

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,86	8,88	32,08	240,86	1,96	2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	1,50	6,00	55,83	1,2	401.1
ЗАВТРАК	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		564	15,09	13,84	67,81	455,95	3,218	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,44	0,95	26,92	3,8	13
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,35	3,15	8,22	67,02	11,4	160
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,67	11,60	3,97	162,98	0,798	282
ОБЕД	Рагу овощное (3-й вариант)	120	2,16	4,86	12,67	103,08	10,284	344
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,15	18,79	79,26	5,85	528
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		577	17,49	23,71	58,21	519,97	32,159	
ПОЛДНИК	Ватрушки	100	13,17	7,83	41,69	288,57	0,06	458
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	18,64	12,71	50,76	390,58	2,526	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1421	51,22	50,26	176,78	1366,5	37,903	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	150	2,26	2,99	23,47	129,51	0	168.2
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
ЗАВТРАК	Флоды и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	10,95	12,62	60,21	398,67	11,257	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	1,28	1,89	31,64	8,168	14
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	2,94	7,65	61,5	6,18	57
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,414	277
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		567	14,67	15,80	59,39	450,6	30,611	
ПОЛДНИК	Омлет с рисом	120	10,58	16,88	24,55	292,24	0,3	221
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150/7/3	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103	393
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	13,04	17,19	46,81	393,95	0,403	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1312	38,66	45,61	166,41	1243,22	42,271	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" молочная жидкая	200	6,86	9,12	24,48	208,66	1,96	1
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	394
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	1,50	6,00	55,83	1,2	401.1
ЗАВТРАК	Печенье	30	0,68	1,06	6,74	37,54	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		564	16,66	16,83	63,68	473,09	4,165	
ОБЕД	Салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31	7,48	16
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1,50	1,68	10,20	61,95	4,95	80
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,67	11,60	3,97	162,98	0,798	282
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	20,592	336
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		577	18,28	20,77	62,50	511,51	34,147	
ПОЛДНИК	Шанежка с яблоками	100	5,63	3,59	35,83	202,66	7,8	570
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0	516
ПОЛДНИК	Плоды и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	6,53	3,69	52,31	273,59	17,8	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1491	41,47	41,29	178,49	1258,19	56,112	
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	94
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		595	14,21	14,79	51,71	397,53	17,272	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	4,515	76
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	120	8,83	9,68	11,17	167,26	0,852	286
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		627	18,02	19,12	77,36	555	20,664	
ПОЛДНИК	Пудинг рыбный запеченный	130	19,49	8,79	11,05	202,23	2,782	269
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	21,90	9,10	33,43	304,3	2,786	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	54,13	43,01	162,50	1256,83	40,722	
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,06	33,72	213,88	1,82	171
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ЗАВТРАК	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		564	13,13	12,31	73,09	455,74	18,059	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	20,92	1,92	41
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21	9,69	79,95	3,495	81
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24	0,16	7,61	36,82	0	115
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	12,62	13,47	8,21	204,68	1,192	305
ОБЕД	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	16,8	318
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	22,69	20,83	82,74	610,6	23,707	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	130	11,04	10,43	21,57	221,64	1,3	238
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	1,50	6,00	55,83	1,2	401.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	15,54	11,93	27,57	277,47	2,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	51,36	45,07	183,40	1343,81	44,266	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	6,06	5,16	27,22	179,52	0	168
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	1,50	6,00	55,83	1,2	401.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		534	13,00	9,87	55,65	363,82	1,204	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	4,03	0,95	41,42	4,84	37 пермь
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	4,95	82
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,67	11,60	3,97	162,98	0,798	282
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	17,82	21,78	62,84	519,85	26,41	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	94
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	7,23	5,39	39,22	234,47	0,904	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1484	38,05	37,04	157,71	1118,14	28,518	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	150	4,05	3,76	26,74	157,14	0	168.1a
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,8	0,056	7
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		392	11,47	12,00	57,24	383,96	1,356	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с яблоками	40	0,35	2,08	2,11	28,52	5	17

ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1,23	3,00	8,46	65,85	5,265	58
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Плов из отварной говядины	150	13,23	7,29	31,94	246,54	1,35	375
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,15	18,79	79,26	5,85	528
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		537	17,82	14,03	74,91	500,88	17,492	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	16,65	11,66	14,31	226,9	0,481	237
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	22,12	16,54	23,38	328,91	2,947	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1239	51,41	42,57	155,53	1213,75	21,795	
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,06	33,72	213,88	1,82	171
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	394
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ЗАВТРАК	Печенье	30	0,68	1,06	6,74	37,54	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		564	12,68	12,42	71,27	447,49	17,825	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,22	4,07	1,53	43,2	9,1	30 пермь
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	8,20	3,00	25,20	159,14	17,8	149
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,67	11,60	3,97	162,98	0,798	282
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	20,592	336
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		627	24,71	24,08	76,45	620,9	48,617	
ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	100	17,19	8,35	4,11	160	0,82	268
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150/7/3	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	19,65	8,66	26,37	261,71	0,923	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1471	57,04	45,16	174,09	1330,1	67,365	
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	8,85	15,84	1,78	184,71	0,18	215
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,8	0,056	7

ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		488	17,74	21,33	36,58	410,14	16,536	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,46	1,23	28,56	7,64	15
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,085	67
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	125	9,47	7,43	20,07	185,15	2,975	291
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		512	13,84	14,45	57,91	418,47	23,017	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	130	14,42	10,32	21,98	235,08	0,39	235
ПОЛДНИК	Кисель из сока натурального	180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,99	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	14,94	10,37	49,16	346,32	1,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	46,52	46,15	143,65	1174,93	40,933	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша жидкая	160	2,42	2,96	20,10	116,58	0	185.4a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		444	8,78	8,91	56,82	343,64	11,185	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	2,03	1,86	28,79	15,32	2 пермь
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	2,67	2,39	8,95	67,25	6,72	151
ОБЕД	Курица в соусе с томатом	80	16,50	20,25	2,11	256,7	2,48	410
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	25,04	29,11	60,55	605,34	40,342	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,90	43,09	241,6	0	473
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150/7/3	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	6,33	4,91	50,86	272,81	0,103	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1254	40,15	42,93	168,23	1221,79	51,63	
ДЕНЬ 11								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	155	4,70	4,00	21,10	139,13	0	168.9
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392

ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	1,50	6,00	55,83	1,2	401.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		489	11,64	8,71	49,53	323,43	1,204	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	20,92	1,92	41
ОБЕД	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	7,08	75
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	120	8,83	9,68	11,17	167,26	0,852	286
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,15	19,60	83,32	20,25	529
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		627	18,18	17,15	79,13	547,18	30,129	
ПОЛДНИК	Ватрушки	100	13,17	7,83	41,69	288,57	0,06	458
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	18,64	12,71	50,76	390,58	2,526	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1396	48,46	38,57	179,42	1261,19	33,859	
ДЕНЬ 12								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	94
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ЗАВТРАК	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	14,40	15,01	56,23	416,36	17,211	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	1,28	1,89	31,64	8,168	14
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1,23	3,00	8,46	65,85	5,265	58
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Говядина, тушенная с черносливом	70	11,14	11,40	4,05	162,29	0,7	367
ОБЕД	Каша рассыпчатая	120	6,86	4,63	30,82	192	0	165
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		577	23,01	22,03	74,38	598,32	89,16	
ПОЛДНИК	Драчена	120	12,02	16,50	7,13	225,89	0,396	228
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	14,43	16,81	29,51	327,96	0,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	51,84	53,85	160,12	1342,64	106,771	
ДЕНЬ 13								
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" молочная жидкая	200	6,86	9,12	24,48	208,66	1,96	1
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	394
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		384	11,48	14,27	50,94	379,72	2,965	
ОБЕД	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,62	2,45	5,42	46,16	3,088	32
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,085	67
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом "ежики"	100	9,50	15,30	11,40	221	0,8	395
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		607	16,56	26,15	69,79	581,72	30,822	
ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами	100	10,92	5,09	2,75	100	3,24	247
ПОЛДНИК	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	0	315
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	16,25	9,70	54,48	369,83	3,244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1391	44,29	50,12	175,21	1331,27	37,031	
ДЕНЬ 14								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с яблоками	150	6,11	7,26	28,80	204,75	1,095	180
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ЗАВТРАК	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	15,79	17,22	70,97	500,67	17,521	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,44	0,95	26,92	3,8	13
ОБЕД	Свекольник	150	1,33	2,16	10,15	65,61	9,99	136
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Пудинг рыбный запеченный	130	19,49	8,79	11,05	202,23	2,782	269
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376

ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		637	26,72	18,75	72,94	570,02	31,431	
ПОЛДНИК	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,10	131,8	0,98	92
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	12,97	9,95	38,76	296,87	0,984	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	55,48	45,92	182,67	1367,56	49,936	
ДЕНЬ 15								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	150	2,26	2,99	23,47	129,51	0	168.2
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	1,50	6,00	55,83	1,2	401.1
ЗАВТРАК	Печенье	30	0,68	1,06	6,74	37,54	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		514	12,90	11,40	63,93	408,94	2,385	
ОБЕД	Салат витаминный	40	0,46	4,06	4,25	55,82	8,52	5
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	150	1,53	3,27	9,36	73,09	0,975	163
ОБЕД	Суфле куриное с рисом	79	13,37	12,73	3,57	182,23	0	311
ОБЕД	Картофель в молоке	120	2,81	2,99	19,39	101,28	12,924	319
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		579	21,14	23,54	70,75	566,77	22,719	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	130	11,04	10,43	21,57	221,64	1,3	238
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	399.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	11,79	10,43	36,72	284,97	4,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1373	45,83	45,37	171,40	1260,68	29,404	
ДЕНЬ 16								
ЗАВТРАК	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	4,49	2,91	55,59	264,08	0,48	277
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6

ЗАВТРАК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	1,50	6,00	55,83	1,2	401.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		484	11,43	7,62	84,02	448,38	1,684	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,58	38,68	3,72	35
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	1,68	1,96	7,68	55,2	4,125	74
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	70	11,94	12,57	3,10	173,8	15,113	385
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,33	0,08	25,48	103,95	9,675	374
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		577	19,66	22,03	70,81	562,14	47,192	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	100	9,10	15,74	71,38	457,22	0,26	460
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	14,57	20,62	80,45	559,23	2,726	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1341	45,66	50,27	235,28	1569,75	51,602	
ДЕНЬ 17								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,86	8,88	32,08	240,86	1,96	2
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		545	16,65	18,54	71,60	521,98	13,332	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,22	4,07	1,53	43,2	9,1	30 пермь
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1,50	1,68	10,20	61,95	4,95	80
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Голубцы ленивые	80	7,06	4,52	10,13	109,5	10,016	298
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		587	16,36	14,50	77,54	507,13	24,393	
ПОЛДНИК	Омлет с картофелем	140	9,90	18,37	10,36	247,06	5,418	218
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150/7/3	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103	393
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	12,36	18,68	32,62	348,77	5,521	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	45,37	51,72	181,76	1377,88	43,246	
ДЕНЬ 18								

ЗАВТРАК	Каша жидкая	160	2,42	2,96	20,10	116,58	0	185.4a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		344	7,88	8,81	47,82	302,64	1,185	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и курагой	40	0,52	2,05	4,38	38,04	1,968	39
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,085	67
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,03	0,25	11,11	0,027	488 пермь
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,67	11,60	3,97	162,98	0,798	282
ОБЕД	Картофель, тушеный в соусе	100	2,15	6,24	15,53	126,67	7,27	133
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		557	17,54	24,34	63,40	544	21,448	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	130	12,88	10,22	11,88	189,84	2,665	240
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	18,35	15,10	20,95	291,85	5,131	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1211	43,77	48,25	132,17	1138,49	27,764	
ДЕНЬ 19								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,06	33,72	213,88	1,82	171
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	394
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ЗАВТРАК	Печенье	30	0,68	1,06	6,74	37,54	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	15,01	16,10	71,29	489,59	17,897	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
ОБЕД	Уха рыбацкая	150	7,12	2,25	7,42	78,27	11,91	157
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	2,292	256
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	21,26	11,65	65,29	452,23	44,004	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08	459
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	11,65	8,10	64,39	377,01	2,546	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	47,92	35,85	200,97	1318,83	64,447	
ДЕНЬ 20								

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	94
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	1,50	6,00	55,83	1,2	401.1
ЗАВТРАК	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		564	15,07	12,68	57,86	405,08	3,339	
ОБЕД	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	40	0,39	2,45	1,56	29,89	7,64	39 пермь
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	150	1,53	3,27	9,36	73,09	0,975	163
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	240	12,46	9,02	21,79	218,09	9,648	302
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	17,53	15,43	61,62	456,5	93,263	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	130	14,42	10,32	21,98	235,08	0,39	235
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,80	0,00	20,32	84,45	6,4	399.5
ПОЛДНИК	Фрукты и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	16,12	10,42	51,30	360,53	16,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1574	48,72	38,53	170,78	1222,11	113,392	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		28185	947,35	897,54	3456,57	25717,66	988,967	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1409,25	47,37	44,88	172,83	1285,883	49,44835	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,73	31,41	53,76	25717,66	15,38	