

Меню приготавливаемых блюд завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет (11-12 часов пребывания детей)								
20 - ти дневное меню № 20-ДС/3590-20/85 от 09 декабря 2020 г								
МЕНЮ ДЛЯ САЙТА								
1 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			430	8,9	13,8	53,0	371,0	
Каша манная жидкая с вареньем			200	4,9	4,1	21,2	141	№6.2.-1995, Екатеринбург
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
Какао с молоком сгущенным			200	1,7	2,3	14,3	85	№694-2004
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			650	20,4	23,4	78,3	605	
Свекла отварная с маслом растительным			50	0,8	4,0	3,6	54	№56-2006, Москва
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			180/15/5	4,7	3,8	8,7	88	№131-2004
Котлеты, биточки из говядины			70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004
Каша гречневая вязкая отварная, с соусом молочным			150	4,2	6,1	18,9	147	№510-2004

Компот из свежих плодов			180	0,4	0,1	18,0	75	№507-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	
Полдник			250	6,5	10,5	39,5	279	
Булочка ванильная			50	2,9	4,1	29,0	165	№767-2004
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	6,4	10,5	114	№698-2004
Ужин			500	14	17	65	472	
Салат картофельный с кукурузой и морковью			130	2,2	5,2	7,4	85	№73-2013, Пермь
Пудинг из говядины			70	10,2	11,7	1,2	151	№472-2004
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	27,0	110	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	0,3	0,3	21,5	90	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной			10	0,3	0,1	3,8	17	
ИТОГО:				50	65	258	1818	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			420	17,7	18,3	32,4	365	
Омлет натуральный			100	9,3	9,2	1,4	126	№340-2004

ИЛИ								
Яичная кашка натуральная			100	9,5	9,7	1,5	131	№279-1996
Овощи на поджаривание								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	117	70	70	1,1	0,2	4,4	24	№101-2004
Бутерброд с маслом с сыром			50	4,1	6,2	10,7	115	№1,3-2004
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			630	18,0	20,8	90,4	621	
Салат из моркови и яблок			50	0,7	4,1	5,7	63	№9-2013, Пермь
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками			180/20	4,4	3,1	22,9	137	№139-2004
Жаркое по - домашнему			200	11,3	12,9	22,7	252	№436-2004
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			250	5,5	9,3	43,0	278	
Ватрушка с джемом			50	1,9	2,9	32,5	164	№541-2013, Пермь
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	6,4	10,5	114	№698-2004

Ужин	520	12,9	14,9	61,6	432		
Винегрет овощной	130	2,1	5,2	13,5	109	№71-2004	
Суфле рыбное	80	9,9	9,2	7,8	154	№400-2004	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004	
Фрукт в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90	№458-2006, Москва	
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)							
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19		
Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17		
ИТОГО:		55	64	249	1786		
3 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак		400	15,5	10,7	49,7	357	
Запеканка из творога с молоком сгущенным		160	12,2	9,2	14,4	189	№313-2013, Пермь
Бутерброд с джемом или повидлом		20/20	1,8	0,2	24,4	107	№2-2004
Чай с молоком		200	1,5	1,3	10,9	61	№495-2013, Пермь
Второй завтрак			0,2	0,0	21,7	88	
Отвар шиповника		100	0,2	0,0	21,7	88	№705-2004

Обед			665	18	24	88	638	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком			50	1,8	4,9	5,7	74	№74-2013, Пермь
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			50	0,5	4,1	1,7	46	№14/1-2011г., Екатеринбург
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной			180/5	1,5	4,9	5,6	73	№142-2013, Пермь
Котлета полтавская из говядины запеченная с соусом сметанным с томатом			70/30	9,7	10,3	6,7	158	№427-1996
Макароны изделия отварные			150	3,5	2,8	36,8	186	№516-2004
Кисель из свежих ягод			180	0,3	0,2	14,1	59	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			250	3,9	3,6	53,8	263	
Шанежка с картофелем			70	3,2	3,3	21,8	130	№296-2004, Пермь
Сок в ассортименте	180	180	180	0,7	0,3	32,0	134	№518-2013, Пермь
Ужин			500	15,3	16,4	55,8	431,7	
Шницель из говядины			70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004
Овощи, припущенные в сметане			150	2,7	4,2	14,7	107	№210-2004
Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
Йогурт молочный для детского питания в ассортименте	100	100	100	2,8	3,2	14,0	96	
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	

Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17			
ИТОГО:		53	54	269	1778			
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак		450	10,4	16,2	43,5	361,4		
Суп молочный с крупой		200	3,1	4,4	19,0	128	№164-2013, Пермь	
Яйца вареные		40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013, Пермь	
Бутерброд с маслом		20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004	
Чай с лимоном		180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004	
Хлеб ржаной		10	0,3	0,1	3,8	17		
Второй завтрак			0,1	0,4	21,3	89		
Фрукт в ассортименте		100	0,1	0,4	21,3	89	№458-2006, Москва	
Обед		660	24,6	24,1	86,1	659,7		
Салат из свеклы с сыром		50	3,4	5,1	5,1	80	№55-2013, Пермь	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/40	5,5	4,5	15,1	123	№142-2004	
Печень говяжья по - строгановски		80	11,2	10,4	2,9	150	№431-2004	
Рис припущенный			130	2,7	3,4	22,0	129	№512-2004
Компот из кураги		180	0,5	0,0	17,1	70	№638-2004	

Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			250	6,3	10,2	36,6	263	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	2,7	3,8	26,1	149	
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	6,4	10,5	114	№698-2004
Ужин			520	16,4	17,0	56,8	445,5	
Кнели из говядины			70	9,5	9,1	9,3	157	№379-2013, Пермь
Капуста запеченная в молочном соусе с сыром			150	4,9	5,1	16,3	131	№7.40-1995, Екатеринбург
Какао с молоком сгущенным			200	1,7	2,3	14,3	85	№694-2004
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	12,5	54	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
ИТОГО:				58	68	244	1819	
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			430	12,5	11,4	51,8	360	
Каша 5 злаков жидкая			200	5,1	6,1	26,0	179	№311-2004
Бутерброд с сыром			20/10	4,2	2,6	9,9	80	№3-2004

Кофейный напиток				200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
Второй завтрак					0,5	0,2	21,8	91,0	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь	
Обед				685	19,6	20,7	95,7	648,0	
Салат картофельный с огурцами				50	0,8	4,1	7,4	70	№75-2013, Пермь
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной				180/10/5	4,5	3,8	8,6	87	№111-2004
Шницель рыбный натуральный				80	8,5	5,3	8,1	114	№391-2004
Соус молочный				30	1,0	2,1	2,6	34	№435-2013, Пермь
Пюре картофельное				150	3,0	4,4	18,9	127	№520-2004
Компот из свежих яблок				180	0,1	0,1	18,0	73	№631-2004
Хлеб пшеничный				30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной				50	1,1	0,6	18,9	86	
Полдник				250	7,0	7,6	42,3	266	
Шанежка наливная				50	3,4	3,4	27,2	153	№550-2013, Пермь
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	4,2	15,1	113	№698-2004	
Ужин				450	17,7	10,9	75,1	469	
Суфле из птицы				70	10,1	6,8	8,1	134	№193-2001, Пермь
Макароны отварные с овощами				150	3,1	2,8	28,0	150	№294-2013, Пермь
Чай с сахаром				180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004

Кондитерское изделие промышленного производства (вафли с фруктовой начинкой)			50	4,2	1,2	24,0	124	
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
ИТОГО:				57	51	287	1833	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				54	60	261	1807	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (95%):				51	57	248	1710	При 12 часовом пребывании детей
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				54	60	261	1800	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			400	15,7	10,9	45,8	343,6	
Омлет натуральный			100	9,3	9,2	1,4	126	№340-2004
ИЛИ								
Яичная кашка натуральная			100	9,5	9,7	1,5	131	№279-1996
Овощи на поджарнировку								
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	92	60	60	2,9	0,1	4,7	31	№101-2004
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,8	0,2	24,4	107	№2-2004
Чай с молоком			200	1,5	1,3	10,9	61	№495-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	

Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			635	17,2	25,7	84,1	636,5	
Салат из моркови с кукурузой			60	1,1	4,0	5,5	62	№11-2001, Пермь
Суп пюре из крупы перловой с курицей			180/15	3,9	3,7	15,5	111	№160-2013, Пермь
Говядина, тушенная с капустой			200	10,2	16,9	16,3	258	№440-2004
Кисель из свежих ягод			180	0,3	0,2	14,1	59	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			350	14,4	10,5	30,4	274	
Сырники с морковью запеченные, с молоком сгущенным			150	10,8	5,5	22,7	184	№323-2013, Пермь
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	5,0	7,7	90	№698-2004
Ужин			520	13,4	18,1	63,3	469,7	
Салат овощной			150	5,8	9,4	8,4	141	№69-2013, Пермь
"Ежики" из мяса с рисом			70	6,7	8,2	7,7	131	№390-2013, Пермь
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	27,0	110	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	16,4	70	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб ржаной			10	0,3	0,1	3,8	17	
ИТОГО:				61	65	245	1815	

7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			410	7,8	14,0	53,7	372	
Каша "Дружба"			200	5,5	6,7	24,5	180	№260-2013, Пермь
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
Чай с лимоном			180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			645	18,2	19,0	100,4	652,2	
Овощное детское пюре промышленного производства в ассортименте			50	0,0	0,0	2,7	11	№101+2004
ИЛИ								
Нарезка из свеклы отварной			50	0,8	0,0	3,6	18	№.50 - 2013, Пермь
Суп из овощей со сметаной			180/5	1,7	3,9	9,0	78	№135-2004
Тефтели, запеченные в молочном соусе			80	11,2	11,5	8,4	182	№388-2013, Пермь
Макароны изделия отварные			150	3,5	2,8	36,8	186	№516-2004
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	

Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			250	5,9	9,3	40,6	270	
Булочка "Пермская"			50	2,3	4,3	25,5	150	№554-2013, Пермь
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	5,0	15,1	120	№698-2004
Ужин			530	15	19	54	443	
Котлета рыбная натуральная, запеченная			80	10,2	12,2	6,1	175	№9/7-2011, Екатеринбург
Картофель тушеный			150	2,7	3,7	17,0	112	№216-2004
Какао с молоком сгущенным			200	1,7	2,3	14,3	85	№694-2004
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	12,5	54	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб ржаной			10	0,3	0,1	3,8	17	
ИТОГО:				47	61	270	1828	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			400	19,6	15,5	40,2	378,7	
Запеканка из творога с молоком сгущенным			160	12,2	9,2	14,4	189	№313-2013, Пермь
Бутерброд с сыром			20/20	4,2	3,6	9,9	89	№3-2004
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь

Второй завтрак				0,2	0,0	21,7	88	
Отвар шиповника		100		0,2	0,0	21,7	88	№705-2004
Обед			655	22,2	19,5	92,0	632	
Салат из свежих помидоров		50		0,9	4,1	3,4	54	№22-2013, Пермь
ИЛИ								
Салат из соленых огурцов с луком		50		0,5	4,0	2,7	49	№17-2004
Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной		180/10/5		4,2	3,9	11,2	97	№154-2013, Пермь
Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом		80		12,5	6,2	12,2	155	№157-2001, Пермь
Пюре картофельное		150		3,0	4,4	18,9	127	№520-2004
Компот из свежих яблок		180		0,1	0,1	18,0	73	№631-2004
Хлеб пшеничный		30		0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной		40		0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			250	7,5	11,6	31,9	262	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте		50		1,7	5,2	22,5	144	
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	6,4	9,4	118	№260-2001, Пермь
Ужин			460	8	7	87	448	
Плов из говядины		160		7,1	6,4	27,0	194	№443-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,7	0,3	35,5	148	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте		100		0,1	0,4	16,4	70	№458-2006, Москва

Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)									
Хлеб пшеничный				10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной				10	0,3	0,1	3,8	17	
ИТОГО:					58	54	273	1808	
9 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			440	8,4	8,6	63,3	364,2		
Каша манная жидкая			200	5,1	7,1	28,0	196	№311-2004	
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,8	0,2	24,4	107	№2-2004	
Чай с молоком			200	1,5	1,3	10,9	61	№495-2013, Пермь	
Второй завтрак					0,5	0,2	21,8	91,0	
Сок в ассортименте		100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			635	21,2	22,4	88,4	640,0		
Салат из капусты белокочанной с морковью			50	0,8	4,0	4,8	58	№4-2013, Пермь	
Суп картофельный с мясом с мелкошинкованными овощами со сметаной			180/10/5	4,2	4,4	14,3	114	№.1.72-1995, Екатеринбург	
Суфле из печени			80	10,1	8,8	2,2	128	№35/8-2011, Екатеринбург	
Каша гречневая вязкая отварная			130	4,1	4,4	21,7	143	№510-2004	
Компот из кураги			180	0,5	0,0	17,1	70	№638-2004	

Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			250	6,4	9,9	38,0	267	
Булочка с сахаром			50	2,8	3,5	27,5	153	№772-2004
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	6,4	10,5	114	№698-2004
Ужин			470	17	15	63	456	
Салат из моркови			50	0,5	0,0	4,4	20	№7-2013, Пермь
Котлеты по - хлыновски			70	7,7	8,8	9,8	149	№454-2004
Пюре из гороха с маслом			150	6,3	3,8	25,0	159	№417,418-2013, Пермь
Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты)			20	1,7	2,7	9,2	68	
Хлеб ржаной			10	0,3	0,1	3,8	17	
ИТОГО:				53	57	274	1818	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			410	9,4	14,8	46,4	356,4	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7,5	7,7	26,0	203	№311-2004
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004

Чай с лимоном				180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004
Второй завтрак					0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь	
Обед				655	20,3	20,7	86,0	611,9	
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	60	60	0,9	0,2	4,1	22	№101-2004	
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей				180/15	3,9	4,7	15,2	119	№140-2004
Биточки рубленые из птицы припущенные				70	8,9	8,5	5,9	136	№498-2004
Капуста тушеная				150	4,6	6,2	14,0	130	№423-2013, Пермь
Кисель из свежих ягод				180	0,3	0,2	14,1	59	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный				40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной				40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник				250	6,4	11,9	36,8	280	
Пирог "Вечерний"				50	2,8	5,5	26,3	166	№120-1999
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	6,4	10,5	114	№698-2004	
Ужин				470	15	18	53	431	
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным				150	9,2	10,9	22,4	225	№318-2013, Пермь
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	6,4	9,4	118	№260-2001, Пермь	
Фрукт в ассортименте				120	0,3	0,3	21,0	88	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)									

ИТОГО:			52	65	244	1770		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:			54	60	261	1808		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (95%):			51	57	248	1710	При 12 часовом пребывании детей	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%):			54	60	261	1800		
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			430	12,9	11,2	52,8	364	
Каша кукурузная жидкая			200	5,5	5,9	27,0	183	№311-2004
Бутерброд с сыром			20/10	4,2	2,6	9,9	80	№3-2004
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
Второй завтрак				0,1	0,4	21,3	89	
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	21,3	89	№458-2006, Москва
Обед			685	27,9	27,5	74,4	657	
Салат из свеклы с огурцами			50	0,6	4,0	3,3	52	№53-2013, Пермь
Уха с крупой			180/50	11,7	7,4	10,1	154	№152-2013, Пермь
Фрикадельки из кур припущенные, с маслом			70/5	11,2	11,1	6,8	172	№410-2013, Пермь
Пюре картофельное			150	3,0	4,4	18,9	127	№520-2004
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	

Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	52	
Полдник			250	2,7	7,7	45,9	264	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	2,2	7,7	21,0	162	
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	24,9	102	№518-2013, Пермь
Ужин			460	20,6	17,8	50,7	445	
Запеканка овощная			200	9,7	10,5	28,5	247	№234-2013, Пермь
Зразы рубленые из говядины, паровые			80	10,2	7,1	4,0	121	№457-2004
Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
Хлеб ржаной			20	0,6	0,2	7,6	35	
ИТОГО:				64	65	245	1819	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			440	9,9	8,9	59,0	356	
Каша пшенная жидкая			200	6,6	7,4	23,7	188	№311-2004
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,8	0,2	24,4	107	№.2-2004
Чай с молоком			200	1,5	1,3	10,9	61	№495-2013, Пермь
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			625	23,5	26,1	74,3	626,1	
Салат из отварных овощей с маслом растительным			50	1,2	4,1	6,3	67	№29/1-2011, Екатеринбург

Суп картофельный с клецками с курицей			180/15	5,4	5,3	9,2	106	№155-2004
Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным с томатом			200	15,3	15,9	16,1	269	№372-2013, Пермь
Компот из свежих ягод			180	0,1	0,0	14,4	58	№634-2004
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			250	5,3	12,2	31,8	258	
Булочка "К чаю"			50	1,7	5,5	18,1	129	№788-2004
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	6,7	13,7	130	№698-2004
Ужин			450	18,8	19,0	55,5	468,2	
Сырники из творога запечённые с молоком сгущенным			150	12,9	12,2	29,7	280	№321-2013, Пермь
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	6,4	9,4	118	№260-2001, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	16,4	70	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
ИТОГО:				58	66	242	1799	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			410	7,9	14,2	51,5	365,4	
Каша гречневая вязкая			200	6,0	7,1	31,1	212	№248-2013, Пермь

Бутерброд с маслом				20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
Чай с лимоном				180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004
Второй завтрак					0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь	
Обед				650	22,2	20,7	85,4	616,6	
Салат из свежих помидоров				50	0,9	4,1	3,4	54	№22-2013, Пермь
ИЛИ									
Салат из свеклы с зеленым горошком				50	0,9	4,0	3,7	54	№58-2013, Пермь
Суп картофельный с крупой с мясом				180/10	4,4	4,1	15,2	115	№138-2004
Рыба припущенная, в сметане				80	11,9	7,3	2,5	123	№338-2013, Пермь
Овощи припущенные				150	2,2	3,8	20,3	124	№524-2004
Компот из кураги				180	0,5	0,0	17,1	70	№638-2004
Хлеб пшеничный				30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной				40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник				250	5,1	11,5	39,5	282	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				50	1,5	5,1	29,0	168	
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	6,4	10,5	114	№698-2004	
Ужин				450	19	18	48	429	
Яйца вареные				40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013, Пермь

Запеканка из печени с рисом	80	10,4	8,8	14,5	179	№482-2004		
Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127	№520-2004		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004		
Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17			
ИТОГО:		55	65	246	1784			
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			400	16,8	11,0	49,1	362,6	
Суфле творожное			120	11,2	5,7	19,7	175	№365-2004
Соус молочный сладкий			50	1,3	2,7	6,9	57	№440-2013, Пермь
Бутерброд с сыром			20/10	4,2	2,6	9,9	80	№3-2004
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			630	19,9	24,0	88,5	649,9	
Пюре из цветной капусты или капусты брокколи			50	0,4	3,1	2,6	40	№679-2002
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			50	0,5	4,1	1,7	46	№14/1-2011г., Екатеринбург

Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной (№1.78-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)			180/15/5	4,2	4,9	8,8	96	№1.78-1995, Екатеринбург
Котлеты по - хлыновски			70	7,7	8,8	9,8	149	№454-2004
Овощи запеченные с яйцом			130	5,5	6,1	17,2	146	№7.55.-1995, Екатеринбург
Компот из свежих плодов			180	0,4	0,1	18,0	75	№507-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной			50	1,1	0,7	18,9	86	
Полдник			270	5,7	9,5	41,5	274	
Блинчики с джемом или повидлом			50/20	2,1	3,1	31,0	160	№531-2013, Пермь
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	6,4	10,5	114	№698-2004
Ужин			450	4	4	102	461	
Плов вегетарианский с сухофруктами			150	3,5	3,8	51,4	254	№271-2013, Пермь
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	16,4	70	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
ИТОГО:				47	49	303	1839	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			440	9,9	8,9	59,0	355,7	
Каша пшенная жидкая			200	6,6	7,4	23,7	188	№311-2004

Бутерброд с джемом или повидлом				20/20	1,8	0,2	24,4	107	№2-2004
Чай с молоком				200	1,5	1,3	10,9	61	№495-2013, Пермь
Второй завтрак					0,5	0,2	21,8	91,0	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь	
Обед				645	17,5	20,5	95,5	637	
Салат из капусты белокочанной				50	0,8	4,0	4,2	56	№1-2013, Пермь
ИЛИ									
Салат из квашеной капусты с луком				50	0,8	4,0	2,5	49	№48-2013, Пермь
Суп картофельный с мелкошинкованными овощами со сметаной				180/5	2,0	4,2	14,3	103	№1.72-1995, Екатеринбург
Зразы рыбные рубленые, запеченные				80	9,7	6,7	11,9	147	№344-2013, Пермь
Пюре картофельное				150	3,0	4,4	18,9	127	№520-2004
Кисель из свежих ягод				180	0,3	0,2	14,1	59	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный				30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной				50	1,1	0,7	18,9	86	
Полдник				250	6,1	9,0	41,2	270	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				50	2,5	4,0	26,1	150	
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	5,0	15,1	120	№698-2004	
Ужин				520	14,6	19,3	53,0	444	
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и маслом растительным				150	3,1	7,6	10,4	122	№32/1-2011, Екатеринбург

Котлеты, биточки из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004		
Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85	№694-2004		
Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	12,5	54	№458-2006, Москва		
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Хлеб ржаной	20	0,5	0,2	7,5	34			
ИТОГО:		49	58	271	1798			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:		54,5	60	261,4	1808			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (95%):		51	57	248	1710	При 12 часовом пребывании детей		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		54	60	261	1800			
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			410	8,0	13,2	48,2	343,6	
Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,7	5,9	19,0	152	№165-2013, Пермь
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
Чай с лимоном			180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91,0	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь

Обед			630	22,2	25,1	83,8	649,9	
Винегрет овощной			60	1,2	4,0	5,7	64	№71-2004
Суп-пюре из капусты с мясом			180/10	4,7	6,5	6,4	103	№1.35-1995, Екатеринбург
Гуляш			70	10,2	9,3	2,1	133	№437-2004
Каша гречневая вязкая отварная			130	4,1	4,4	21,7	143	№510-2004
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			250	7,0	9,5	40,5	276	
Булочка домашняя			50	3,4	4,5	28,5	168	№564-2013, Пермь
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	5,0	12,0	107	№698-2004
Ужин			500	24	11	65	451	
Вареники ленивые с соусом молочным			170	22,4	7,3	27,2	264	№325-2013, Пермь
Соус молочный сладкий			50	1,3	2,7	6,9	57	№440-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	16,4	70	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
Хлеб ржаной			10	0,3	0,1	3,8	17	
ИТОГО:				62	59	259	1811	

17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			400	18,2	14,9	40,4	368,5	
Омлет натуральный			100	9,3	9,2	1,4	126	№340-2004
ИЛИ								
Яичная кашка натуральная			100	9,5	9,7	1,5	131	№279-1996
Овощи на подгарнировку								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	117	70	70	1,1	0,2	4,4	24	№101-2004
Бутерброд с сыром			20/10	4,2	2,6	9,9	80	№3-2004
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			650	20,5	25,4	78,3	624,0	
Салат из огурцов с маслом			50	0,5	4,1	1,7	46	№14/1-2011г., Екатеринбург
ИЛИ								
Салат из соленых огурцов с луком			50	0,5	4,0	2,7	49	№17-2004
Суп картофельный с фасолью с курицей			180/15	5,9	4,6	14,5	123	№145-2013, Пермь
Котлета рыбная натуральная, запеченная			80	10,2	12,2	6,1	175	№9/7-2011, Екатеринбург

Картофель отварной с маслом			150	2,7	3,8	17,9	117	№203 - 2004
Компот из свежих яблок			180	0,1	0,1	18,0	73	№631-2004
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	52	
Полдник			250	9,3	9,4	33,9	257	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	3,5	4,4	24,5	152	
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	5,0	9,4	106	№260-2001, Пермь
Ужин			480	10,2	15,6	66,3	446	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с бананом			200	6,7	7,7	31,2	221	№6.23-1995, Екатеринбург
или								
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7,5	7,7	26,0	203	№311-2004
Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
Йогурт молочный для детского питания в ассортименте	100	100	100	2,8	7,5	15,0	139	
Хлеб ржаной			25	0,6	0,4	9,5	43	
ИТОГО:				59	65	241	1786	
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			440	9,7	8,7	62,3	366,3	
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004

Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,8	0,2	24,4	107	№2-2004
Чай с молоком			200	1,5	1,3	10,9	61	№495-2013, Пермь
Второй завтрак				0,1	0,4	21,3	89	
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	21,3	89	№458-2006, Москва
Обед			620	18,9	20,5	93,7	634,9	
Салат из свежих помидоров			50	0,9	4,1	3,4	54	№22-2013, Пермь
ИЛИ								
Салат из моркови и яблок			50	0,7	4,1	5,7	63	№9-2013, Пермь
Суп-пюре из разных овощей			180	2,1	3,6	9,6	79	№168-2004
Печень, тушенная в соусе			80	10,1	8,8	7,7	150	№401-2013, Пермь
Каша пшеничная рассыпчатая			130	3,8	2,9	26,2	146	№302-2004
Кисель из свежих ягод			180	0,3	0,2	14,1	59	№505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69	
Полдник			250	2,1	5,2	52,5	265,2	
Булочка с изюмом			50	1,7	5,2	22,5	144	№11/12-2011, Екатеринбург
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	30,0	122	№518-2013, Пермь
Ужин			550	16,0	14,8	66,5	463,4	
Мясной сырок			70	9,8	7,3	12,1	153	№2.7-1995, Екатеринбург

Соус молочный	30	1,0	2,1	2,6	34	№435-2013, Пермь		
Макароны отварные с овощами	150	3,1	2,8	28,0	150	№294-2013, Пермь		
Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85	№694-2004		
Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17			
Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва		
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)								
ИТОГО:		47	50	296	1819			
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			430	11,0	15,8	48,3	379,4	
Каша молочная ассорти (пшенично - кукурузная)			200	6,0	6,0	22,5	168	№18/4-2011, Екатеринбург
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
Второй завтрак				0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте	100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед			640	20,4	19,8	92,6	630	
Салат Витаминный			50	0,6	4,0	4,6	57	№21(II)-2006, Москва
Суп-пюре из птицы			180	4,5	5,1	15,5	126	№173-2004

Шницель рыбный натуральный			80	8,5	5,3	8,1	114	№391-2004
Пюре картофельное			150	3,0	4,4	18,9	127	№520-2004
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	
Хлеб ржаной			50	1,1	0,7	18,9	86	
Полдник			250	5,1	10,1	41,0	275	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	1,5	5,1	29,0	168	
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	207	200	200	3,6	5,0	12,0	107	№698-2004
Ужин			450	16	17	58	446	
Пюре из говядины			70	9,7	9,5	5,9	148	№393-2013, Пермь
Капуста запеченная в молочном соусе с сыром			150	4,9	5,1	16,3	131	№7.40-1995, Екатеринбург
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	1,2	2,1	20,5	106	
Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19	
ИТОГО:				53	63	261	1822	
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			530	9	12	56	366	
Суп молочный с крупой			200	3,1	4,4	19,0	128	№164-2013, Пермь

Бутерброд с маслом с сыром				50	4,1	6,2	10,7	115	№1,3-2004
Чай с молоком				200	1,5	1,3	10,9	61	№495-2013, Пермь
Хлеб пшеничный				10	0,2	0,1	4,4	19	
Второй завтрак					0,5	0,2	21,8	91	
Сок в ассортименте		100	100	100	0,5	0,2	21,8	91	№518-2013, Пермь
Обед				680	21,6	25,6	76,6	624	
Салат картофельный с огурцами				50	0,8	4,1	7,4	70	№75-2013, Пермь
Уха рыбацкая				180/50	5,9	6,2	15,1	140	№30/2-2011г., Екатеринбург
Биточки рубленые из птицы припущенные				70	8,9	8,5	5,9	136	№498-2004
Капуста тушеная				150	4,6	6,2	14,0	130	№423-2013, Пермь
Компот из изюма				180	0,3	0,0	14,1	58	№638-2004
Хлеб ржаной				30	0,7	0,4	11,3	52	
Хлеб пшеничный				20	0,4	0,2	8,8	39	
Полдник				250	5,8	12,1	35,7	275	
Булочка "Российская				50	2,2	5,7	23,7	155	№778-2004
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте		207	200	200	3,6	6,4	12,0	120	№698-2004
Ужин				510	15	16	60	442	
Печень говяжья по - строгановски				80	11,2	10,4	2,9	150	№431-2004
Пюре картофельное				150	3,0	4,5	18,9	128	№520-2004

Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004
Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	16,4	70	№458-2006, Москва
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)						
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
ИТОГО:		52	66	250	1798	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:		54	60	261	1807	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (95%):		51	57	248	1710	При 12 часовом пребывании детей
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		54	60	261	1800	

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Таблица 1, Приложение 10