2,5% жирность	180.0	5,22	4,50	7,56	92,00	0.54		210.0	6,09	5,25	8,82	107,33	0.63		420Тутельян
	Пряники заварные	35.0	2,07	1,65	26,25	128,10	0		45.0	2,65	2,11	33,75	164,70	0		б/н
	итого	**215.0**	**7,29**	**6,15**	**33,81**	**220,10**	0.54		**255.0**	**8,74**	**7,36**	**42,57**	**272,03**	0.63		
	Огурец свеж. в нарезку	40.0	0,30	0,04	0,76	4.40	1,40		50,0	0,35	0,05	0,95	5,50	1,75		148 Пермь
Ужин	Котлета рыбная	60.0	8.00	1.60	9.60	85.61	0		80.0	10,67	2,13	12,8	114,15	0		307Пермь
	Пюре картофельное	110.0	2.31	4.40	6.71	74.80	2.75		150.0	3,16	6,00	9,16	102,00	3.75		377Пермь
	Соус сметанный с томатом	30.0	0.99	5,61	1.60	60,81	0.21		35.0	1,16	6,55	1,87	70,95	0.25		410Пермь
	Батон «Рябинушка» вит., йодированный	35.0	2,80	0,63	18,66	92,54	0		45.0	3,60	0,81	23,99	118,98	0		б/н
	Кисель из концентр.плодового или ягодн.	160.0	0	0	12,00	48,00	0		180.0	0	0	13,50	54,00	0		484Пермь
	итого	**435.0**	**14,40**	**12,28**	**49,33**	**366,16**	4.36		**540.0**	**18,94**	**15,54**	**62,27**	**465,58**	5.75.		
Итого за 6 день			**53,83**	**48,65**	**203,18**	**1459,92**	17.06			**68,41**	**60,80**	**261,60**	**1862,20**	23.23		

7 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	155.0	4,19	4,96	23,56	155,31	1.01		200.0	5,40	6,40	30,40	200,40	1.30		231 Пермь
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2,52	2,25	12,24	79,20	0.63		190.0	2,66	2,38	12,96	83,60	0.67		465 Пермь
	Бутерброд с сыром	15.0	2,16	3,90	3,00	55,80	0.06		25.0	3,60	6,50	5,00	93,00	0.10		65 Пермь
	итого	**350.0**	**8,87**	**11,11**	**38,80**	**290,31**	1.70		**415.0**	**11,66**	**15,28**	**48,36**	**377,00**	2.07		
2-ой зав	Сок яблочный	170.0	0,85	0,17	17,17	73,10	**3.40**		200.0	1,00	0.20	20,20	86,00	4.00		501 Пермь
	итого	**170.0**	**0,85**	**0,17**	**17,17**	**73,10**	3.40		**200.0**	**1,00**	**0,20**	**20,20**	**86,00**	4.00		
Обед	Салат картофельный	40.0	0,72	2,56	4,05	42,00	5.04		60.0	1,08	3,84	6,06	63,00	7.56		38 Пермь
	Суп картофельный с мясн. фрикадельками	150.0	5,57	4,89	8,90	101,85	6.27		200.0	7,42	6,52	11,86	135,80	8.36		124 Пермь
	Запеканка капустная с мясом	140.0	15,40	12,60	7,00	203,00	5.18		190.0	20,90	17,10	9,50	275,50	7.03		335 Пермь
	Соус молочный	20.0	0.39	0.99	0.84	13.82	0.06		20.0	0.39	0.99	0.84	13.82	0.06		405 Пермь
	Компот из яблок с лимоном	180.0	0,28	0,18	13,98	54,00	2.98		200.0	0,31	0,20	15,53	60,00	3.31		487 Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	45.0	3,15	0,54	20,61	94,50	0		55.0	3,85	0,66	25,19	115,50	0		б/н
	итого	**575.0**	**25,51**	**21,76**	**55,38**	**509,17**	19.53		**720.0**	**32,95**	**28,66**	**68,69**	**652,58**	22.66		
Полдник	Кефир 2,5%	170.0	4,93	4,25	6,80	85,85	1.19		200.0	5,80	5,00	8,00	101,00	1.40		470Пермь
	Сахар	2,0	0	0	2,00	8,00	0		4,0	0	0	3,99	16,00	0		б/н
	Ватрушка с повидлом	45.0	2,63	1,05	26,10	124,50	0		60.0	3,50	1,40	34,80	166,00	0		530Пермь
	итого	**217.0**	**7,56**	**5,30**	**34,90**	**218,35**	1.19		**264.0**	**9,30**	**6,40**	**46,79**	**283,00**	1.40		
Ужин	Апельсин	100.0	1,05	0,20	8,10	43,00	60,00		100.0	1.05	0,20	8,10	43,00	60,00		б/н
	Макаронные изделия отварные с сыром	140.0	8,61	7,00	25,13	198,10	0.14		200.0	12,30	10,00	35,90	283,00	0.20		259 Пермь
	Компот из свежих яблок	180.0	0,28	0,18	21,49	87,84	5.40		200.0	0,30	0,20	23,87	97,60	6.00		390Тутельян
	Салат из свежих. помидоров с перцем	40,0	0,48	2,48	1,80	31,20	20.96		60,0	0,72	3,72	2,70	46,80	31,41		20 Пермь
	итого	**460.0**	**10,42**	**9,86**	**56,52**	**360,14**	86.50		**560.0**	**14,37**	**14,12**	**70,57**	**470,40**	97.61		
Итого за 7 день			**53,21**	**48,20**	**202,77**	**1451,07**	112.32			**69,28**	**64,66**	**254,61**	**1868,98**	127.74		

8 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	160.0	7,04	6,08	25,60	185,28	0.48		190.0	8,36	7,22	30,40	220,02	0.57		213Пермь
	Чай с сахаром	180.0	0,18	0,09	8,37	34,20	0		200.0	0,20	0,10	9,30	38,00	0		457 Пермь
	Батон «Рябинушка» вит., йодированный	15.0	1,20	0,27	8,00	39,66	0		25.0	2,00	0,45	13,33	66,10	0		б/н
	Масло сл порционное	5.0	0,04	3,63	0,06	33,04	0		7.0	0,06	5,08	0,09	46,26	0		79 Пермь
	итого	**360.0**	**8,46**	**10,07**	**42,03**	**292,18**	0.48		**422.0**	**10,62**	**12,85**	**53,12**	**370,38**	0.57		
2-ой завтрак	Сок апельсиновый	140.0	0	0	16,75	66,99	**5.60**		190.0	0	0	22,73	90,92	7.60		б/н
	итого	**140.0**	**0**	**0**	**16,75**	**66,99**	5.60		**190.0**	**0**	**0**	**22,73**	**90,92**	7.60		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50.0	0,50	3,10	1,80	37,00	6.90		60.0	0.60	3,72	2,16	44,40	8.28		18 Пермь
	Суп картофельный с рыбой	150.0	6,65	2,36	9,65	86,25	7.25		180.0	7,97	2,83	11,57	103,50	8.69		120 Пермь
	Сметана 15%	5.0	0,12	0,75	0,18	7,88	0.01		8.0	0,19	1,20	0,26	12.60	0.02		433 Пермь
	Котлеты «Пермские»	60.0	9,00	9,00	7,20	145,80	0.08		80.0	12,00	12,00	9,60	194,40	0.10		341 Пермь
	Свекла тушеная в сметанном соусе	120.0	1,99	3,97	12,20	92,53	1.37		140.0	2,33	4,63	14,23	107,94	1.59		358 Тутельян
	Напиток из шиповника	150.0	0,53	0,23	13,73	58,50	60.0		200.0	0,71	0,31	18.31	78,00	80.00		496 Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40.0	2,80	0,48	18,32	84,00	0		55.0	3,85	0,66	25,19	115,50	0		б/н
	итого	**575.0**	**21,59**	**19,89**	**63,08**	**511,96**	75.61		**723.0**	**27,65**	**25,35**	**81,32**	**656,34**	98.68		
Полдник	Простокваша ж.2,5% «Славянская» фрукт	160.0	4,65	4,00	16,00	118,56	0		210.0	6,09	5,25	21,00	155,61	0		б/н
	Сдоба обыкновенная	40.0	3,20	1,12	18,54	99,20	0		50.0	4,00	1,40	23,90	124,00	0		б/н
	итого	**200.0**	**7,85**	**5,12**	**34,54**	**217,76**	0		**250.0**	**10,09**	**6,65**	**44,90**	**279,61**	0		
Ужин	Запеканка из творога	80.0	14,03	9,64	13,72	197,60	0.19		110.0	19,29	13,26	18,87	271,70	0.26		251Тутельян
	Соус молочный слад.	25.0	0,64	1,20	2.25	22,30	1.23		25.0	0,64	1,20	2,25	22,30	1.23		406 Пермь
	Чай с лимоном	180.0	0,27	0,09	8,55	36,00	0.90		200.0	0,30	0,10	9,50	40,00	1.00		459 Пермь
	Батон «Рябинушка» вит., йодированный	25.0	2,00	0,45	13,33	66,03	0		35.0	2,80	0,63	18,66	92,45	0		б/н
	Яблоко	100.0	0,40	0,40	9,80	44,00	7.00		100.0	0,40	0,40	9,80	44,00	7.00		б/н
	Итого	**410.00**	**17,34**	**11,78**	**47,65**	**365,93**	9.32		**470.0**	**23,43**	**15,59**	**59,06**	**470,45**	9.49		
итого за 8 день			**55,30**	**46,86**	**204,05**	**1454,82**	91.01			**71,79**	**60,44**	**261,13**	**1867,70**	116.6		

9 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	145.0	5,22	4,79	23,78	159,06	0.91		190.0	6,84	6,27	31,16	208,43	1.20		220Пермь
	Чай с молоком	180.0	1,44	1,17	10,35	57.60	0.27		200.0	1,60	1,30	11,50	64.00	0.30		460Пермь
	Бутерброд с джемом	25.0	0,89	2,11	13,00	74,44	0.06		35.0	1,25	2,95	18,2	104,22	0.08		72 Пермь
	итого	**350.0**	**7,55**	**8,07**	**47,13**	**291,10**	1.26		**425.0**	**9,69**	**10,52**	**60,86**	**376,65**	1.58		
2-ой завтрак	Сок абрикосовый	130.0	0.65	0	16,50	68,61	5.20		170.0	0.85	0	21,58	89,72	6.80		418Тутельян
	итого	130.0	0.65	0	16.50	68.61	5.20		170.0	0.85	0	21.58	89.72	6.80		
Обед	Салат из свежих помидоров	40.0	0,44	2,48	1,48	30,00	8.84		60.00	0,66	3,72	2,22	45,00	13.26		17 Пермь
	Борщ с капустой и картофелем	150.0	1,08	2,66	4,29	45,38	4.48		180.00	1,3	3,19	5,15	54,45	5.38		95Пермь
	Птица в соусе с томатом	60.0	8,16	8,64	1,44	116,16	0.48		80.00	10,88	11,52	1,92	154,88	0.64		367Пермь
	Рис отварной	110.0	2,76	3,98	28,49	160,82	0		150.00	3,77	5,43	38,85	219,30	0		385Пермь
	Компот из смеси сухофруктов	170.0	0,51	0,09	17,09	71,40	0.17		180.00	0,54	0,09	18,09	75,60	0.18		495Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	40.0	2,80	0,48	18,32	84,00	0		50.00	3,50	0,60	22,90	105,00	0		б/н
	итого	**570.0**	**15,75**	**18,33**	**71,11**	**507,76**	13.97		**700.00**	**20,65**	**24,55**	**89,13**	**654,23**	19.46		
Полдник	Ряженка 2,5%	160.0	4,64	4,00	6,72	81,78	0.48		200.00	5,80	5,00	8,40	102,22	0.60		420Тутельян
	Булочка дорожная	40.0	2,87	5,33	19,20	136,67	0		50.00	3,58	6,67	24,00	170,82	0		543 Пермь
	итого	**200.0**	**7,51**	**9,33**	**25,92**	**218,45**	0.48		**250.00**	**9,38**	**11,67**	**32,40**	**273,05**	0.60		
Ужин	Омлет с морковью	100.0	7,32	13,61	3,49	165,88	1.21		140.00	10,24	19,06	4,89	232,24	1.76		231 Тутельян
	Батон «Рябинушка» вит.,йодированный	20.0	1,60	0,36	10,66	52,88	0		30.00	2,40	0,54	15,99	79,32	0		б/н
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180.0	0	0	13,50	54,00	0		190.00	0	0	14,25	57,00	0		484Пермь
	Банан	100.0	1,50	0,50	21.00	95.00	10.00		105.00	1,58	0,53	22,05	99,75	10.50		б/н
	Итого	**400.0**	**10,42**	**14,47**	**48,65**	**367,76**	**11.21**		**455.00**	**14,22**	**20,13**	**57,18**	**468,31**	**12.26**		
Итого за 9 день			**41,88**	**50,20**	**209,31**	**1456,68**	**32.10**			**54,79**	**66,87**	**261,15**	**1861,97**	**40.70**		

10 день	Возрастная категория: с 1 до 3 лет								Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	масса порции	пищевые вещества (г)			энерг. ценность	витамин, мг.	%	№ рец.
		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		гр.	Б	Ж	У	ккал	С		
завтрак	Каша «Дружба»	155.0	4,03	5,12	21,39	147,72	1.02		190.0	4,94	6,27	26,22	181,07	1.25		226 Пермь
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2,52	2,25	12,24	79,20	0.63		190.0	2,66	2,38	12,92	83,60	0.67		465 Пермь
	Бутерброд с сыром	15.0	2,16	3,90	3,00	55,80	0.06		30.0	4,32	7,80	6,00	111,60	0.12		65 Пермь
	итого	**350.0**	**8,71**	**11,27**	**36.63**	**282,72**	1.71		**410.0**	**11,92**	**16,45**	**45,14**	**376,27**	2.04		
2-ой завтрак	Сок яблочный	170.0	0,85	0.15	17,17	73,10	**3.40**		200.0	1,00	0.20	20,20	86,00	4.00		501 Пермь
	итого	**170.0**	**0,85**	**0,15**	**17,17**	**73,10**	**3.40**		**200.0**	**1,00**	**0,20**	**20.20**	**86,00**	4.00		
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	40.0	0,48	2,48	1,80	31,20	20.96		50.0	0,60	3,10	2,25	39,00	26.20		20 Пермь
	Рассольник	160.0	0,96	3,23	7,63	63,52	4.42		180.0	1,08	3,64	8,59	71,46	4.97		99 Пермь
	Сметана15%	5.0	0,13	0,75	0,18	7,88	0.01		8.0	0,21	1,20	0,29	12,60	0.02		433 Пермь
	Печеньтушенная в соусе сметанном	60.0	9,75	7,50	4,50	124,50	9.38		80.0	13,01	10,00	6,00	166,00	10.94		359 Пермь
	Каша гречневая рассыпчатая	110.0	6,44	4,84	28,49	183,26	0		130.0	7,61	5,72	33,67	215,80	0		202Пермь
	Компот из яблок с лимоном	160.0	0,25	0,16	12,43	48,00	2.64		200.0	0,31	0,2	14,20	60,00	3.31		487 Пермь
	Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной	25.0	1,75	0,29	11,45	52,50	0		45.0	3.15	0,54	20,61	94,50	0		б/н
	итого	**560.0**	**19,76**	**19,25**	**66,48**	**510,86**	37.41		**693.0**	**25,97**	**24,40**	**85,61**	**659,36**	45.44.		
Полдник	Кефир 2,5%	200.0	5,80	5,00	8,00	101,00	1.40		210.0	6,09	5,25	8,40	106,05	1.47		470 Пермь
	Сахар	2.0	0	0	1,99	8,00	0		2.0	0	0	1,99	8,00	0		б/н
	Пряники заварные	30.0	1,77	1,41	22,50	109,00	0		45.0	2,63	2,11	33,75	164,7	0		б/н
	итого	**232.0**	**7,57**	**6,41**	**32,49**	**218,00**	1.40		**257.0**	**8,72**	**7,36**	**44,14**	**278,75**	1.47		
Ужин	Шницель рыбный натуральн.	60.0	8,80	1,60	6,40	75,20	1.76		80.0	11,73	2,13	8,53	100,27	2.35		310 Пермь
	Батон «Рябинушка» вит.,йодированный	30.0	2,40	0,54	15,66	79,32	0		40.00	3,20	0,72	21,32	105,76	0		б/н
	Картофель отварной в молоке	110.0	3,25	5,03	14,88	118,38	13.30		140.0	4,13	6,40	18,93	150,67	16.93		154 Пермь
	Салат из моркови и зеленого горошка	40.0	0,76	2,44	2,32	34,4	0.72		60.0	1,14	3,66	3,48	51,60	1.08		25 Пермь
	Компот из яблок и апельсинов	170.0	0,43	0,17	13,26	56,95	7.74		180.0	0,45	0,18	14,04	60,30	8.19		488 Пермь
	итого	**410.0**	**15,64**	**9,78**	**52,52**	**364,25**	23.52		**500.0**	**20,65**	**13,09**	**66,30**	**468,60**	28.55		
Итого за 10 день			**52,52**	**46,86**	**205,29**	**1448,93**	67.44			**68,26**	**61,50**	**261,39**	**1868,98**	81.50		