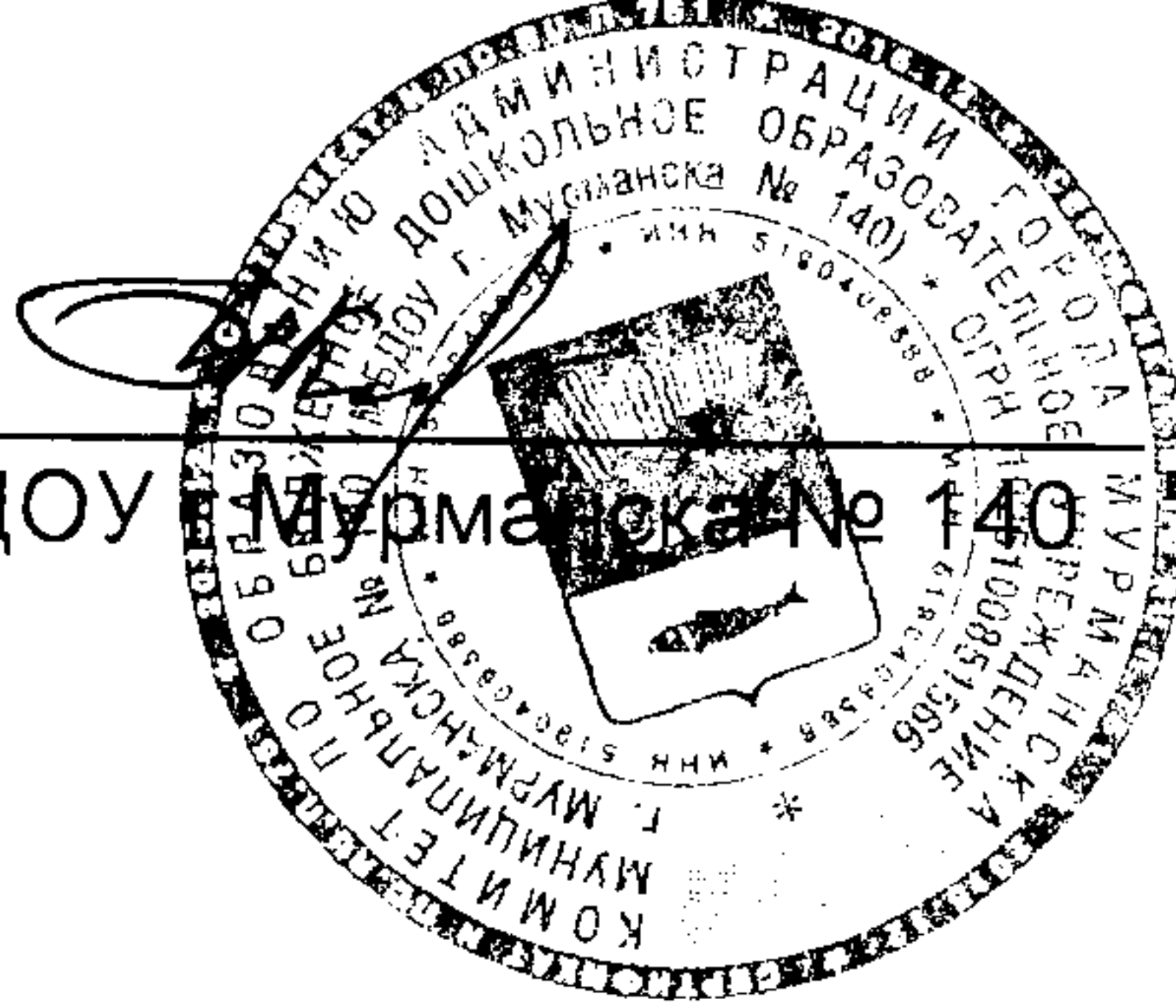


УТВЕРЖДАЮ: _____
Заведующая МБДОУ г. Мурманска № 140



10-дневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
учреждения г. Мурманска № 140

10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	Каша рисовая молочная Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	Каша гречневая на молоке Чай с молоком Бутерброд с повидлом	Каша "Дружба" Какао с молоком Бутерброд с сыром	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	Каша кукурузная молочная Чай с молоком Бутерброд с джемом	Каша овсяная (геркулесовая) жидкая Какао с молоком Бутерброд с сыром	Каша ячневая молочная Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	Каша пшеничная молочная Чай с молоком Бутерброд с сыром	Каша манная молочная Какао с молоком Бутерброд с сыром	Каша "Дружба" Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом
2 завтра	Сок яблочный	Плоды свежие банан	Напиток клюквенный	Сок абрикосовый	Плоды свежие яблоко	Напиток морковно-апельсиновый	Плоды свежие банан	Напиток клюквенный	Сок виноградный	Плоды свежие яблоко
обед	Салат из отварной свеклы	Салат из свежих огурцов	Салат из моркови с зел. горошком	Салат из св. помидоров и огурцов	Салат из свеклы и моркови	Икра свекольная	Салат из свеклы с сол.огурцом	Салат из св. капусты и моркови	Салат из св. помидоров и огурцов	Салат витаминный
	Суп из овощей	Суп картофельный с макаронными изделиями	Рассольник домашний с мясом	Свекольник	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Щи из свежей капусты	Суп овощной с фасолью	Суп картофельный с рыбой	Борщ с капустой и картофелем
	Плов из отварной говядины	Курица в соусе с томатом	Рулет из говядины с яйцом	Гуляш из мяса	Картофельная запеканка с мясом	Жаркое по-домашнему	Котлета рубленая из птицы	Бефстроганов в сметанном соусе	Голубцы ленивые	Шницель мясной
	Компот из свежих ягод	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб целебный	Хлеб целебный	Хлеб целебный	Хлеб целебный	Хлеб целебный	Хлеб целебный	Хлеб целебный	Хлеб целебный
Упл. полдник	Картофель отварной	Запеканка морковная с творогом	Овощи в молочном соусе	Запеканка рисовая с творогом	Рагу овощное	Макароны с сыром	Пудинг с творога паровой	Рыба запеченная с картофелем по-русски	Винегрет овощной	Запеканка капустная
	Печень тушенная в соусе	Соус яблочный	Котлета рыбная	Соус молочный сладкий	Рыба отварная	Чай с лимоном	Салат из моркови	Кондитерские изделия (вафли)	Булочка домашняя	Рулет из рыбы
	Молоко кипяченое	Напиток морковно-апельсиновый	Кефир	Молоко кипяченое	Йогурт	Чай с лимоном	Кефир	Молоко кипяченое	Напиток шиповника	Ряженка
	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Хлеб целебный	Хлеб целебный	Булочка "Веснушка"	Хлеб целебный	Хлеб целебный	Хлеб целебный
Плоды свежие груша	Кондитерские изделия (вафли)	Плоды свежие яблоко	Плоды свежие груша	Плоды свежие груша	Кондитерские изделия (печенье)	Плоды свежие апельсин	Соус яблочный	Плоды свежие мандарин	Плоды свежие мандарин	

ЯСЛИ с 2 лет до 3 лет

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюд (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша рисовая молочная	150	3,74	3,28	26,22	129,4	0,87	№167, Пермь-11
кофейный напиток на молоке	150	1,05	0,01	13	56,38	0,09	№392, Пермь-11
бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	0	№1, Мог-12
ИТОГО:	350	7,85	12,73	57,49	355,78	0,96	
2 ЗАВТРАК							
сок яблочный	152	0,76	0,15	15,35	70	3,04	№408, Пермь-11
ИТОГО:	152	0,76	0,15	15,35	70	3,04	
ОБЕД							
салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	Мог - 12, №33
суп из овощей	160	1,34	3,95	7,22	70,09	3,41	№66, Пермь - 11
плов из отварной говядины	155	14,04	10,87	27,77	281,32	0	№380, Пермь - 12
компот из свежезамороженных ягод	150	0,74	0	13,6	52,12	1,86	ГУ НИИпитания РАМН стр.40
хлеб целебный	25	1,65	0,3	10,75	50,5	0	№124, Пермь - 12
ИТОГО:	530	18,34	17,55	62,68	491,59	9,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	№529, Пермь - 12
Салат нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	№125, Пермь - 12
хлеб целебный	15	0,99	0,18	6,45	30,3	0	№124, Пермь - 12
картофель отварной	100	1,9	3,2	16,4	102,03	10,2	№314, Пермь- 11
печень тушеная в соусе	60	5,5	7,35	11,45	141,69	4,88	Пермь -11 № 240
груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№126, Пермь - 12
ИТОГО:	455	15,23	16,68	67,58	488,71	20,45	
ИТОГО за день	1487	42,18	47,11	203,1	1406,08	33,52	

ЯСЛИ с 2-3

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша гречневая на молоке	170	4,21	5,06	26,06	162,1	0,3	Пермь -11 № 157
чай с молоком	180	1,12	0,01	14,26	61,4	0,47	Пермь -11 № 384
бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	22,55	127,63	0,08	Мог-12 № 2
ИТОГО:	395	7,36	8,28	62,87	351,13	0,85	
2 ЗАВТРАК							
плоды свежие банан	79	1,18	0,08	16,59	70	7,9	№126 Пермь - 12
ИТОГО:	79	1,18	0,08	16,59	70	7,9	
ОБЕД							
салат из свежих огурцов	30	0,22	4,92	0,68	28,11	0,27	Пермь -11 №12
суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,43	2,35	51,95	3,31	Пермь-11 №70
курица в соусе с томатом	70	17,97	15,3	1,34	175,52	1,7	Пермь -11 № 288
макароны отварные	80	2,93	2,82	16,68	100,22	0	Пермь -11 №306
компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,11	Пермь-12 № 522
хлеб целебный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0	Пермь - 12 № 124
ИТОГО:	530	25,01	25,71	50,2	480,08	5,39	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
запеканка морковная с творогом	160	4,97	11,44	19,56	240,43	1,06	Пермь -11 № 196
соус яблочный	30	0,02	0	1,32	18,13	0,41	Пермь -12 № 482
напиток морковно- апельсиновый	180	0,67	0,07	22,07	91,58	3,44	Пермь 12 № 535
батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	Пермь-12 №125
кондитерские изделия(вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	0	Пермь 12 №602
ИТОГО:	420	8,47	13,04	73,83	499,54	4,91	
ИТОГО за день	1424	42,02	47,11	203,49	1400,75	19,05	

ЯСЛИ с 2 лет до 3 лет

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша Дружба	150	3,59	3,42	20,35	117,36	0,2	№155, пермь - 11
какао с молоком	160	2,08	0,36	20,76	95,43	0,52	№387 Пермь - 11
бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№3 Мог -12
ИТОГО:	355	10,4	10,66	55,67	351,79	0,79	
2 ЗАВТРАК							
напиток клюквенный	165	0,09	0,02	19,83	70	0,62	№534 Пермь-12
ИТОГО:	165	0,09	0,02	19,83	70	0,62	
ОБЕД							
рассольник домашний с мясом	160	1,5	2,64	10,3	79,35	4,21	№63 Пермь-11
рулет из говядины с яйцом	60	6,73	7,13	6,09	133,76	0	№263 Пермь-11
соус томатный	25	0,13	1,02	1,31	15,04	0,43	№354 Пермь-11
салат из моркови с зеленым горошком	30	0,75	2,73	4,93	36,02	0,69	№ 28 Пермь-11
картофельное пюре	80	1,09	2,67	11,18	73,13	2,76	№ 317 Пермь-11
кисель из концентрата	150	1,02	0	21,76	91,14	0	№ 517 Пермь-12
плодово-ягодных экс.							
хлеб целебный	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	№124 Пермь-12
ИТОГО:	535	13,2	16,55	68,47	489,04	8,09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
овощи в молочном соусе	100	4,24	11,97	8,77	162,63	8,58	№212 пермь-12
котлета рыбная	60	6,54	3,09	13,79	109,3	0,09	№226 Пермь-11
хлеб целебный	10	0,66	0,12	4,3	20,2	0	№124 Пермь-12
кефир	160	4,48	3,5	6,54	75,62	1,12	№530 Пермь-12
батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	№125 Пермь-12
плоды свежие яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	№126 Пермь-12
ИТОГО:	460	18,57	19,95	59,22	491,35	19,79	
ИТОГО за день	1515	42,26	47,18	203,19	1402,18	29,29	

ЯСЛИ с 2 до 3 лет

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша пшенная молочная	150	4,42	4,02	20,92	145,56	0,2	№165 Пермь-11
кофейный напиток на молоке	180	1,26	0,02	15,62	67,66	0,11	№392 Пермь-11
бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1, Мог-12
ИТОГО:	370	8,13	11,59	51,16	349,22	0,31	
2 ЗАВТРАК							
сок абрикосовый	128	0,64	0	16,25	70	5,12	№408 Пермь-11
ИТОГО:	128	0,64	0	16,25	70	5,12	
ОБЕД							
свекольник	170	1,5	3,49	7,89	68,95	3,09	№65 Пермь-11
гуляш из мяса	65	11,98	13,57	1,8	151,96	0,35	№246 Пермь-11
каша гречневая рассыпчатая	80	1,06	3,69	17,02	119,93		№297 Пермь-11
салат свежих помидоров и огурцов	45	0,43	2,08	1,38	26	4,88	№14 Пермь-11
хлеб целебный	25	1,65	0,3	10,75	50,5	0	Пермь - 12 № 124
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№ 372 Мог - 12
ИТОГО:	535	16,74	23,25	56,75	490,54	9,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
запеканка рисовая с творогом	150	8,5	4,63	41,79	242,86	0,08	№198 Пермь-11
соус молочный сладкий	30	1	1,24	2,52	25,3	0,08	№333 Пермь-11
молоко кипяченое	160	4,47	5,1	8,1	96,1	0,4	№529 Пермь-12
батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	№125 Пермь-12
плоды свежие груша	110	0,44	0,33	11,33	50,6	5,5	№368 Мог-12
ИТОГО:	480	16,66	12,17	79,16	493,46	6,06	
ИТОГО за день	1513	42,17	47,01	203,32	1403,22	21,1	

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша кукурузная молочная	160	3,24	2,42	29,34	157,27	0,22	№ 161 Пермь - 11
чай с молоком	180	1,12	0,01	14,26	61,4	0,47	№ 384 Пермь - 11
бутерброд с джемом	45	1,06	3,93	21,72	132,00	0,24	Мог-12 № 2
ИТОГО:	385	5,42	6,36	65,32	350,67	0,93	
2 ЗАВТРАК							
плоды свежие яблоко	156	0,62	0,62	16,22	70	15,6	№126 Пермь-12
ИТОГО:	156	0,62	0,62	16,22	70	15,6	
ОБЕД							
суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,8	3	8,62	90,25	2,88	№ 71 Пермь-11
картофельная запеканка с мясом	120	8,53	14,87	14,93	235	0,02	Пермь - 11, №251
салат из свеклы и моркови	30	0,38	3,03	2,05	37,34	1,78	№61 Пермь-12
компот из сушеных ягод (изюм)	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,21	№526 Пермь-12
хлеб целебный	28	1,84	0,34	12,04	56,56	0	Пермь - 12 № 124
ИТОГО:	498	12,79	21,39	54,04	487,08	4,89	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
рагу овощное	140	4,55	4,7	25,19	111,5	6,76	ГУУ НИИ питание РАМН, стр 52
рыба отварная	60	7,65	6,64	0,37	91,77	0,12	№ 215 Пермь-11
хлеб целебный	15	0,99	0,18	6,45	30,3	0	№ 124 Пермь - 12
печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	№ 604 Пермь-12
йогурт	155	7,75	5	13,18	134,85	0,93	Пермь-12 №531
ИТОГО:	400	23,19	19,46	67,51	493,52	7,81	
ИТОГО за день:	1439	42,02	47,83	203,09	1401,27	29,23	

ЯСЛИ с 2 до 3 лет

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша овсяная (геркулесовая) жидкая	175	5,4	5,12	24,18	164,43	0,26	№162, пермь-11
какао с молоком	160	2,09	0,36	20,76	95,43	0,52	№387 Пермь-11
бутерброд с сыром	30	3,15	4,58	9,7	92,67	0,04	№3 Мог-12
ИТОГО:	365	10,64	10,06	54,64	352,53	0,82	
2 ЗАВТРАК 10.30							
напиток морковно-апельсиновый	138	0,51	0,05	16,92	70	2,63	№ 535, Пермь-12
ИТОГО:	138	0,51	0,05	16,92	70	2,63	
ОБЕД							
суп картофельный с бобовыми (горох)	160	2,51	3,37	10,44	86,24	3,72	Мог-12 № 81
жаркое по-домашнему	160	11,7	14,33	12,25	230,28	0,16	№247 Пермь-11
икра свекольная	45	0,81	3,4	3,15	46,48	1,15	№328 Пермь-11
компот из свежемороженых фруктов	150	0,74	0	13,6	52,12	1,86	ГУ НИИпитания РАМН стр.40
хлеб целебный	35	2,31	0,42	15,05	70,7	0	Пермь - 12 № 124
ИТОГО:	550	18,07	21,52	54,49	485,82	6,89	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
макаронь сыром	150	7,29	10,01	24,89	218	0,14	№ 206 Мог - 12
чай с лимоном	161	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393 Мог-12
булочка "Веснушка"	60	4,8	5,37	35,66	196,64	0	Пермь-12 №573
плоды свежие апельсин	115	0,8	0,35	9,32	49,45	69	№126 Пермь-12
ИТОГО	486	12,96	15,74	76,97	493,09	70,56	
ИТОГО за день	1539	42,18	47,37	203,02	1401,44	80,9	

ЯСЛИ с 2 до 3 лет

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша ячневая молочная	155	4,12	3,59	22,35	135,63	0,21	№168 Пермь-11
кофейный напиток на молоке	165	1,15	0,01	14,31	62	0,1	№392, Пермь-11
бутерброд с маслом	45	2,75	8,49	16,45	153	0	№1, Мог-12
ИТОГО:	365	8,02	12,09	53,11	350,63	0,31	
2 ЗАВТРАК 10.30							
плоды свежие банан	79	1,18	0,08	16,59	70	7,9	№126 Пермь-12
ИТОГО:	79	1,18	0,08	16,59	70	7,9	
ОБЕД							
щи из свежей капусты	150	0,68	3,41	4,3	53	5	№82 Пермь-11
котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	№305 Мог-12
картофельное пюре	60	0,81	2	8,39	54,85	2,07	№317 пермь-11
капуста тушеная	60	1,26	2,06	19,82	47,07	10,2	№465 Пермь-12
салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,43	3,03	2,19	37,97	2,19	№63 Пермь-12
компот из плодов сушеных (курага)	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,21	№526 Пермь-12
хлеб целебный	40	2,64	0,48	17,2	80,8		Пермь - 12 № 124
ИТОГО:	550	15,69	19,81	78,28	498,62	20,21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
пудинг из творога паровой	105	10,03	9,69	25,11	216,03	0,19	Пермь - 12 № 327
салат из моркови	60	0,48	0,66	5,44	79,6	1,85	Пермь-12, №6
соус яблочный	40	0,03	0	1,76	24,18	0,55	Пермь-12 № 482
кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	Пермь-12 № 530
батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	Пермь-12 № 125
итого	415	17,83	15,16	55,09	483,48	3,85	
итого за день	1409	42,72	47,14	203,07	1402,73	32,27	

ясли с 2 лет до 3 лет

8 день

Наименование блюд	Выход блюдов	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша пшеничная молочная	160	5,8	3,63	23,34	157,27	0,22	№161 Пермь-11
чай с молоком	180	1,12	0,01	14,26	61,4	0,47	Пермь-11 № 384
бутерброд с джемом	45	1,06	3,93	21,72	132,00	0,24	Мог-12 №2
ИТОГО:	385	7,98	7,57	59,32	350,67	0,93	
2 ЗАВТРАК							
напиток клюквенный	165	0,09	0,02	17,38	70	0,62	№ 534 Пермь-12
ИТОГО:	165	0,09	0,02	17,38	70	0,62	
ОБЕД							
суп овощной с фасолью	160	2,08	7	8,36	69,11	4	Сборн. Рец.1997 №35
бефстроганов в сметанном соусе	70	11,68	12,01	1,98	157,51	0,08	№242 Пермь-11
рис отварной	70	1,69	2,37	11,99	89,65	0	№303 пермь-11
салат из свежей капусты и моркови	40	0,65	4,04	2,41	54,75	10,72	№3 Пермь-12
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,28	№ 372 Мог-12
хлеб целебный	25	1,65	0,3	10,75	50,5	0	№124 Пермь-12
ИТОГО:	515	17,87	25,84	53,4	494,72	16,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
рыба запеченная с картофелем по-русски	160	8,71	6,47	11,37	146,73	2,75	Пермь -11 № 221
кондитерские изделия (вафли)	45	1,26	1,48	34,79	159,3	0	№602 Пермь-12
молоко кипяченое	160	4,47	5,1	8,1	96,1	0,4	№529, Пермь-12
плоды свежие(груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	Мог 12 № 368
хлеб целебный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0	№124, Пермь-12
ИТОГО:	485	16,16	13,59	73,16	488,53	8,15	
Итого за день	1550	42,1	47,02	203,26	1403,92	25,78	

ясли с 2 лет до 3 лет

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша манная молочная	170	5,14	3,71	26,24	159	0,25	№160 Пермь-11
какао с молоком	150	1,96	0,33	19,46	89,47	0,48	№387 Пермь-11
бутерброд с сыром	35	3,67	5,35	11,32	108,11	0,05	№3 Мог-12
ИТОГО:	355	10,77	9,39	57,02	356,58	0,78	
2 ЗАВТРАК							
сок виноградный	103	0,3	0,2	16,79	70	2,06	Мог-12 № 399
ИТОГО:	103	0,3	0,2	16,79	70	2,06	
ОБЕД							
суп картофельный с рыбой	160	7,88	6,43	13,1	121,21	26,78	№165 Пермь-12
голубцы ленивые	150	12,78	12,42	5,28	214,02	18,63	№382 Пермь-12
салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,43	2,08	1,38	26	4,88	№14 Пермь-11
кисель из концентрата на плод.яг. Экс.	150	1,02	0	21,76	91,14	0	№ 516 Пермь - 12
хлеб целебный	20	1,32	0,24	8,6	40,4		Пермь - 12 № 124
ИТОГО:	525	23,43	21,17	50,12	492,77	50,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
винегрет овощной	150	2,05	9,25	12,66	142,2	15,38	№45, Мог-12
булочка домашняя	50	3,79	6,7	31,74	202,44	0	№ 578 Пермь - 12
хлеб целебный	15	0,99	0,18	6,45	30,3	0	Пермь - 12 № 124
напиток шиповника	150	0,51	0	17,29	71,18	45	№533, Пермь-12
плоды, свежие мандарин	100	0,8	0,2	11,5	38	38	Пермь - 12 № 126
итого	465	8,14	16,33	79,64	484,12	98,38	
итого за день	1448	42,64	47,09	203,57	1403,47	151,51	

ясли с2 лет до 3 лет

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша Дружба	170	4,06	3,87	23,07	133	0,22	№ 155 Пермь - 11
кофейный напиток на молоке	180	1,26	0,02	15,62	67,66	0,11	№392, Пермь-11
бутерброд с маслом	45	2,75	8,49	16,45	153	0	№1, Мог-12
ИТОГО:	395	8,07	12,38	55,14	353,66	0,33	
2 ЗАВТРАК							
плоды свежие яблоко	156	0,62	0,62	16,22	70	15,6	№126 Пермь-12
ИТОГО:	156	0,62	0,62	16,22	70	15,6	
ОБЕД							
борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,08	8,91	60,94	8,03	№142 Пермь-12
соус сметанный с томатом	20	0,69	2,77	1,28	32,88	0,35	№ 342 Пермь -11
шницель мясной	60	6,34	5,18	12,89	140,35	0,08	№255 Пермь-11
макароны отварные	80	2,93	2,82	16,68	100,22	0	Пермь-11 № 306
салат витаминный	30	0,34	2,73	3,19	34,57	1,71	№1 пермь-11
компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,11	Пермь-12 № 522
хлеб целебный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0	№124 Пермь-12
ИТОГО:	510	13,1	16,82	72,1	493,24	10,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
запеканка капустная	120	5,01	6,21	19,87	159,7	5,04	№99 пермь-11
рулет из рыбы	60	7,12	4,52	7,31	98,38	0,47	№361 Пермь-12
соус молочный	30	1,02	2	2,69	32,95	0,2	№447 Пермь-12
хлеб целебный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0	№124 Пермь-12
ряженка	180	3,97	3,94	8,01	85,07	1,26	№530 Пермь-12
батон нарезной	26	1,95	0,75	13,36	68,12	0	№125 Пермь-12
ИТОГО:	436	20,39	17,66	59,84	484,62	6,97	
итого за день	1497	42,18	47,48	203,3	1401,52	33,18	

ВЫПОЛНЕНИЕ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ

ясли с 2 до 3 лет

	Завтрак	2 завтрак	Обед	Упл. полдник
1 день	355,78	70	491,59	488,71
2 день	351,13	70	480,08	499,54
3 день	351,79	70	489,04	491,35
4 день	349,22	70	490,54	493,46
5 день	350,67	70	487,08	498,52
6 день	352,53	70	485,82	493,09
7 день	350,63	70	498,62	483,48
8 день	350,67	70	494,72	488,53
9 день	356,58	70	492,77	484,12
10 день	353,66	70	493,24	484,62
в среднем за 10 дней	352,2 - 25,2%	70-5%	490,2-35%	490,5 - 35%

Выполнение калорийности

	Процент	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день	100,40%	42,18	47,11	203,1	1406,08
2 день	100,00%	42,02	47,11	203,49	1400,75
3 день	100,10%	42,26	47,18	203,19	1402,18
4 день	100,20%	42,17	47,01	203,32	1403,22
5 день	100,10%	42,02	47,83	203,09	1401,27
6 день	100,10%	42,18	47,37	203,02	1401,44
7 день	100,20%	42,72	47,14	203,07	1402,73
8 день	100,20%	42,1	47,02	203,26	1403,92
9 день	100,20%	42,64	47,09	203,57	1403,47
10 день	100,10%	42,18	47,48	203,3	1401,52
в среднем за 10 дней	100,16%	42,2	47,2	203,2	1402,6
норма		42	47	203	1400

ВЫПОЛНЕНИЕ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ

САД с 3 до 7 лет

	Завтрак	2 завтрак	Обед	Упл. полдник
1 день	456,04	90	630,82	626,88
2 день	457,72	89	628,78	625,12
3 день	459,69	90	622,38	632,05
4 день	448,97	90	638,92	622,99
5 день	455,18	90	625,1	630,72
6 день	461,91	90	636,9	615,25
7 день	450,3	89	636,01	625,73
8 день	455,18	90	635,93	623,47
9 день	449,06	90	628,59	634,96
10 день	451,31	90	638,51	621,12
в среднем за 10 дней	454,5 - 25,2%	89,8 - 4,99%	633 - 35,2%	625,8- 34,8%

Выполнение калорийности

	Процент	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день	100,20%	54,6	60,13	261,25	1803,74
2 день	100,00%	54,03	60,04	261,24	1800,62
3 день	100,20%	54,95	60,04	261,03	1804,12
4 день	100,00%	54,06	60,14	261,36	1800,88
5 день	100,00%	54,68	60,78	261,31	1801
6 день	100,20%	54,43	60,24	261,39	1804,06
7 день	100,00%	54,97	60,8	261,28	1801,05
8 день	100,20%	54,08	60,05	261,54	1804,58
9 день	100,10%	54,55	60,07	261,51	1802,61
10 день	100,00%	54,36	60,46	261,39	1800,94
в среднем за 10 дней	100,09%	54,4	60,2	261,3	1802,3
норма		54	60	261	1800

сад с 3 до 7 лет

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша рисовая молочная	205	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2	№167, Пермь-11
кофейный напиток на молоке	200	1,4	0,02	17,35	75,18	0,12	№392, Пермь-11
бутерброд с маслом	60	3,67	11,32	21,93	204	0	№1, Мог-12
ИТОГО:	465	10,19	15,82	68,29	456,04	1,32	
2 ЗАВТРАК							
сок яблочный	195	0,97	0,2	19,7	90	3,9	№408, Пермь-11
ИТОГО:	195	0,97	0,2	19,7	90	3,9	
ОБЕД							
салат из отварной свеклы	50	0,71	3,04	6,18	46,95	4,75	№33, Мог-012
суп из овощей	200	1,76	4,94	11,28	87,62	4,26	№66, Пермь-11
плов из отварной говядины	195	17,66	15	30,67	363	0	№380, Пермь-12
компот свежезамороженных фруктов	180	0,89	0	17,58	62,55	2,23	ГУ НИИпитания РАМН стр.40
хлеб целебный	35	2,31	0,42	15,05	70,7	0	№124, Пермь-12
ИТОГО:	660	23,33	23,4	80,76	630,82	11,24	
Уплотненный полдник							
молоко кипяченое	190	5,3	6,05	9,57	114,12	0,48	Пермь-12, №529
батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	Пермь-12, №125
хлеб целебный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0	№124, Пермь-12
картофель отварной	130	2,47	4,16	24,82	132,64	13,26	№314, Пермь-11
печень тушеная в соусе	80	7,62	8,8	18,65	188,92	6,51	№240, Пермь-11
груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№368, Мог-12
ИТОГО:	560	20,11	20,71	92,5	626,88	25,25	
ИТОГО за день	1880	54,6	60,13	261,25	1803,74	41,71	

сад с 3 до 7 лет

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша гречневая на молоке	230	5,70	6,57	32,25	219,32	0,40	Пермь -11 № 157
чай с молоком	200	1,25	0,01	15,84	68,22	0,52	Пермь -11 № 384
бутерброд с повидлом	60	2,71	4,28	26,45	170,18	0,11	Мог-12 № 2
ИТОГО:	490	9,66	10,86	74,54	457,72	1,03	
2 ЗАВТРАК							
плоды свежие банан	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	№ 126 Пермь- 12
ИТОГО:	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	
ОБЕД							
салат из свежих огурцов	50	0,36	6,54	1,14	46,86	0,45	Пермь -11 №12
суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	3,38	7,44	72,16	4,60	Пермь-11 №70
курица в соусе с томатом	85	21,83	19,88	1,62	213,13	2,06	Пермь -11 № 288
макаронны отварные	100	3,66	3,53	20,85	125,28	0,00	Пермь -11 №306
компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	0,13	Пермь-12 № 522
хлеб целебный	35	2,31	0,42	15,05	70,70	0,00	Пермь - 12 № 124
ИТОГО:	700	31,65	33,75	70,76	628,78	7,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
запеканка морковная с творогом	180	6,47	12,93	21,05	270,48	1,19	Пермь -11 № 196
соус яблочный	40	0,03	0,00	1,76	24,18	0,55	Пермь -12 № 482
напиток морковно- апельсиновый	200	0,74	0,08	24,52	101,76	3,82	Пермь-12 № 535
кондитерские изделия(вафли)	35	0,98	1,16	27,05	123,9	0,00	Мог-12 №602
батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	Пермь-12 №125
ИТОГО:	495	11,22	15,33	94,94	625,12	5,56	
ИТОГО за день	1785	54,03	60,04	261,24	1800,62	23,83	

сад с 3 до 7 лет

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша дружба	205	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28	№155, пермь-11
какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119,29	0,65	№387, пермь-11
бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	№3 Мог-12
ИТОГО:	465	14,2	13,58	70,01	459,69	1	
2 ЗАВТРАК							
напиток клюквенный	212	0,11	0,03	25,33	90	0,8	№534, пермь-12
ИТОГО:	212	0,11	0,03	25,33	90	0,8	
ОБЕД							
рассольник домашний с мясом	200	1,57	3,83	12,07	92,54	5,26	№63 Пермь-11
рулет из говядины с яйцом	80	9,67	10,87	9,59	178,36	0	№263 Пермь-11
соус томатный	30	0,16	1,23	3,57	18,05	0,51	№354 Пермь-11
салат из моркови с зеленым горошком	60	1,15	4,07	6,83	72,05	1,38	№ 28 Пермь-11
картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	№ 317 Пермь-11
кисель из концентрата плодово-ягодных экс.	180	1,22	0	28,73	109,36	0	№ 517 Пермь-12
хлеб целебный	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	№124 Пермь-12
ИТОГО:	680	17,11	23,7	87,67	622,38	10,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
овощи в молочном соусе	130	4,93	13,02	10,88	211,41	11,15	№212 пермь-12
котлета рыбная	80	9,91	3,97	19,57	145,37	0,12	№226 Пермь-11
хлеб целебный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0	№124 Пермь-12
кефир	180	3,97	3,94	8,01	85,07	1,26	№401 Мог-12
батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	№125 Пермь-12
плоды свежие яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	№126 Пермь-12
ИТОГО:	550	23,53	22,73	78,02	632,05	22,53	
ИТОГО за день	1907	54,95	60,04	261,03	1804,12	34,93	

сад с 3 до 7 лет

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша пшеничная молочная	210	6,18	5,63	31,48	203,79	0,29	№165 Пермь-11
кофейный напиток на молоке	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,12	Пермь-11 № 392
бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	0	№1, Мог-12
ИТОГО:	460	10,64	15,09	67,10	448,97	0,41	
2 ЗАВТРАК							
сок абрикосовый	164	0,82	0	20,82	90	6,56	№408 Пермь-11
ИТОГО:	164	0,82	0	20,82	90	6,56	
ОБЕД							
свекольник	200	1,76	4,3	9,28	81,12	3,64	№65 Пермь-11
гуляш из мяса	90	15,23	17,91	2,06	210,4	0,5	№246 Пермь-11
каша гречневая рассыпчатая	100	1,33	4,62	25,76	149,91	0	№297 Пермь-11
салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	2,31	1,54	28,85	5,42	№14 Пермь-11
хлеб целебный	40	2,64	0,48	17,2	80,8	0	№124 Пермь-12
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	№ 372 Мог - 12
ИТОГО:	660	21,58	29,76	77,33	638,92	11,11	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
запеканка рисовая с творогом	180	10,2	5,56	46,15	291,43	0,1	№198 Пермь-11
соус молочный сладкий	40	1,34	1,66	3,36	33,74	0,11	№333 Пермь-11
молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	№529 Пермь-12
батон нарезной	45	3,37	1,30	23,13	117,90	0,00	Пермь-12 №125
плоды свежие груша	130	0,52	0,39	13,39	59,8	6,5	№368 Мог-12
ИТОГО:	595	21,02	15,29	96,11	622,99	7,21	
ИТОГО за день	1879	54,06	60,14	261,36	1800,88	25,29	

сад с 3 до 7 лет

5 ДЕНЬ

Наименование блюдов	Выход блюдов	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша кукурузная молочная	215	7,57	4,71	39,43	211,33	0,29	№ 161 Пермь - 11
чай с молоком	200	1,25	0,01	15,84	68,22	0,52	№ 384 Пермь - 11
бутерброд с джемом	60	1,41	4,28	31,50	175,63	0,52	Мог-12 № 2
ИТОГО:	475	10,23	9,00	86,77	455,18	1,33	
2 ЗАВТРАК							
плоды свежие яблоко	200	0,80	0,80	20,80	90,00	20,00	№126 Пермь- 12
ИТОГО:	200	0,80	0,80	20,80	90,00	20,00	
ОБЕД							
суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,65	4,12	9,79	106,17	3,39	№ 71 Пермь- 11
картофельная запеканка с мясом	140	9,83	16,13	15,87	274,17	0,03	Пермь - 11, №251
салат из свеклы и моркови	50	0,63	5,05	3,42	62,24	2,97	№61 Пермь- 12
компот из ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,18	19,68	81,52	0,25	№526 Пермь- 12
хлеб целебный	50	3,3	0,6	21,5	101	0	№124, Пермь- 12
ИТОГО:	620	16,71	26,08	70,26	625,1	6,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
рагу овощное	170	5,03	5,71	30,23	141,6	8,2	ГУУ НИИ питании РАМН стр 52
рыба отварная	80	9,91	8,85	0,46	122,37	0,16	№ 215 Пермь- 11
хлеб целебный	15	0,99	0,18	6,45	30,3	0	№ 124 Пермь - 12
печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0	№ 604 Пермь- 12
йогурт	195	8,01	6,24	16,58	169,65	1,17	Пермь-12 № 531
ИТОГО:	500	26,94	24,9	83,48	630,72	9,53	
ИТОГО за день:	1795	54,68	60,78	261,31	1801,00	37,50	

сад с 3 до 7 лет

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша овсяная (геркулесовая) жидкая	205	6,33	6	28,33	192,62	0,3	№162, пермь-11
какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119,29	0,65	№387, Пермь-11
бутерброд с сыром	50	5,56	7,04	16,15	150	0,09	№3, Мог-12
ИТОГО:	455	14,5	13,49	70,43	461,91	1,04	
2 ЗАВТРАК							
напиток морковно-апельсиновый	177	0,65	0,07	21,7	90	3,38	№ 535, пермь-12
ИТОГО:	177	0,65	0,07	21,7	90	3,38	
ОБЕД							
суп картофельный с бобовыми (горох)	220	3,23	4,97	14,36	118,58	5,11	Мог 2012 № 81
жаркое по-домашнему	200	13,12	18,12	13,01	285,85	0,2	№247 Пермь-11
икра свекольная	60	1,08	5,2	3,89	61,97	1,53	№328 Пермь-11
компот свежемороженых фруктов	200	0,99	0	18,13	69,5	2,48	ГУ НИИпитания РАМН стр.40
хлеб целебный	50	3,3	0,6	21,5	101	0	№124 Пермь-12
ИТОГО:	730	21,72	28,89	70,89	636,9	9,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№ 206 Мог -12
чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,59	№393 Мог -12
булочка "Веснушка"	80	5,44	7,13	47,55	262,19	0	№573 Пермь-12
плоды свежие апельсин	120	0,84	0,36	9,72	51,6	72	№126 Пермь-12
ИТОГО	580	17,56	17,79	98,37	615,25	74,73	
ИТОГО за день	1942	54,43	60,24	261,39	1804,06	88,47	

сад с 3 до 7 лет

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша ячневая молочная	215	7,31	4,98	30,23	188,13	0,29	№168 Пермь-11
кофейный напиток на молоке	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,12	№392 Пермь-11
бутерброд с маслом	55	3,36	10,38	20,10	187,00	0	Мог-12 № 1
ИТОГО:	470	12,07	15,38	67,68	450,31	0,41	
2 ЗАВТРАК							
плоды свежие банан	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10	№126 Пермь-12
ИТОГО:	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10	
ОБЕД							
щи из свежей капусты	200	0,91	4,55	6,84	70,62	6,66	№82 Пермь-11
котлета рубленая из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	№305 Мог-12
картофельное пюре	80	0,95	2,67	12,48	73,13	2,76	№317 пермь-11
капуста тушеная	70	1,21	2,4	23,13	54,92	11,9	№435 Пермь-12
салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,69	5,05	3,65	63,29	3,65	№63 Пермь-12
компот из плодов сушеных (курага)	180	0,3	0,18	19,68	81,25	0,25	№526 Пермь-12
хлеб целебный	40	2,64	0,48	17,2	80,8		№124 Пермь-12
ИТОГО:	700	19,62	27,18	96,44	636,01	25,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
пудинг из творога паровой	125	11,68	11,43	31,54	263,84	0,22	Пермь-12 № 327
салат из моркови	80	0,71	0,88	8,54	106,14	2,46	Пермь-12, №6
соус яблочный	50	0,04	0,00	2,20	30,23	0,69	Пермь-12 № 482
кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	Пермь-12 № 530
батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Пермь-12 №125
ИТОГО:	505	21,78	18,14	76,16	625,73	4,77	
ИТОГО за день	1775	54,97	60,8	261,28	1801,05	41,13	

сад с 3 до 7 лет

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша пшеничная молочная	215	7,8	4,87	33,05	211,33	0,29	№161 Пермь-11
чай с молоком	200	1,25	0,01	15,84	68,22	0,52	№384 Пермь-11
бутерброд с джемом	60	1,41	4,28	31,5	175,63	0,52	№2 Мог-12
ИТОГО:	475	10,46	9,16	80,39	455,18	1,33	
2 ЗАВТРАК							
напиток клюквенный	212	0,11	0,03	22,33	90,00	0,80	№ 534 Пермь-12
ИТОГО:	212	0,11	0,03	22,33	90,00	0,80	
ОБЕД							
суп овощной с фасолью	200	2,6	8,95	9,1	86,39	5	Сборн. Рец.1997 №35
бефстроганов в сметанном соусе	90	15,02	17,34	2,55	203,26	0,1	№242 Пермь-11
рис отварной	90	2,17	3,05	13,77	115,27	0	№303 пермь-11
салат из свежей капусты и моркови	50	0,82	5,05	4,81	68,43	13,4	№3 Пермь-12
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	№ 372 Мог-12
хлеб целебный	37	2,44	0,44	15,91	74,74	0	№124 Пермь-12
ИТОГО:	647	23,19	34,97	67,63	635,93	20,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
рыба запеченная с картофелем по-	190	10,34	6,81	14,68	174,25	3,26	Пермь -11 № 221
плоды свежие груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№368 Мог-12
кондитерские изделия (вафли)	60	1,68	1,98	41,08	212,4	0	№602 Пермь-12
молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	№529, Пермь-12
хлеб целебный	35	2,31	0,42	15,05	70,7	0	Пермь-12 №124
ИТОГО:	585	20,32	15,89	91,19	623,47	8,76	
ИТОГО за день	1919	54,08	60,05	261,54	1804,58	30,94	

сад с 3 до 7 лет

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша манная молочная	205	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3	№160 Пермь-11
какао с молоком	180	2,35	0,4	26,05	107,36	0,58	№387 Пермь-11
бутерброд с сыром	50	5,56	7,04	16,15	150	0,09	мог-12 №3
ИТОГО:	435	14,11	11,92	73,84	449,06	0,97	
2 ЗАВТРАК							
сок виноградный	133	0,4	0,26	21,68	90	2,66	Мог-12, № 399
ИТОГО:	133	0,4	0,26	21,68	90	2,66	
ОБЕД							
суп картофельный с рыбой	200	9,86	4,84	13,88	152,76	31,5	№165 Пермь-12
голубцы ленивые	180	15,33	14,9	5,33	256,82	22,35	№382 Пермь-12
салат свежих помидоров и огурцов	50	0,48	2,31	1,54	28,85	5,42	№14 Пермь-11
кисель из концентрата плод.яг.экс	180	1,22	0	28,73	109,36	0	№ 517 Пермь - 12
хлеб целебный	40	2,64	0,48	17,2	80,8		№124 Пермь-12
ИТОГО:	650	29,53	22,53	66,68	628,59	59,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
винегрет овощной	180	2,45	14,1	13,19	170,64	18,45	№45, Мог - 12
булочка домашняя	70	5,1	10,78	40,67	283,42	0	№ 361 Пермь - 12
хлеб целебный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0	Пермь - 12 № 124
напиток из шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9	60	№533, Пермь-12
плоды свежие мандарин	120	0,96	0,24	13,8	45,6	45,6	Пермь - 12 № 126
ИТОГО:	590	10,51	25,36	99,31	634,96	124,05	
ИТОГО за день	1808	54,55	60,07	261,51	1802,61	186,95	

сад с 3 до 7 лет

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. "С"	Источник
ЗАВТРАК							
каша дружба	220	5,27	4,87	28,51	172,13	0,3	№ 155 Пермь - 11
кофейный напиток на молоке	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,12	№ 392 Пермь - 11
бутерброд с маслом	60	3,67	11,32	21,93	204,00	0,00	№1, Мог-12
ИТОГО:	480	10,34	16,21	67,79	451,31	0,42	
2 ЗАВТРАК							
плоды свежие яблоко	200	0,80	0,80	20,80	90,00	20,00	№126 Пермь- 12
ИТОГО:	200	0,80	0,80	20,80	90,00	20,00	
ОБЕД							
борщ с капустой и мясом	200	1,42	4,1	10,97	81,29	10,7	№142 Пермь- 12
соус сметанный с томатом	30	1,03	3,62	2,47	49,33	0,53	№ 342 Пермь - 11
шницель мясной	70	8,21	6,34	13,4	163,74	0,09	Пермь-11 №255
макароны отварные	100	3,66	3,53	20,85	125,28	0	№306 Пермь- 11
салат витаминный	50	0,57	4,55	7,87	57,62	2,86	№1 пермь-11
компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,65	0,13	Пермь-12 № 522
хлеб целебный	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	№124 Пермь- 12
ИТОГО:	660	17,37	22,5	93,12	638,51	14,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
запеканка капустная	155	6,47	7,13	25,69	206,28	6,51	№99 пермь-11
рулет из рыбы	80	8,09	5,38	10,97	131,18	0,62	№361 Пермь- 12
соус молочный	40	1,37	2,66	5,68	43,94	0,26	№447 Пермь- 12
хлеб целебный	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0	№124 Пермь- 12
ряженка	200	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	Пермь-12 № 530
батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	№125 Пермь- 12
ИТОГО:	535	25,85	20,95	79,68	621,12	8,79	
ИТОГО за день	1875	54,36	60,46	261,39	1800,94	43,52	