МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

завтрак, второй завтрак, обед, полдник

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
(8-10 часов пребывания детей)

20-ти дневное меню №20-ДС/3590-20/91 от 20 января 2021 года

МЕНЮ ДЛЯ САЙТА

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			***350***	***7,7***	***10,3***	***35,9***	***267,1***
Суп молочный с макаронными изделиями			150	4,5	4,7	17,0	128
Бутерброд с маслом			15/5	1,6	3,5	7,4	68
Какао с молоком сгущенным			180	1,6	2,1	11,5	71
Второй завтрак				***0,1***	***0,4***	***16,7***	***71***
Фрукт в ассортименте			130	0,1	0,4	17	70,8
Обед			***540***	***16,6***	***15,5***	***67,5***	***475,5***
Свекла отварная с маслом растительным			40	0,6	3,2	2,5	41

Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			**150/15/5**	**3,7**	**3,1**	**7,1**	**71**
Рыба запечённая			**60**	**8,9**	**5,5**	**5,8**	**108**
Овощи припущенные			**120**	**1,9**	**2,9**	**16,5**	**100**
Компот из свежих плодов			**150**	**0,3**	**0,1**	**13,3**	**55**
Хлеб пшеничный			**25**	**0,5**	**0,3**	**11,0**	**48**
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**
Полдник			***200***	***5,6***	***7,0***	***31,4***	***211***
Булочка ванильная			**50**	**2,9**	**4,1**	**29,0**	**165**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**2,9**	**2,4**	**47**
ИТОГО:				***30***	***33***	***152***	***1024***

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***375***	***13,7***	***14,5***	***26,0***	***289***
Омлет натуральный			**105**	**10,2**	**9,9**	**1,4**	**136**
ИЛИ							
Яичная кашка натуральная			**105**	**10,3**	**10,1**	**1,5**	**138**

Овощи на подгарнировку							
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	60	**60**	**0,9**	**0,2**	**4,1**	**22**
Бутерброд с маслом с сыром			**30**	**2,5**	**4,4**	**9,9**	**89**
Чай с сахаром			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***
Сок в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**0,2**	**0,0**	**17,3**	**70**
Обед			***520***	***17,0***	***13,8***	***72,0***	***480,0***
Салат из моркови и яблок			**40**	**0,6**	**3,1**	**4,6**	**49**
Суп гороховый с гренками с мясом			**150/10/20**	**6,3**	**2,8**	**10,4**	**92**
Овощи тушеные с мясом отварным			**150**	**8,8**	**7,3**	**24,2**	**198**
Компот из смеси сухофруктов			**150**	**0,2**	**0,0**	**12,7**	**52**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**
Полдник			***200***	***3,5***	***11,0***	***26,2***	***218***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**0,8**	**7,3**	**23,8**	**164**
ИЛИ							
Ватрушка с джемом			**50**	**1,9**	**2,9**	**32,5**	**164**

Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**3,7**	**2,4**	**54**
ИТОГО:				***34***	***39***	***142***	***1057***

3 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***350***	***11,7***	***8,6***	***35,6***	***267***
Запеканка из творога с молоком сгущенным			**140**	**8,9**	**7,2**	**9,5**	**138**
Бутерброд с джемом или повидлом			**15/15**	**1,4**	**0,2**	**16,3**	**73**
Чай с молоком			**180**	**1,4**	**1,2**	**9,8**	**56**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***16,9***	***69***
Отвар шиповника			**100**	**0,2**	**0,0**	**16,9**	**69**
Обед			***570***	***17,7***	***18,5***	***65,7***	***499,7***
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком			**40**	**1,3**	**3,2**	**4,5**	**52**
ИЛИ							
Салат из огурцов с маслом			**40**	**0,4**	**3,0**	**1,3**	**34**
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом			**150/20**	**5,5**	**4,0**	**4,7**	**77**
Котлета полтавская из говядины, запеченная с соусом сметанным с томатом			**60/30**	**7,1**	**8,2**	**5,9**	**126**

Макароны отварные с овощами			120	2,4	2,5	18,3	105
Кисель из свежих ягод			150	0,2	0,1	12,2	51
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной			30	0,8	0,3	11,3	51
Полдник			***220***	***3,6***	***3,5***	***42,3***	***215***
Шанежка с картофелем			70	3,2	3,3	21,8	130
Сок в ассортименте	150	150	150	0,4	0,2	20,5	85
ИТОГО:				***33***	***31***	***160***	***1050***

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			***360***	***9,8***	***12,0***	***34,5***	***285***
Суп молочный с крупой			150	2,7	3,8	14,5	103
Бутерброд с маслом			15/5	1,6	3,5	7,4	68
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63
Чай с лимоном			150	0,1	0,0	8,5	34
Хлеб ржаной			10	0,3	0,1	3,8	17

Второй завтрак				***0,1***	***0,4***	***16,7***	***71***
Фрукт в ассортименте			**130**	**0,1**	**0,4**	**17**	**70,8**
Обед			***550***	***16,8***	***19,2***	***63,5***	***494***
Салат из свеклы с сыром			**40**	**1,9**	**4,1**	**2,8**	**56**
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			**150/40**	**4,9**	**3,8**	**12,2**	**103**
Печень, тушеная с овощами			**60**	**6,7**	**8,9**	**3,6**	**121**
Рис припущенный			**110**	**2,3**	**2,0**	**18,6**	**102**
Компот из кураги			**150**	**0,3**	**0,0**	**14,3**	**58**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,5**	**34**
Полдник			***200***	***4,5***	***7,2***	***32,7***	***214***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**1,8**	**3,7**	**27,0**	**149**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**3,5**	**5,7**	**65**
ИТОГО:				***31***	***39***	***147***	***1063***

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**

Завтрак			***360***	***11,1***	***10,4***	***38,7***	***293***
Каша 5 злаков жидкая			**150**	**4,5**	**5,8**	**16,9**	**138**
Бутерброд с сыром			**20/10**	**4,2**	**2,6**	**9,9**	**80**
Кофейный напиток			**180**	**2,4**	**2,0**	**11,9**	**75**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***
Сок в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**0,2**	**0,0**	**17,3**	**70**
Обед			***575***	***16,4***	***17,6***	***69,0***	***500***
Салат картофельный с огурцами			**40**	**0,7**	**3,0**	**5,9**	**53**
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной			**150/20/5**	**5,1**	**3,8**	**7,2**	**83**
Шницель рыбный натуральный			**60**	**6,2**	**4,6**	**7,5**	**96**
Соус молочный			**30**	**1,0**	**2,1**	**2,6**	**34**
Пюре картофельное			**120**	**2,4**	**3,5**	**15,1**	**102**
Компот из свежих яблок			**150**	**0,1**	**0,1**	**15,0**	**61**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**
Полдник			***200***	***6,1***	***6,9***	***32,9***	***218***
Шанежка наливная			**50**	**3,4**	**3,4**	**27,2**	**153**

Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**3,5**	**5,7**	**65**
ИТОГО:				***34***	***35***	***158***	***1081***
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ				***32***	***35***	***152***	***1055***
Норма в пищевых веществах и энергии (75%)				***32***	***35***	***152***	***1050***
Норма в пищевых веществах и энергии (100%) *				***42***	***47***	***203***	***1400***

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***375***	***15,9***	***11,4***	***32,2***	***295***
Омлет натуральный			**105**	**10,2**	**9,9**	**1,4**	**136**
ИЛИ							
Яичная кашка натуральная			**105**	**10,3**	**10,1**	**1,5**	**138**
Овощи на подгарнировку							
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	92	60	**60**	**2,9**	**0,1**	**4,7**	**31**
Бутерброд с джемом или повидлом			**15/15**	**1,4**	**0,2**	**16,3**	**73**
Чай с молоком			**180**	**1,4**	**1,2**	**9,8**	**56**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***
Сок в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**0,2**	**0,0**	**17,3**	**70**

Обед			***505***	***14,1***	***20,8***	***59,7***	***483***
Салат из моркови с кукурузой			**40**	**0,7**	**3,0**	**3,5**	**44**
Суп картофельный с курицей			**150/15**	**3,8**	**3,8**	**15,7**	**112**
Говядина, тушенная с капустой			**150**	**8,6**	**13,5**	**14,2**	**213**
Кисель из свежих ягод			**150**	**0,2**	**0,1**	**12,2**	**51**
Хлеб пшеничный			**15**	**0,3**	**0,2**	**6,6**	**29**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,5**	**34**
Полдник			***280***	***11,6***	***7,7***	***22,3***	***205***
Сырники с морковью запеченные, с молоком сгущенным			**130**	**8,9**	**4,8**	**19,9**	**158**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**2,9**	**2,4**	**47**
ИТОГО:				***42***	***40***	***132***	***1052***

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***350***	***6,6***	***8,5***	***44,5***	***281***
Каша "Дружба"			**150**	**4,7**	**4,9**	**22,2**	**152**
Бутерброд с маслом			**15/5**	**1,6**	**3,5**	**7,4**	**68**
Чай с лимоном			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,5**	**42**

Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
Второй завтрак				***0,1***	***0,4***	***16,7***	***71***
Фрукт в ассортименте			130	0,1	0,4	17	70,8
Обед			***535***	***15,7***	***17,1***	***72,7***	***508***
Овощное детское пюре промышленного производства в ассортименте			40	0,0	0,0	2,2	9
ИЛИ							
Нарезка из свеклы отварной			40	0,6	0,0	2,5	12
Суп из овощей с мясом со сметаной			150/20/5	4,1	3,9	7,5	82
Тефтели, запеченные в соусе томатном с овощами			60	8,1	10,9	7,7	161
Макаронные изделия отварные			110	2,2	1,7	22,5	114
Компот из смеси сухофруктов			150	0,2	0,0	12,7	52
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник			***200***	***5,0***	***7,8***	***31,2***	***215***
Булочка "Пермская"			50	2,3	4,3	25,5	150
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	150	2,7	3,5	5,7	65
ИТОГО:				***27***	***34***	***165***	***1074***

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			***360***	***11,1***	***9,3***	***38,8***	***283,3***
Суп молочный с макаронными изделиями			150	4,5	4,7	17,0	128
Бутерброд с сыром			20/10	4,2	2,6	9,9	80
Кофейный напиток			180	2,4	2,0	11,9	75
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***16,9***	***69***
Отвар шиповника			100	0,2	0,0	16,9	69
Обед			***545***	***17,5***	***16,0***	***66,7***	***481***
Салат из свежих помидоров			40	0,7	3,0	2,7	41
ИЛИ							
Салат из соленых огурцов с луком			40	0,4	3,0	2,1	37
Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной			150/20/5	5,6	3,8	7,7	87
Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом			60	7,8	5,1	10,5	119
Пюре картофельное			120	2,4	3,5	15,1	102
Компот из свежих яблок			150	0,1	0,1	15,0	61
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	52

Полдник			***200***	***5,3***	***11,0***	***24,1***	***217***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**1,2**	**7,2**	**18,0**	**142**
Молоко питьевое кипяченое	158	150	**150**	**4,1**	**3,8**	**6,1**	**75**
ИТОГО:				***34***	***36***	***147***	***1049***

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***360***	***5,4***	***5,5***	***49,7***	***270***
Каша манная жидкая			**150**	**3,9**	**5,3**	**22,8**	**155**
Бутерброд с джемом или повидлом			**15/15**	**1,4**	**0,2**	**16,3**	**73**
Чай с сахаром			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**
Второй завтрак				***0,1***	***0,4***	***16,7***	***71***
Фрукт в ассортименте			**130**	**0,1**	**0,4**	**17**	**70,8**
Обед			***535***	***17,9***	***17,8***	***67,2***	***501***
Салат из капусты белокочанной с морковью			**40**	**0,6**	**3,0**	**3,8**	**45**
Суп картофельный с мелкошинкованными овощами с мясом со сметаной			**150/20/5**	**5,6**	**4,3**	**11,2**	**106**
Суфле из печени			**60**	**7,6**	**6,6**	**1,7**	**97**

Каша гречневая рассыпчатая			**110**	**3,4**	**3,7**	**28,0**	**159**
Компот из кураги			**150**	**0,3**	**0,0**	**14,3**	**58**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**10**	**0,2**	**0,1**	**3,8**	**17**
Полдник			***200***	***5,5***	***7,0***	***33,2***	***218***
Булочка с сахаром			**50**	**2,8**	**3,5**	**27,5**	**153**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**3,5**	**5,7**	**65**
ИТОГО:				***29***	***31***	***167***	***1059***

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***350***	***8,0***	***9,7***	***37,4***	***269***
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			**150**	**6,3**	**6,2**	**19,5**	**159**
Бутерброд с маслом			**15/5**	**1,6**	**3,5**	**7,4**	**68**
Чай с лимоном			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,5**	**42**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***
Сок в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**0,2**	**0,0**	**17,3**	**70**

Обед			***575***	***16,0***	***16,7***	***65,5***	***476***
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40	**40**	**0,8**	**0,1**	**3,5**	**18**
Суп - пюре из картофеля с курицей			**150/15**	**3,7**	**3,8**	**14,9**	**109**
Биточки рубленые из птицы припущенные			**60**	**6,8**	**7,3**	**4,5**	**111**
Капуста тушеная			**120**	**3,5**	**4,9**	**12,2**	**107**
Кисель из свежих ягод			**150**	**0,2**	**0,1**	**12,2**	**51**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**
Хлеб ржаной			**25**	**0,6**	**0,3**	**9,4**	**43**
Полдник			***210***	***5,7***	***8,9***	***30,7***	***226***
Пирог "Вечерний"			**60**	**3,0**	**5,6**	**28,0**	**174**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**3,3**	**2,7**	**51**
ИТОГО:				***30***	***35***	***151***	***1041***
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ				***32***	***35***	***152***	***1055***
Норма в пищевых веществах и энергии (75%)				***32***	***35***	***152***	***1050***
Норма в пищевых веществах и энергии (100%) *				***42***	***47***	***203***	***1400***

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			***360***	***10,7***	***9,0***	***42,1***	***292***
Каша кукурузная жидкая			**150**	**4,1**	**4,4**	**20,3**	**137**
Бутерброд с сыром			**20/10**	**4,2**	**2,6**	**9,9**	**80**
Кофейный напиток			**180**	**2,4**	**2,0**	**11,9**	**75**
Второй завтрак				***0,1***	***0,4***	***16,7***	***71***
Фрукт в ассортименте			**130**	**0,1**	**0,4**	**17**	**70,8**
Обед			***570***	***20,1***	***20,7***	***62,1***	***515,1***
Салат из свеклы с огурцами			**40**	**0,5**	**3,0**	**2,6**	**39**
Уха с крупой			**150/50**	**8,9**	**5,9**	**8,9**	**124**
Шницель из говядины			**60**	**7,2**	**7,8**	**7,1**	**127**
Пюре картофельное			**120**	**2,4**	**3,5**	**15,1**	**102**
Компот из смеси сухофруктов			**150**	**0,2**	**0,0**	**12,7**	**52**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**
Полдник			***200***	***2,5***	***7,7***	***33,2***	***212***
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**2,2**	**7,7**	**21,0**	**162**
Сок в ассортименте	**150**	**150**	**150**	**0,3**	**0,0**	**12,2**	**50**

ИТОГО:				***33,4***	***37,8***	***154,1***	***1090,2***
12 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***360***	***6,3***	***6,8***	***45,6***	***269***
Каша пшенная жидкая			**150**	**3,5**	**5,4**	**19,5**	**141**
Бутерброд с джемом или повидлом			**15/15**	**1,4**	**0,2**	**16,3**	**73**
Чай с молоком			**180**	**1,4**	**1,2**	**9,8**	**56**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***
Сок в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**0,2**	**0,0**	**17,3**	**70**
Обед			***505***	***16,6***	***18,5***	***60,3***	***474***
Салат из отварных овощей с маслом растительным			**40**	**1,0**	**3,0**	**5,5**	**53**
Суп картофельный с клецками с курицей			**150/15**	**3,9**	**3,8**	**8,7**	**85**
Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным с томатом			**150**	**10,5**	**11,1**	**13,5**	**196**
Компот из свежих ягод			**150**	**0,1**	**0,0**	**12,5**	**50**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**
Полдник			***200***	***4,4***	***9,0***	***27,8***	***209,8***
Булочка "К чаю"			**50**	**1,7**	**5,5**	**18,1**	**129**

Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**3,5**	**9,7**	**81**
ИТОГО:				***27***	***34***	***151***	***1022***

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***350***	***6,2***	***9,4***	***42,2***	***278***
Каша гречневая вязкая			**150**	**4,5**	**5,9**	**24,3**	**168**
Бутерброд с маслом			**15/5**	**1,6**	**3,5**	**7,4**	**68**
Чай с лимоном			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,5**	**42**
Второй завтрак				***0,1***	***0,4***	***16,7***	***71***
Фрукт в ассортименте			**130**	**0,1**	**0,4**	**17**	**70,8**
Обед			***580***	***23,5***	***20,0***	***59,8***	***512***
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**
Салат из свежих помидоров			**40**	**0,7**	**3,0**	**2,7**	**41**
ИЛИ							
Салат из свеклы с зеленым горошком			**40**	**0,7**	**3,0**	**2,9**	**41**
Суп картофельный с крупой с мясом			**150/20**	**5,9**	**3,6**	**12,5**	**106**
Рыба припущенная, в сметане			**60**	**8,9**	**5,5**	**1,5**	**91**

Овощи припущенные			**120**	**1,9**	**2,9**	**16,5**	**100**
Компот из кураги			**150**	**0,3**	**0,0**	**14,3**	**58**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**
Полдник			***200***	***4,2***	***8,0***	***31,4***	***214***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**1,5**	**5,1**	**29,0**	**168**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**2,9**	**2,4**	**47**
ИТОГО:				***34***	***38***	***150***	***1076***

14 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***350***	***13,0***	***9,2***	***39,1***	***291***
Суфле творожное			**100**	**7,8**	**4,5**	**14,1**	**128**
Соус молочный сладкий			**40**	**0,9**	**2,1**	**4,5**	**41**
Бутерброд с сыром			**20/10**	**4,2**	**2,6**	**9,9**	**80**
Чай с сахаром			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***

Сок в ассортименте	100	100	100	0,2	0,0	17,3	70
Обед			***540***	***16,7***	***21,1***	***59,2***	***494***
Пюре из цветной капусты или капусты брокколи			40	0,3	2,5	2,1	32
ИЛИ							
Салат из огурцов с маслом			40	0,4	3,0	1,3	34
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной			150/15/5	3,8	4,8	7,2	87
Котлеты по - хлыновски			60	6,2	8,8	8,4	137
Овощи, запеченные с яйцом			120	5,2	4,5	12,5	111
Компот из свежих плодов			150	0,3	0,1	13,3	55
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник			***220***	***6,0***	***7,9***	***29,9***	***215***
Блинчики с молоком сгущенным			50/20	3,3	5,0	27,5	168
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	150	2,7	2,9	2,4	47
ИТОГО:				***36***	***38***	***146***	***1070***

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК			***360***	***6,3***	***6,8***	***45,6***	***269***
Каша пшенная жидкая			**150**	**3,5**	**5,4**	**19,5**	**141**
Бутерброд с джемом или повидлом			**15/15**	**1,4**	**0,2**	**16,3**	**73**
Чай с молоком			**180**	**1,4**	**1,2**	**9,8**	**56**
Второй завтрак				***0,1***	***0,4***	***16,7***	***71***
Фрукт в ассортименте			**130**	**0,1**	**0,4**	**17**	**70,8**
Обед			***545***	***16,4***	***20,3***	***58,6***	***482,7***
Салат из капусты белокочанной			**40**	**0,6**	**3,0**	**2,8**	**41**
ИЛИ							
Салат из квашеной капусты с луком			**40**	**0,7**	**3,0**	**1,7**	**37**
Суп картофельный с мелкошинкованными овощами с мясом со сметаной			**150/20/5**	**5,6**	**4,3**	**11,2**	**106**
Печень говяжья по - строгановски			**60**	**6,7**	**8,9**	**1,6**	**113**
Пюре картофельное			**120**	**2,4**	**3,5**	**15,1**	**102**
Кисель из свежих ягод			**150**	**0,2**	**0,1**	**12,2**	**51**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**
Полдник			***200***	***6,2***	***1,8***	***39,0***	***197***

Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**2,5**	**0,5**	**34,3**	**152**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**3,7**	**1,3**	**4,7**	**45**
ИТОГО:				***29***	***29***	***160***	***1019***
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ				***32***	***35***	***152***	***1055***
Норма в пищевых веществах и энергии (75%)				***32***	***35***	***152***	***1050***
Норма в пищевых веществах и энергии (100%) *				***42***	***47***	***203***	***1400***

16 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***350***	***6,6***	***8,4***	***43,7***	***277***
Суп молочный с макаронными изделиями			**150**	**4,5**	**4,7**	**17,0**	**128**
Бутерброд с маслом			**15/5**	**1,6**	**3,5**	**7,4**	**68**
Чай с лимоном			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,5**	**42**
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***
Сок в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**0,2**	**0,0**	**17,3**	**70**
Обед			***530***	***17,8***	***19,7***	***65,0***	***508***

Винегрет овощной			**40**	**0,6**	**3,0**	**4,5**	**47**
Суп-пюре из капусты с мясом			**150/20**	**6,2**	**5,6**	**6,0**	**99**
Гуляш			**60**	**6,7**	**7,0**	**1,9**	**97**
Каша гречневая рассыпчатая			**110**	**3,4**	**3,7**	**28,0**	**159**
Компот из смеси сухофруктов			**150**	**0,2**	**0,0**	**12,7**	**52**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,5**	**34**
Полдник			***290***	***11,6***	***10,7***	***15,2***	***203,5***
Запеканка из творога с молоком сгущенным			**140**	**8,9**	**7,2**	**9,5**	**138**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**3,5**	**5,7**	**65**
ИТОГО:				***36***	***39***	***141***	***1058***

17 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***375***	***15,5***	***12,9***	***26,1***	***283***
Омлет натуральный			**105**	**10,2**	**9,9**	**1,4**	**136**
ИЛИ							

Яичная кашка натуральная			**105**	**10,3**	**10,1**	**1,5**	**138**
Овощи на подгарнировку							
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	60	**60**	**0,9**	**0,2**	**4,1**	**22**
Бутерброд с сыром			**20/10**	**4,2**	**2,6**	**9,9**	**80**
Чай с сахаром			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***
Сок в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**0,2**	**0,0**	**17,3**	**70**
Обед			***540***	***16,7***	***17,5***	***65,9***	***488***
Салат из огурцов с маслом			**40**	**0,4**	**3,0**	**1,3**	**34**
ИЛИ							
Салат из соленых огурцов с луком			**40**	**0,4**	**3,0**	**2,1**	**37**
Суп картофельный с фасолью с мясом			**150/20**	**5,9**	**4,3**	**13,2**	**115**
Котлета рыбная натуральная запеченная			**60**	**7,5**	**7,2**	**5,6**	**117**
Картофель отварной с маслом			**120**	**1,9**	**2,4**	**14,3**	**86**
Компот из свежих яблок			**150**	**0,1**	**0,1**	**15,0**	**61**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**
Полдник			***200***	***4,7***	***4,0***	***40,1***	***215***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**0,7**	**0,5**	**35,0**	**147**

Молоко питьевое кипяченое	158	150	**150**	**4,0**	**3,5**	**5,1**	**68**
ИТОГО:				***37,1***	***34,4***	***149,4***	***1055,4***

18 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***360***	***7,6***	***6,8***	***46,4***	***284***
Каша рисовая жидкая			**150**	**4,8**	**5,4**	**20,3**	**156**
Бутерброд с джемом или повидлом			**15/15**	**1,4**	**0,2**	**16,3**	**73**
Чай с молоком			**180**	**1,4**	**1,2**	**9,8**	**56**
Второй завтрак				***0,1***	***0,4***	***16,7***	***71***
Фрукт в ассортименте			**130**	**0,1**	**0,4**	**17**	**70,8**
Обед			***540***	***14,5***	***17,6***	***66,5***	***482,8***
Салат из свежих помидоров			**40**	**0,7**	**3,0**	**2,7**	**41**
ИЛИ							
Салат из моркови и яблок			**40**	**0,6**	**3,1**	**4,6**	**49**
Суп-пюре из разных овощей с мясом			**150/20**	**3,8**	**3,1**	**8,0**	**75**
Печень, тушенная в соусе			**60**	**6,4**	**8,2**	**4,0**	**115**
Макароны отварные с овощами			**120**	**2,4**	**2,5**	**18,3**	**105**

Кисель из свежих ягод			150	0,2	0,1	12,2	51
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник			***200***	***2,0***	***5,2***	***40,5***	***216,8***
Булочка с изюмом (р.11/12-2011, Екатеринбург)			50	1,7	5,2	22,5	144
Сок в ассортименте	150	150	150	0,3	0,0	18,0	73
ИТОГО:				***24***	***30***	***170***	***1054***

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			***350***	***8,8***	***10,7***	***37,9***	***283***
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)			150	4,8	5,2	18,6	140
Бутерброд с маслом			15/5	1,6	3,5	7,4	68
Кофейный напиток			180	2,4	2,0	11,9	75
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***
Сок в ассортименте	100	100	100	0,2	0,0	17,3	70
Обед			***520***	***14,1***	***16,1***	***66,2***	***466***

Салат Витаминный			**40**	**0,5**	**3,0**	**3,7**	**44**
Суп-пюре из птицы			**150**	**3,9**	**4,5**	**11,5**	**102**
Шницель рыбный натуральный			**60**	**6,2**	**4,6**	**7,5**	**96**
Пюре картофельное			**120**	**2,4**	**3,5**	**15,1**	**102**
Компот из смеси сухофруктов			**150**	**0,2**	**0,0**	**12,7**	**52**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**
Полдник			***280***	***11,6***	***7,1***	***27,4***	***220***
Сырники из творога запечённые с молоком сгущенным			**130**	**8,9**	**4,2**	**25,0**	**173**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**2,9**	**2,4**	**47**
ИТОГО:				***35***	***34***	***149***	***1039***

20 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***360***	***7,6***	***10,2***	***38,6***	***277***
Суп молочный с крупой			**150**	**2,7**	**3,8**	**14,5**	**103**
Бутерброд с маслом с сыром			**30**	**3,3**	**5,1**	**9,9**	**99**
Чай с молоком			**180**	**1,4**	**1,2**	**9,8**	**56**

Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Второй завтрак				***0,2***	***0,0***	***17,3***	***70***
Сок в ассортименте	**100**	**100**	**100**	**0,2**	**0,0**	**17,3**	**70**
Обед			***570***	***17,2***	***20,9***	***63,7***	***512***
Салат картофельный с огурцами			**40**	**0,7**	**3,0**	**5,9**	**53**
Уха рыбацкая			**150/50**	**5,1**	**5,2**	**12,6**	**118**
Биточки рубленые из птицы припущенные			**60**	**6,8**	**7,3**	**4,5**	**111**
Капуста тушеная			**120**	**3,5**	**4,9**	**12,2**	**107**
Компот из изюма			**150**	**0,2**	**0,0**	**12,8**	**52**
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**
Полдник			***200***	***4,9***	***9,2***	***29,4***	***220***
Булочка "Российская			**50**	**2,2**	**5,7**	**23,7**	**155**
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	155	150	**150**	**2,7**	**3,5**	**5,7**	**65**
ИТОГО:				***30***	***40***	***149***	***1078***
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ				***32***	***35***	***152***	***1057***
Норма в пищевых веществах и энергии (75%)				***32***	***35***	***152***	***1050***

Норма в пищевых веществах и энергии (100%) *	***42***	***47***	***203***	***1400***

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Таблица 1, Прило

Номер рецептуры
№165-2013, Пермь
№1-2004
№694-2004
№458-2006, Москва
№56-2006, Москва

№131-2004
р.377-2004
№524-2004
№507-2013, Пермь
№767-2004
№698-2004
Номер рецептуры
№340-2004
№279-1996

№101-2004
№1,3-2004
№685-2004
№518-2013, Пермь
№9-2013, Пермь
№139-2004
(№301-2006, Москва)
№508-2013, Пермь
№541-2013, Пермь

№698-2004
Номер рецептуры
№313-2013, Пермь
№2-2004
№495-2013, Пермь
№705-2004
№74-2013, Пермь
№14/1-2011г, Екатеринбург
№142-2013, Пермь
№427-1996

№294-2013, Пермь
№505-2013, Пермь
№296-2004, Пермь
№518-2013, Пермь
Номер рецептуры
№164-2013, Пермь
№1-2004
№300-2013, Пермь
№686-2004

№458-2006, Москва
№55-2013, Пермь
№142-2004
№439-2004
№512-2004
№638-2004
№698-2004

Номер рецептуры

№311-2004
№3-2004
№501-2013, Пермь
№518-2013, Пермь
№75-2013, Пермь
№111-2004
№391-2004
№435-2013, Пермь
№520-2004
№631-2004
№550 -2013, Пермь

№698-2004
При 12 часовом пребывании детей
Номер рецептуры
№340-2004
№279-1996
№101-2004
№2-2004
№495-2013, Пермь
№518-2013, Пермь

№11-2001, Пермь
№149-2013, Пермь
№440-2004
№505-2013, Пермь
№323-2013, Пермь
№698-2004

Номер рецептуры
№260-2013, Пермь
№1-2004
№686-2004

№458-2006, Москва
№101-2004
№50 - 2013, Пермь
№135-2004
№388-2013, Пермь
№516-2004
№508-2013, Пермь
№554-2013, Пермь
№698-2004

Номер рецептуры
№165-2013, Пермь
№3-2004
№501-2013, Пермь
№705-2004
№22-2013, Пермь
№17-2004
№154-2013, Пермь
№157-2001, Пермь
№520-2004
№631-2004

№260-2001, Пермь
Номер рецептуры
№311-2004
№2-2004
№685-2004
№458-2006, Москва
№4-2013, Пермь
№1.72-1995, Екатеринбург
№35/8-2011, Екатеринбург

№237-2013 Пермь
№638-2004
№772-2004
№698-2004
Номер рецептуры
№311-2004
№1-2004
№686-2004
№518-2013, Пермь

№300-2013, Пермь
№101-2004
№159-2013, Пермь
№498-2004
№423-2004
№505-2013, Пермь
№120-1999
№698-2004
При 12 часовом пребывании детей
Номер

рецептуры
№311-2004
№3-2004
№501-2013, Пермь
№458-2006, Москва
№53-2013, Пермь
№152-2013, Пермь
№451-2004
№520-2004
№508-2013, Пермь
№518-2013, Пермь

Номер рецептуры
№311-2004
№2-2004
№495-2013, Пермь
№518-2013, Пермь
№29/1-2011, Екатеринбург
№155-2004
№372-2013, Пермь
№634-2004
№788-2004

№698-2004
Номер рецептуры
№248-2013, Пермь
№1-2004
№686-2004
№458-2006, Москва
№300-2013, Пермь
№22-2013, Пермь
№58-2013, Пермь
№138-2004
№338-2013, Пермь

№524-2004
№638-2004
№698-2004
Номер рецептуры
№365-2004
№440-2013, Пермь
№3-2004
№685-2004

№518-2013, Пермь
№679-2002
№14/1-2011г, Екатеринбург
№1.78-1995, Екатеринбург
№454-2004
№7.55.-1995, Екатеринбург
№507-2013, Пермь
№531-2013, Пермь
№698-2004
Номер

рецептуры
№311-2004
№2-2004
№495-2013, Пермь
№458-2006, Москва
№1-2013, Пермь
№48-2013, Пермь
№1.72-1995, Екатеринбург
№431-2004
№520-2004
№505-2013, Пермь

№698-2004
При 12 часовом пребывании детей
Номер рецептуры
№165-2013, Пермь
№1-2004
№686-2004
№518-2013, Пермь

№71-2004
№1.35-1995, Екатеринбург
№437-2004
№237-2013 Пермь
№508-2013, Пермь
№313-2013, Пермь
№698-2004

Номер рецептуры
№340-2004

№279-1996
№101-2004
№3-2004
№685-2004
№518-2013, Пермь
№14/1-2011г, Екатеринбург
№17-2004
№145-2013, Пермь
№9/7-2011, Екатеринбург
№203 - 2004
№631-2004

№260-2001, Пермь
Номер рецептуры
№311-2004
№2-2004
№495-2013, Пермь
№458-2006, Москва
№22-2013, Пермь
№9-2013, Пермь
№168-2004
№401-2013, Пермь
№294-2013, Пермь

№505-2013, Пермь
№11/12-2011, Екатеринбург
№518-2013, Пермь
Номер рецептуры
№19/4-2011, Екатеринбург
№1-2004
№501-2013, Пермь
№518-2013, Пермь

№21(II)-2006, Москва
№173-2004
№391-2004
№520-2004
№508-2013, Пермь
№321-2013, Пермь
№698-2004
Номер рецептуры
№164-2013, Пермь
№1,3-2004
№495-2013, Пермь

№518-2013, Пермь
№75-2013, Пермь
№30/2-2011, Екатеринбург
№498-2004
№423-2004
№638-2004
№775-2004
№698-2004
При 12 часовом

пребывании детей

жение 10