

День: первый

Неделя: первая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	400	10.03	12.64	46.12	342.72	2
№100	Суп молочный вермишелевый	190	5.23	3.74	17.14	115.72	0.83
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	25.5	1.95	6.49	14.62	136.00	0
	2 завтрак:	150	0.9	0	18.18	76.00	3.6
№418	Сок фруктовый	150	0.9	0	18.18	76.00	3.6
	Обед:	610	22.97	25.69	78.5	563.63	47.66
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.65	3.7	2.1	44.20	14.9
№95	Суп с рыбными консервами	180	6.88	6.72	11.47	54.80	7.29
№299	Котлета мясная рубленая	80	10.44	9.24	12.56	183.00	0.12
№143	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120.00	24.99
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102.00	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.45	13	59.63	0
	Полдник:	250	6.61	6.06	11.17	193.50	0.67
№420	Напиток Снежок	220	6.4	5.49	9.22	112.20	0.66
	Печенье	30	0.21	0.57	1.95	81.30	0.01
	Ужин:	430	25.561	18.77	48.89	624.55	1.98
№243	Вареники ленивые	200	25.5	18.7	26.33	504.90	0.32
№ 369	Соус молочный (сладкий)	50	0.001	0.05	10.56	55.65	0.36
№411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	12	64.00	1.3
	ИТОГО:	1840	66.071	63.16	202.86	1800.40	55.91

День: второй

Неделя: первая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	401	21.38	25.96	38.07	604	6.23
№229	Омлет натуральный	160	15.04	13.46	3.02	314	0.3
№416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.81	107.00	1.43
№1	Бутерброд с маслом сливочным	35.6	1.95	6.49	14.62	136.00	0
№57	Икра кабачковая для детского питания	80	0.72	2.82	4.62	47.00	4.5
	2 завтрак:	100	0.4	0.3	13.3	46.00	5.00
№386	Яблоки	100	0.4	0.3	13.3	46.00	5.00
	Обед:	660	21.104	19.24	74.24	557.80	35.5
	Огурец свежий/ Огурец соленый	50	0,4/0,5	0	1,4/2,25	7,5/11	0/2,71
№68	Борщ с мясом	180	6.3	5.81	10.98	127.00	12.49
№312	Рулет с луком и яйцом	70	9.98	8.11	8.04	145.00	2.53
№339	Картофельное пюре	130	3.064	4.8	20.44	137.25	18.16
№390	Компот из свежих плодов	180	0.29	0.07	21.78	88.92	2.32
	Хлеб ржаной	50	1.47	0.45	13	59.63	0
	Полдник:	240	8.36	6.05	36.85	233.00	2.48
№419	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
№437	Пирожок печеные из дрожжевого теста	60	2.88	1.17	27.78	131.00	0.02
	Ужин:	450	14.44	10.58	73.9	411.00	2.97
№220	Макароны отварные с сыром	220	11.17	10.28	41.23	264.00	0.14
№412	Чай с лимоном	200	0.9	0	18.18	76.00	2.83
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.00	0
	ИТОГО:	1851	65.684	62.13	236.36	1851.80	52.18

День: третий

Неделя: первая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	410	10.76	13.18	55.3	383	1.24
№199	Каша жидкая с манной крупой	180	3.18	3.89	26.38	153	0
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
№ 3	Бутерброд с сыром	30.5.15.	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
	2 завтрак:	100	0.56	0.56	27.44	123.20	28
№386	яблоко	100	0.56	0.56	27.44	123.20	28
	Обед:	670	26.04	24.37	60.85	685.59	20.95
№20	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.65	1.7	2.1	44.20	14.9
№91	Суп картофельный с клецками	180	1.65	2.48	10.06	69.20	4.6
№321	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406.00	1.01
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0.8	0.05		106.56	0.44
	Хлеб ржаной	50	1.47	0.45	13	59.63	0
	Полдник:	250	5.86	6.12	19.58	171.30	2.34
№420	Кефир	220	5.74	5.49	8.78	109.80	1.94
	Вафля	30	0.12	0.63	10.8	61.50	0.4
	Ужин:	400	28.68	20.312	44.55	539.80	8.85
№10	Салат из горошка зеленого	50	1.49	2.59	3	41.80	5.5
№284	Суфле из рыбы	80	19.62	12.82	16.58	323.00	0.52
№227	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.00	
№ 412	Чай с лимоном	180	0.12	0.002	10.2	41.00	2.83
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0.3	14.49	71.00	0
	ИТОГО:	1830	71.9	64.542	207.72	1902.89	61.38

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	416	9.79	13.67	61.96	404	1.43
№182	Каша вязкая (крупа пшеничная)	200	4.17	3.99	31.53	161.00	0
№416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.81	107.00	1.43
№1	Бутерброд с маслом сливочным	36	1.95	6.49	14.62	136.00	0
	2 завтрак:	180	0.9	0	18.18	76.00	3.6
№418	Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76.00	3.6
	Обед:	620	15.81	15.378	73.56	540.76	19.31
№37	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0.3	4.4	1.6	45.97	5.1
№82	Рассольник ленинградский	180	1.68	4.092	13.27	96.60	6.03
№308	Запеканка картофельная с печенью	165	10.18	6.25	27.33	206.00	5.43
№396	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0.99	0.036	11.11	97.56	2.75
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.45	13	59.63	0
	Полдник:	250	6.39	6.41	11.02	156.21	2.76
№419	Молоко кипяченое	220	5.48	4.88	9.07	102.00	2.75
	Печенье	30	0.91	1.53	1.95	54.21	0.01
	Ужин:	430	14.22	11.662	96.9	523.00	13.49
№432	Оладьи с фруктовым повидлом	150	13.7	11.26	76.9	438.00	0.66
№412	Чай с лимоном	180	0.12	0.002	10.2	41.00	2.83
№386	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.00	10
	ИТОГО:	1896	47.11	47.12	261.62	1699.97	40.59

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	391	25.851	23.42	58.08	639.25	1.91
№249	Пудинг из творога запеченный	100	21.05	14.47	20.59	377.60	0.38
№369	Соус молочный сладкий	50	0.001	0.05	8.51	34.65	0.36
№414	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
№2	Бутерброд с маслом сливочным	35.6. = 41	1.95	6.49	14.62	136.00	0
	2 завтрак:	100	1.5	0.5	26.16	106.80	10
№386	Банан	100	1.5	0.5	26.16	106.80	10
	Обед:	610	23.62	16.79	186.01	987.51	34.32
№14	Салат из свежих помидор с луком	50	0.52	3.06	1.56	35.88	3.33
№89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5.31	4.14	12.35	108.00	8.96
№315, №375	Голубцы ленивые, с соусом сметанным,	160.50.	14.12	9.04	20.26	219.00	20.03
№394	Компот из сушеных фруктов	180	2.2	0.1	138.84	565.00	2
	Хлеб ржаной	50	1.47	0.45	13	59.63	0
	Полдник:	250	12.19	5.84	43.54	240.9	1.26
№420	Биойогурт	200	5.4	4.1	9.6	87.90	1.2
№454	Булочка Октябренок	50	6.79	1.74	33.94	153.00	0.06
	Ужин:	440	14.25	13.782	45.97	396.41	21.13
№316 г.Пермь	Сельдь с луком	100	9.1	9.3	3.5	135.00	2.5
№339	Картофельное пюре	130	2.66	4.18	17.78	149.41	15.8
№412	Чай с лимоном	180	0.12	0.002	10.2	41.00	2.83
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.00	0
	ИТОГО:	1791	77.411	60.332	359.76	2370.87	68.62

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	426	11.69	16.36	64.35	463	1.43
№182	Каша вязкая из крупных хлопьев Геркулес	200	6.07	6.68	33.91	220	0
№416	Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
№3	Бутерброд с маслом сливочным	20.6.	1.95	6.49	14.62	136.00	0
	2 завтрак:	100	0.9	0	18.18	76.00	3.6
№418	Сок фруктовый	100	0.9	0	18.18	76.00	3.6
	Обед:	663	19.5	17.38	85.39	573.41	12.26
№32	Салат из свеклы с сыром	50	2.34	4.75	3.56	66.40	4.1
№116	Суп из овощей	180	2.15	2.27	13.71	83.80	6.6
№327	Суфле куриное	73	10.24	5.12	1.84	94.00	0.02
№332	Рис отварной	130	3.16	4.65	31.79	181.74	0
№390	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.54
	Хлеб ржаной	50	1.47	0.45	13	59.63	0
	Полдник:	250	5.6	5.51	19.07	163.5	2.86
№419	Молоко кипяченое	190	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
	Вафли	60	0.12	0.63	10	61.50	0.4
	Ужин:	360	8.39	7.32	37.48	349.50	1.16
№10	Салат из горошка зеленого	50	1.49	2.59	3	41.80	5.5
№263	Рыба, запеченная в омлете	120	5.96	7	13	238.50	1.13
№411	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71.00	0
	ИТОГО:	1799	46.08	46.57	224.47	1625.41	21.31

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	375	22.56	19.19	46.15	670.30	5.93
№230	Омлет с сыром	85	15.04	13.46	3.02	414.00	0.26
№57	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.00	4.5
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.30	0
	2 завтрак:	100	0.9	0	18.18	76.00	3.6
№386	Груша свежая	100	0.9	0	18.18	76.00	3.60
	Обед:	660	33.79	16.602	74.45	579.20	19.08
№21	Салат из белокочанной капусты	50	0.3	4.4	1.6	45.97	5.1
№87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	4.09	4.28	12.91	106.60	4.65
№328 (г. Пермь)	Жаркое по домашнему	200	27.53	7.47	21.95	265.00	8.97
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.002	24.99	102.00	0.36
	Хлеб ржаной	50	1.47	0.45	13	59.63	0
	Полдник:	250	6.61	6.06	11.17	193.50	0.61
№420	Напиток Снежок	220	6.4	5.49	9.22	112.20	0.6
	Печенье	30	0.21	0.57	1.95	81.30	0.01
	Ужин:	421	7.1	12.852	56.21	379.92	4.13
№236 (г. Пермь)	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.03	6.36	31.39	202.92	1.3
№412	Чай с лимоном	180	0.12	0.002	10.2	41.00	2.83
№2	Бутерброд с маслом сливочным	41	1.95	6.49	14.62	136.00	0
	ИТОГО:	1806	70.96	54.704	206.16	1898.92	33.35

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	450	13.83	15.41	68.64	400	2.33
№182	Каша молочная ячневая вязкая	200	5.43	5.34	38.27	154.00	0.83
№416	Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.81	107.00	1.43
№3	Бутерброд с сыром,маслом сливочным	50	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
	2 завтрак:	100	0.9	0	18.18	76.00	3.60
№418	Сок фруктовый	100	0.9	0	18.18	76.00	3.60
	Обед:	600	22.1	24.93	94.98	693.51	18.81
№55	Икра морковная	60	1.32	2.76	6.53	56.22	3.07
№73	Щи из свежей капусты	180	1.39	3.91	6.79	67.80	14.77
№219	Макароны отварные с маслом	130	6.17	8.89	40.79	270.36	0
№293, №366	Гуляш из отварной говядины	80/30	11.35	8.9	2.88	137.50	0.61
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102.00	0.36
	Хлеб ржаной	50	1.47	0.45	13	59.63	0
	Полдник:	220	5.6	5.51	19.07	163.50	2.86
№419	Молоко кипяченое	190	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
	Вафли	30	0.12	0.63	10	61.50	0.4
	Ужин:	450	27.61	9.752	59.28	386.24	2.53
№261	Рыба, припущенная с овощами	100	9.58	4.8	2.8	92.50	2.5
№332	рис отварной	130	3.16	4.65	31.79	181.74	0
№412	Чай с лимоном	180	0.12	0.002	10.2	41.00	0.03
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.00	0
	ИТОГО:	1820	70.04	55.602	260.15	1719.25	30.13

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	396	9.91	16.5	48.34	392.36	1.17
№101	Суп молочный с пшеном	180	5.11	7.6	19.36	165.36	0
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
№1	Бутерброд с маслом сливочным	36	1.95	6.49	14.62	136.00	0
	2 завтрак:	100	0.9	0	18.18	76.00	3.60
№418	Сок фруктовый	100	0.9	0	18.18	76.00	3.6
	Обед:	660	22.954	20.478	85.53	549.65	49.22
	Помидоры в томатной заливке	50	1.32	2.76	6.53	56.22	3.07
№87	Суп картофельный гороховый	180	4.39	4.21	13.06	89.83	4.65
№339	Картофельное пюре	130	3.064	4.8	20.44	137.25	18.16
№299, № 366	Котлета мясная с соусом	80	12.44	8.15	12.56	125.00	0.12
№393	Компот из черной смородины	170	0.27	0.108	19.94	81.72	23.22
	Хлеб ржаной	50	1.47	0.45	13	59.63	0
	Полдник:	250	5.95	6.06	10.73	191.10	1.95
№420	Кефир	220	5.74	5.49	8.78	109.80	1.94
	Печенье	30	0.21	0.57	1.95	81.30	0.01
	Ужин:	430	32.771	18.44	66.92	553.65	0.87
№251	Запеканка из творога	130	26.31	18.09	25.74	372.00	0.48
№380	Молоко сгущенное цельное	60	0.001	0.05	8.51	34.65	0.36
№412	Чай с лимоном	200	0.9	0	18.18	76.00	0.03
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0.3	14.49	71.00	0
	ИТОГО:	1816	72.485	61.478	229.7	1762.76	56.81

День: десять

Неделя: вторая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	416	11.69	16.36	64.34	463	2.26
№331	Каша молочная вязкая пшеничная	200	6.07	6.68	33.91	220.00	0.83
№416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.81	107.00	1.43
№1	Бутерброд с маслом сливочным	36	1.95	6.49	14.62	136.00	0
	2 завтрак:	100	0.9	0	18.18	76.00	3.60
№386	Груша свежая	100	0.9	0	18.18	76.00	3.6
	Обед:	670	24.87	18.55	77.15	657.95	37.9
№20	Салат из соленого огурца с луком	50	0.65	1.7	2.1	44.20	14.9
№87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.21	13.06	89.83	4.65
№336	Картофель отварной	130	2.05	3.96	16.12	137.25	14.7
№271	Биточки из рыбы	80	15.12	8.31	9.6	226.75	1.33
№390	Компот из вишни	180	0.29	0.07	21.78	88.92	2.32
	Хлеб ржаной	30	2.37	0.3	14.49	71.00	0
	Полдник:	250	9.12	11.14	36.03	281	2.46
№419	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
№452	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.00	0
	Ужин:	430	9.97	16.04	41.96	368.64	18.48
№227	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.00	0
№46	винегрет	180	2.46	11.12	15.19	170.64	18.45
№411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	12	64.00	0.03
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.00	0
	ИТОГО:	1866	56.55	62.09	237.66	1846.59	64.7