

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №254
_____ Волощенко Т.Н.

Десятидневное меню для организации питания детей
от 1,5 до 3-х лет (зима-весна)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный	100	120	3,21	3,5	5,01	5,37	2,46	2,8	141,89	157,72			№268 Перевалова
Икра кабачковая промышлен.	40	60	0,64	0,96	2,52	3,78	2,96	4,44	39,20	58,80			№ 150 Перевалова
Хлеб пшеничный йодирован	20	40	3,40	1,70	1,32	0,66	17,00	8,50	96,80	48,40			№573 Перевалова
Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,05	0,04	37,40	37,40			№79 Перевалова
Сыр "Российский"	9	13	2,17	3,13	2,66	3,84	0,03	0,04	32,67	47,19	0,07	0,14	75 Перевалова
Чай с сахаром	180	180	0,10	0,10	0,03	0,03	7,02	7,02	24,49	24,49			№457 Перевалова
ИТОГО:	354	418	11	7,9	17,3	14,5	30,6	21	362,6	274,1	0,07	0,14	
2ой завтрак Сок фруктовый	150	160	2,10	2,70	2,35	3,00	10,15	13,05	70	90	10	10	№ 501 Перевалова
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
ОБЕД	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Суп картофельный с горохом	150	180	3,96	4,75	2,85	3,40	17,95	19,21	95,74	114,90	8,50	10,20	№113 Перевалова
Птица тушеная	60	70	3,06	3,57	5,47	6,60	5,76	7,30	153,40	161,00			№ 301 Перевалова
Макароны отварные	100	120	3,90	5,49	3,97	4,68	19,53	27,34	138,20				№256 Перевалова
Морковь отварная	40	60	0,55	0,82	1,04	2,06	2,90	4,35	23,70	40,05			№156 Перевалова
Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	1,30	11,89	14,07	48,74	57,81			№495 Перевалова
Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,40	0,50	19,52	24,40	96,80	121,00			№574 Перевалова
ИТОГО:	540	660	14,93	18,94	13,74	18,54	77,55	96,67	556,58	494,76	8,50	10,20	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
Полдник	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Кефир	150	180	4,2	5,00	4,78	5,70	6,13	7,35	79,50	95,40	0,95	1,14	№470 Перевалова
Сдоба обыкновенная	60	70	5,76	6,35	4,61	5,473	34,1	41,1	150,58	189,91			№545 Перевалова
ИТОГО:	210	250	9,96	11,35	9,39	11,173	40,23	48,45	230,08	285,31	0,95	1,14	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
Ужин 1	1,5-3 г	3-7 л	Б3+		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Каша из" Геркулес"жидкая	150	180	5,04	6,23	5,67	6,83	22,84	23,3	179,81	180,2			№234 Перевалова
Фрукты свежие	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	41,80	44,00			"82 Перевалова
Молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60			№78 Перевалова
хлеб пшеничный йодирован	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	72,60	96,80		0,00	№573 Перевалова
ИТОГО:	425	500	12,17	15,07	10,79	13,05	51,94	58,56	372,21	414,6	0	0	
ИТОГО за целый день:	1600	1988	50,16	55,96	53,57	60,26	210,47	237,73	1591,47	1558,77	19,52	21,48	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ЗАВТРАК	1,5-3 г	3-7 л							1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
Суп молочный пшениной круп	150	180	4,33	5,19	4,48	4,98	14,28	17,10	164,71	197,60			№140 Перевалова
Хлеб пшеничный	20	40	1,70	3,40	0,66	1,32	8,50	17,00	48,40	96,80			№573 Перевалова
Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40			№79Перевалова
Чай с сахаром	180	180	0,10	0,10	0,03	0,03	7,02	7,02	24,49	24,49			№ 457 Перевалова
ИТОГО:	355	405	6,16	8,72	8,80	9,96	29,84	41,16	275,00	356,29	0,00	0,00	
2 ой завтрак сок фруктовый	150	160	2,1	2,7	2,35	3	10,15	13,05	70	90	10	10	№ 501 Перевалова
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
ОБЕД	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,39	1,5	5,07	5,39	10,12	11,73	82,34	92,7			№104 Перевалова
Биточки из птицы(филе)	60	70	7	9,5	6,27	8,48	10,45	18,83	123,1	184,7			№372 Перевалова
Пюре картофельное	100	120	2,13	2,56	4,04	5,05	15,33	18,1	106,97	128,36			№377 Перевалова
Овощи отварные(свекла)	40	60	0,49	0,73	1,07	2,11	2,84	4,26	27,06	45,09			156 Перевалова
Компот из смеси сухофрукт	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	0,49	0,58	№495 Перевалова
Хлеб ржаной	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8			№574 Перевалова
ИТОГО:	540	650	14,47	17,79	16,86	21,44	70,15	86,51	485,01	605,46	0,49	0,58	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
Полдник	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Кефир	180	200	5,04	5,60	0,04	0,05	7,20	8,00	95,40	106,00	1,14	1,30	№ 470 Перевалова
Печенье	20	50	1,20	2,45	2,60	4,00	23,30	31,20	114,60	164,00			№582 Перевалова
ИТОГО:	200	250	6,24	8,05	2,64	4,05	30,50	39,20	210,00	270,00	1,14	1,30	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
Ужин	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Вареники ленивые с соусом сметанным	130	150	5,82	8,27	8,42	11,38	15,58	28,66	174,99	250,35			№289/408 Перевалова
Кофейный напиток молоком	180	180	2,64	2,64	2,35	2,35	12,64	12,64	77,27	77,27	0,77	0,77	№465Перевалова
Фрукты свежие(яблоко)	95	100	0,25	0,26	0,16	0,17	10,9	11,47	49,4	52			№ 82 Перевалова
хлеб пшеничный	20	25	1,70	2,13	0,66	0,83	8,5	1063	48,4	60,5			№ 573 Перевалова
ИТОГО:	425	455	10,41	13,3	11,59	14,73	47,62	1115,77	350,06	440,12	0,77	0,77	
ИТОГО за целый день:	1670	1920	39,38	50,56	42,24	53,18	188,26	1295,69	1390,07	1761,87	12,40	12,65	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ЗАВТРАК	1,5-3 г	3-7 л							1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
Суп молочный с манной крупой	150	180	3,90	4,30	4,19	4,50	13,87	15,13	10,92	11,91	0,74	0,81	№94 Могильный
Какао с молоком	150	180	2,83	3,19	2,47	2,77	12,15	13,84	74,18	83,68			№462 Перевалова
хлеб пшеничный	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,60	72,60			№573 Перевалова
Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40			№79 Перевалова
Сыр полутвердый	9	13	2,17	3,13	2,66	3,84	0,03	0,04	32,67	47,19	0,07	0,14	№75 Перевалова
ИТОГО:	344	408	11,48	13,20	13,94	15,73	38,84	41,80	227,77	252,78	0,81	0,95	
2ой Сок фруктовый	150	160	2,10	2,70	2,35	3,00	10,15	13,05	70	90	10	10	№501 Перевалова
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
ОБЕД	1,5-3 г 3-7 л		Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Суп картофельный с пшеном	150	200	1,73	2,11	3,36	4,44	12,43	15,06	107,02	128,72			№114 Перевалова
Кнели говяжьи с рисом	60	80	12,92	13,72	13,73	15,01	11,52	15,23	195,27	217,65	0,80	1,00	№338 Перевалова
Капуста тушеная	110	130	2,19	2,70	3,07	3,86	11,10	13,69	78,31	97,27			№380 Перевалова
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	3,00	3,60	№ 495 Перевалова
Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,40	0,50	19,52	24,40	96,80	121,00			№574 Перевалова
ИТОГО:	510	640	20,30	22,84	20,57	23,82	66,46	82,45	526,14	622,45	3,80	4,60	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
Полдник	1,5-3 г 3-7 л		Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Кефир	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	6,00	7,20	79,50	95,40	1,00	1,14	№470 Перевалова
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,30	0,16	0,24	9,80	14,76	46,80	70,20			573 Перевалова
Яблоко	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	41,80	44,00			№ 82 перевалова
ИТОГО:	265	310	6,08	7,74	4,29	5,14	25,10	31,76	168,10	209,60	1,00	1,14	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
УЖИН	1,5-3 г 3-7 л		Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Рыба отварная	60	80	4,10	5,72	2,80	3,50	9,61	10,76	106,40	124,36			№ 295 Перевалова
Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	120	2,91	3,53	7,24	8,05	21,86	28,89	168,01	197,93			№ 181 Перевалова
Икра морковная	40	60	0,45	0,64	2,05	3,06	3,40	4,95	34,16	50,48			№ 54 Екатеринбург,
Хлеб пшеничный	20	20	1,70	1,70	0,66	0,66	8,50	8,50	48,40	48,40			№ 573 Перевалова
Чай с сахаром	180	180	0,10	0,10	0,03	0,03	7,02	7,02	24,49	24,49			№457 Перевалова
ИТОГО:	400	460	9,26	11,69	12,78	15,30	50,39	60,12	381,46	445,66	0,00	0,00	
ИТОГО за целый день:	1669	1978	49,22	58,17	53,93	62,99	190,94	229,18	1373,47	1620,49	15,61	16,69	

День: четверг (Неделя: первая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л				
ЗАВТРАК												
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	80	3,76	5,89	4,68	6,8/1	10,19	12,65	80,38	100,89	1,83	2,00
Каша пшеничная рассыпчатая	100	120	2,36	2,83	2,58	3,09	13,16	15,79	80,24	96,28		
Икра кабачковая	40	60	0,64	0,96	0,92	1,78	10,96	14,44	39,20	58,80		
Хлеб пшеничный	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,60	72,60		
Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40		
Чай с сахаром	150	180	0,09	0,10	0,30	0,30	5,85	7,02	20,40	24,49		
ИТОГО:	385	475	9,34	12,36	13,10	9,79	52,95	62,69	330,22	390,46	1,83	2,00
2-й завтрак яблоко свежее	100	100	0,04	0,04	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10	10
Напиток витаминизированный		200		0,13		0,01		7,07		26		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л				
ОБЕД												
Суп крестьянский с крупой	150	180	1,83	2,19	4,82	5,78	4,19	5,02	65,93	79,10		
Гуляш из отварной говядины	60	80	5,49	8,96	5,82	7,63	4,24	7,03	128,10	160,69		
Картофель отварной	100	120	2,05	2,46	3,34	4,15	16,47	19,76	110,38	132,40		
Икра свекольная	40	60	0,40	0,58	2,06	3,08	3,30	4,82	35,81	53,09		
Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,00	11,89	14,07	48,74	57,81	0,49	0,58
Хлеб ржаной	40	40	4,05	4,05	0,40	0,40	19,52	19,52	96,80	96,80		
ИТОГО:	540	660	14,04	18,50	16,45	21,04	59,61	70,22	485,76	579,89	0,49	0,58
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л				
Полдник												
Кефир	180	200	4,04	5,60	4,50	5,00	7,20	8,00	95,4	106,00	1,10	1,30
Пряник	20	50	0,60	2,45	1,30	4,00	11,60	23,30	57,30	164,00		
ИТОГО:	200	250	4,64	8,05	5,80	9,00	18,80	31,30	152,70	270,00	1,10	1,30
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л				
УЖИН												
Каша рисовая молочная жидкая	150	180	0,80	0,99	2,73	4,84	25,02	30,11	178,50	219,90		
яйцо отварное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	76,84	76,84		
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,64	2,64	2,35	2,35	12,64	12,64	77,27	77,27	0,77	0,77
Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	72,60	96,80		

День: пятница (Неделя: первая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ЗАВТРАК													
Запеканка рисовая с творогом со сметаной	135	155	5,2	6,3	8,4	10,3	20,6	28,3	166	197			Пермь 2021
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03			№457 Перевалова
Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	73	97			№573 Перевалова
масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40			№79 Перевалова
ИТОГО:	350	400	7,89	9,85	13,04	15,30	40,44	53,36	299,99	359,63	0	0	
2-й завтрак Яблоко	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	42	44	10	10	№ 82 Перевалова
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
ОБЕД	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Борщ с капустой картофелем	150	180	1,51	1,84	5,09	6,14	8,90	10,60	89,52	102,08			№95 Перевалова
Шницель из птицы(филе)	60	70	7,20	8,40	7,77	8,08	18,15	23,43	123,10	184,70			№372 Перевалова
Пюре картофельное	100	120	2,13	2,56	3,71	5,05	15,33	18,10	106,97	128,36			№ 377 Перевалова
Икра морковная	40	60	0,45	0,64	2,05	3,06	3,40	4,94	34,16	50,48			№54 Перевалова
Сок фруктовый	150	180	2,10	3,03	2,35	3,30	10,15	14,60	70,00	101,00	3,60	3,60	№ 501 Перевалова
Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,04	0,05	19,52	24,40	96,80	121,00			№574 Перевалова
ИТОГО :	540	660		20,52	21,01	25,68	75,45	96,07	520,55	687,62	3,60	3,60	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
Полдник	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Кефир	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	6,00	7,20	79,50	95,40			№470 Перевалова
Булочка Российская	60	70	4,46	5,02	6,69	7,50	33,79	34,81	151,25	186,34			№544 Перевалова
ИТОГО:	210	250	8,66	10,06	10,44	12,00	39,79	42,01	230,75	281,74	0,00	0,00	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
УЖИН	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Суп молочный с макаронами	150	180	4,53	5,40	5,11	6,10	17,46	20,09	225,82	259,10			№ 139 Перевалова
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	76,84	76,84			№ 267 Перевалова
Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	73	97			№573 Перевалова
Какао с молоком	180	180	2,83	2,83	2,47	2,47	12,15	12	74	74			№462 Перевалова
ИТОГО:	409	449	16,13	17,85	14,25	15,57	42,70	49,58	449,44	506,92	0	0	
ИТОГО за целый день:	1604	1859	33,06	58,68	59,12	68,95	207,68	250,82	1542,53	1879,91	13,60	13,60	

День: понедельник (Неделя: вторая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ЗАВТРАК													
Макароны отварные	100	120	3,53	5,49	3,58	4,68	17,58	27,34	124,42	154,40			№256 Перевалова
Икра кабачковая(промышл)	40	60	0,64	0,96	0,92	1,78	10,96	14,44	39,20	58,80			№ 150 Перевалова
Чай с сахаром	150	180	0,09	0,10	0,03	0,03	5,85	7,02	20,40	24,49			№457 Перевалова
Хлеб пшеничный йодирован	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	5,85	17,00	73	97			№573 Перевалова
масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40			№79 Перевалова
Сыр полутвердый	9	13	2,56	3,80	2,61	3,42			34,60	43,70			№7 Могильный
ИТОГО:	334	418	9,40	13,78	11,76	14,86	40,28	65,84	328,62	415,59	0	0	
2ой завтрак яблоко	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	42	44			№501 Перевалова
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ОБЕД													
Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,81	2,00	4,20	4,60	14,80	16,40	85,20	94,60	5,45	6,55	№ 104 Перевалова
Птица в соусе с томатом	60	80	3,01	4,01	10,14	13,50	2,37	3,16	97,31	129,70			№ 367 Перевалова
Пюре картофельное	100	120	2,13	2,56	4,04	5,05	15,33	18,10	106,97	128,36	3,70	4,44	№377 Перевалова
Свекла отварная	40	60	0,49	0,73	0,52	1,07	2,84	4,26	27,06	45,09			№156 Пермь 2021
Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,10	0,10	11,89	14,07	48,74	57,81	2,80	3,60	№495 Перевалова
Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,40	0,50	19,52	24,40	96,80	121,00			№574 Перевалова
ИТОГО :	540	670	10,90	13,61	19,40	24,82	66,75	80,39	462,08	576,56	11,95	14,59	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Полдник													
Кефир	150	180	4,20	5,04	4,78	5,73	6,13	7,35	79,50	95,40	0,95	1,14	№ №470 Пермь 2021
Ватрушка с творогом	60	80	4,89	5,03	7,39	9,60	35,39	41,13	136,24	166,88			№531 Перевалова
ИТОГО:	210	260	9,09	10,07	12,17	15,33	41,52	48,48	215,74	262,28	0,95	1,14	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
УЖИН													
Суп молочный пшеничной круп	150	180	0,35	0,38	2,78	3,08	25,02	27,80	123,35	137,00			№ 140 Перевалова
Хлеб пшеничный йодирован	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	72,60	96,80			№ 573 Перевалова
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84			№ 267 Перевалова
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,64	2,64	2,35	2,36	12,64	12,64	77,27	77,27	1,10	1,30	№465 Перевалова

День: вторник (Неделя: вторая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ЗАВТРАК													
Каша "Геркулес"жидкая	160	180	5,30	6,23	6,00	6,83	22,80	23,30	179,81	180,20	1,53	1,53	№234 Перевалова
Какао с молоком	150	180	2,83	3,39	2,47	2,96	12,15	14,58	74,18	89,00			№462 Перевалова
хлеб пшеничный	35	40	2,98	3,40	1,16	1,32	14,88	17,00	84,70	96,80			№573 Перевалова
Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40			79 Перевалова
ИТОГО:	350	405	11,14	13,05	13,26	14,74	49,87	54,92	376,09	403,40	1,53	1,53	
2-й завтрак Сок фруктовый	150	160	2,10	2,70	2,35	3,00	10,15	13,05	70	90	10	10	№501 Переваловав
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
ОБЕД	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Суп картофельный с фрикадельками	150	180	9,21	9,84	9,85	10,21	10,41	15,20	118,25	152,46			№123 Пермь 2021
Суфле из печени	60	80	4,92	5,30	5,55	8,38	3,98	8,49	96,32	132,88	0,13	0,15	№358 Перевалова
Каша пшеничная рассыпчатая	100	120	2,68	3,20	2,43	2,92	15,00	18,03	98,10	117,75			№206 Перевалова
Капуста тушеная	40	50	0,88	1,10	1,52	1,90	4,55	5,68	34,99	43,73			№ 380 Перевалова
Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	0,49	0,58	№495 Перевалова
Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,40	0,50	19,52	24,40	69,80	121,00			№574Перевалова
ИТОГО:	540	660	21,15	23,75	19,76	23,92	65,35	85,87	466,20		0,49	0,73	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
Полдник	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Кефир	180	200	5,04	5,60	4,50	5,0	7,20	8	95,40	106	0,95	1,19	№470 Перевалова
Печенье	20	50	1,5	3,75	1,96	4,90	16,13	37,20	123,40	209	0,09	0,12	№582 Перевалова
ИТОГО:	200	250	6,54	9,35	6,46	9,90	23,33	45,20	218,80	314,50	1,04	1,31	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
УЖИН	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Запеканка из творога	145	170	6,38	7,68	11,11	13,38	17,57	21,90	183,64	242,44			279/406 Перевалова
Соус молочный сладкий													
Чай с сахаром	150	180	0,09	0,10	0,03	0,03	5,85	7,02	20,40	24,49			№457 Перевалова
Яблоко	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	41,80	44,00			№501 Переваловав
Хлеб пшеничный	25	25	2,13	2,13	0,83	0,83	10,63	10,63	60,50	60,50			№573 Перевалова
ИТОГО:	415	475	8,98	10,31	12,35	14,64	43,35	49,35	306,34	371,43			
ИТОГО за целый день:	1655	1950	49,91	59,16	54,18	66,20	192,05	248,39	1437,43	#ЗНАЧ!	13,06	13,57	

День: среда (Неделя: вторая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ЗАВТРАК	1,5-3 г	3-7 л											
Каша "Дружба"	150	180	3,63	4,72	3,75	4,95	13,15	15,37	100,11	124,14			№ 229 Перевалова
Кофейный напиток молоком	150	180	2,20	2,64	1,95	2,35	10,50	12,64	64,39	77,27	0,77	87,00	№465 Перевалова
хлеб пшеничный	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,60	72,60			№573 Перевалова
Сыр полутвердый	9	13	2,17	3,13	2,66	3,84	0,03	0,04	32,67	47,19			№75 Перевалова
масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40			№79 Перевалова
ИТОГО:	344	408	10,58	13,07	12,98	15,76	36,47	40,84	307,17	358,60	0,77	87,00	
2ой завтрак Фрукты свежие	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	42	44			№ 82 Перевалова
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ОБЕД	1,5-3 г	3-7 л											
Суп картофельный с макаронами	150	180	1,81	2,03	1,71	2,06	13,05	14,83	74,40	89,34	4,50	5,40	№ 129 Пермь2021
Котлеты из говядины	60	70	4,18	4,77	7,54	8,60	7,40	8,45	107,07	122,30			№339 Един.сб2021
Каша гречневая рассыпчатая	100	120	3,32	3,98	3,62	4,34	30,00	36,00	126,00	151,20			№127 Коровка 2008
Икра свекольная	40	60	0,41	0,59	2,06	3,08	3,37	4,89	36,24	53,52			№ 53 Перевалова
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81			№ 495 Перевалова
Хлеб ржаной	40	50	4,05	3,24	0,40	0,50	19,52	24,40	96,80	121,00			№574 Перевалова
ИТОГО:	540	660	13,99	14,87	15,34	18,59	85,23	102,64	489,25	595,17	4,50	5,40	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Полдник	1,5-3 г	3-7 л											
Кефир	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	6,00	7,20	79,50	95,40	0,95	1,26	№470 Перевалова
Булочка дорожная	60	70	5,39	6,21	8,28	9,15	28,56	30,50	150,86	196,37			№543 Перевалова
ИТОГО:	210	250	9,59	11,25	12,03	13,65	34,56	37,70	230,36	291,77	0,95	1,26	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
УЖИН	1,5-3 г	3-7 л											
Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	80	9,84	10,31	11,10	14,20	21,66	25,23	182,59	209,06			№264 Могильный
Пюре картофельное	100	120	2,14	2,56	4,04	5,05	15,33	18,10	106,97	128,36	4,40	4,81	№377 Перевалова
Овощи отварные морковь	40	60	0,49	0,73	1,07	2,11	2,84	4,26	27,06	45,09			№ 156 Перевалова
Чай с сахаром	180	180	0,10	0,10			10,80	10,80	44	44,00			№184 Коровка 2008
Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	73	-			№573 Перевалова
ИТОГО:	410	480	15,12	17,10	17,20	22,68	63,38	75,39	432,92	426,51	4,40	4,81	
ИТОГО за весь день:	1599	1898	49,66	56,69	57,93	71,08	228,94	266,37	1501,50	1716,05	10,62	98,47	

День: четверг (Неделя: вторая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ЗАВТРАК													
Рыба отварная соусом польским	60	80	2,65	3,60	1,16	1,67	2,61	3,76	70,77	80,40			№369 Перевалова
Пюре картофельное	100	120	2,13	2,56	4,04	5,05	15,33	18,10	106,97	128,36			№ 377 Перевалова
Икра кабачковая (промышлен)	40	60	0,64	0,96	0,92	1,78	10,96	14,44	39,20	58,80	1,16	1,29	№ 150 Перевалова
Чай с сахаром	150	180	0,09	0,10	0,03	0,03	5,85	7,02	20,40	24,49			№457 Перевалова
хлеб пшеничный йодированный	20	40	1,70	3,40	0,66	1,32	8,50	17,00	48,40	96,80	0,00	0,00	№573 Перевалова
Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40			№79 Перевалова
ИТОГО:	375	485	7,24	10,65	10,44	13,48	43,29	60,36	323,14	426,25	1,16	1,29	
2-й завтрак сок фруктовый	160	160	0,80	0,80	0,16	0,16	16,00	16,00	91	91	10	10	№501 Перевалова
ОБЕД													
Свекольник	150	180	3,51	3,61	10,60	10,96	11,23	11,80	117,35	122,10			№ 98 перевалова
Плов из отварной говядины	150	180	8,58	9,06	14,36	16,10	30,80	38,32	280,8/6	332,60	2,70	3,30	№330 Перевалова
Икра морковная	40	60	0,45	0,64	2,05	3,06	3,40	4,94	34,16	50,48			№ 54 Перевалова
Компот из сухофрукты	150	180	0,22	0,26	0,10	0,10	11,89	14,07	48,74	57,81	0,53	0,68	№495 Перевалова
Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,40	0,50	19,52	24,40	96,80	121,00			№574 Перевалова
ИТОГО:	530	650	16,00	17,62	27,51	30,72	76,84	93,53	297,05	683,99	3,23	3,98	
ПОЛДНИК													
Кефир	180	200	5,05	5,60	4,50	5,00	7,20	8,00	95,40	106,00	0,95	1,20	№470 Перевалова
Пряник	20	50	1,20	2,45	2,60	4,00	23,30	31,20	114,60	164,00			№ 582 Перевалова
	200	250	6,25	8,05	7,10	9,00	30,50	39,20	210,00	270,00	0,95	1,20	
УЖИН													
Каша манная молочная жидкая	150	180	2,32	2,57	6,10	6,77	9,10	10,10	109,15	121,20			№ 230 Перевалова
хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,72	17,00	72,60	96,80			№ 573 Перевалова
Фрукты свежие(яблоки)	95	100	1,43	1,50	0,48	0,50	19,95	21,00	90,25	95,00			№ 82 Перевалова
Молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60			№ 469 Перевалова
ИТОГО:	425	500	10,50	12,51	11,32	13,09	48,82	56,56	350,00	406,60			
ИТОГО за весь день:	1690	2045	40,79	49,63	56,53	66,45	#####	265,65	1270,79	1877,44	15,34	16,47	

День: пятница (Неделя: вторая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
ЗАВТРАК	1,5-3 г	3-7 л											
Запеканка из творога с морковью со сметаной	135	155	6,37	7,04	7,68	9,47	26,61	29,00	170,05	206,41			№238 Перевалова АЯ
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03			№ 457 Перевалова
хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	72,60	96,80			№573 Перевалова
масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40			№79 Перевалова
ИТОГО:	350	400	9,05	10,59	12,33	14,45	46,42	54,06	304,54	368,64			
2-й завтрак Яблоко	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	42	44	10	10	№ 82 Перевалова
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
ОБЕД	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Суп картофельный с клецками	150	180	2,62	2,99	3,49	4,18	14,96	17,46	103,56	124,27			№ 115 Перевалова
Рагу из птицы	160	180	5,12	8,99	11,51	12,78	21,79	24,20	213,82	237,50			№ 376 Перевалова
Овощи отварные свекла	40	60	0,49	0,73	1,07	2,11	2,84	4,26	27,06	45,09	0,13	0,16	№ № 156 Перевалова
Кисель из сухофруктов	150	180	0,10	0,15	0,01	0,01	8,80	10,20	38,70	45,50			№ 9/10 Перевалова
Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,40	0,50	19,52	24,40	96,80	121,00			№574 Перевалова
ИТОГО:	540	650	11,57	16,91	16,48	19,58	67,91	80,52	479,94	573,36	0,13	0,16	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
Полдник	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Кефир	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	6,00	7,20	79,50	95,40	0,95	1,26	№470 Перевалова
Булочка Домашняя	60	70	5,00	5,74	8,12	10	35	39	180,94	202,63			№ 542 Перевалова
ИТОГО:	210	250	9,20	10,78	11,87	14,50	41,28	46,29	260,44	298,03	0,95	1,26	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
УЖИН	1,5-3 г	3-7 л	Б		Ж		У		1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	
			1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л					
Суп молочный с гречневой круп	150	180	4,56	5,47	4,49	5,06	26,54	28,83	174,11	215,88			№ 140 Перевалова
Яйцо вареное	49	49	6,25	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84			№ 267 Перевалова
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,64	2,94	2,35	2,62	12,64	14,39	77,27	87,21	1,80	1,80	№ 465 Перевалова
хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	72,60	96,80			№573 Перевалова
ИТОГО:	409	459	16,002	18,03	13,46	14,63	52,27	60,56	400,82	476,73	1,8	1,8	
ИТОГО за весь день:	1604	1859	46,20	56,71	54,52	63,56	217,18	251,23	1487,54	1834,00	12,88	13,22	
итого за весь период	16298	19188	453,39	541,06	523,40	615,25	2071,26	3533,66	14486,25	#ЗНАЧ!	154,12	253,56	