

**Примерное меню приготавливаемых блюд
(лето - осень)**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	155	2.59	2.56	10.62	75.14	395/Мск
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117/Прм
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33.05	703/Мск
	Каша манная молочная жидкая	150	4.71	4.15	23.82	151.58	268/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10.34	11.49	55.06	364.57	
ЗАВТРАК 2	Банан (плоды свежие)	100	1.50	0.50	21.00	96	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Салат из свежих огурцов	50	0.35	5.05	1.00	51	36/Прм
	Суп с рыбными консервами	200	6.90	2.70	10.36	93.6	159/Прм
	Гуляш из говядины	60	10.66	10.92	1.92	148.44	373/Прм
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.84	2.86	30.61	167.36	243/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.16	0.00	0.83	5.44	54-3гн/Нск
ИТОГО ЗА ОБЕД		651	26.82	22.12	66.25	575.15	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	45	4.46	2.22	26.05	142.03	585/Прм
	Йогурт	180	9.00	5.76	15.30	156.6	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	13.46	7.98	41.35	298.63	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	2	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1328	52.12	42.09	183.66	1334.35	
ВТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	117/Прм

	Омлет натуральный	150	13.52	18.32	3.52	233.45	307/Прм
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	7	1.79	1.83	0.00	24.01	106/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	17.28	20.88	22.62	347.57	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0.50	5.10	1.75	55	30/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0.00	17.82	72.9	54-1хн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Суп из овощей с фасолью	200	7.92	6.78	9.48	131.46	148/Прм
	Капуста тушеная	120	1.86	3.44	9.47	76.58	428/Прм
	Печень, тушенная в соусе	55	7.32	4.23	3.02	79.2	*406
ИТОГО ЗА ОБЕД		656	21.96	20.14	63.07	524.45	
ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90	535/Прм
	Вафли	15	0.42	0.49	11.60	52.5	607/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	5.84	5.19	23.70	166	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	1	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414	45.83	46.36	124.54	1107.02	
СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4.05	7.44	21.27	168.24	*266
	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	117/Прм
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33.05	703/Мск
	Какао с молоком	170	3.47	3.60	11.87	93.55	397/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9.44	15.39	46.05	360.34	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0.40	0.40	9.80	47	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0.50	3.05	1.25	34.5	*44
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11.20	8.76	1.48	129.66	154/Прм
	Картофель отварной	110	2.09	5.39	13.97	112.2	431/Прм
	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1.17	1.22	13.02	65.7	507/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Котлеты рыбные,	60	9.22	1.94	6.05	78.83	351/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		621	28.09	20.95	57.30	530.2	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	45	3.87	1.88	26.87	139.09	589/Прм

	Йогурт	180	9.00	5.76	15.30	156.6	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	12.87	7.64	42.17	295.69	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	2	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1298	50.80	44.38	155.32	1233.23	
ЧТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	100	14.60	10.13	22.50	298.6	327/Прм
	Соус молочный сладкий	40	1.06	1.96	6.55	47.56	*449
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.16	0.00	0.83	5.44	54-3гн/Нск
	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	117/Прм
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33.05	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	17.74	16.44	42.79	450.15	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	3.99	7.36	24.56	178.35	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3.99	7.36	24.56	178.35	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Салат из свеклы отварной	50	0.75	2.75	4.20	44.5	51/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	200	10.00	7.58	8.62	142.56	133/Прм
	Птица отварная	60	15.65	15.77	0.29	205.51	409/Прм
	Макаронные изделия отварные	110	4.16	2.72	26.43	146.96	297/Прм
	Кисель из яблок	160	0.10	0.10	15.34	61.63	520
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		631	34.57	29.51	76.41	710.47	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90	535/Прм
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.4	609/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6.72	6.46	22.08	173.4	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	1	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1332	63.02	59.77	165.84	1512.37	
ПТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	155	2.59	2.56	10.62	75.14	395/Мск
	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	117/Прм
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33.05	703/Мск
	Каша гречневая вязкая	130	4.99	4.03	22.72	147.54	254/Прм
	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	62.8	306/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	14.58	15.54	46.53	384.03	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0.90	0.20	8.10	43	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.90	0.20	8.10	43	
ОБЕД	Картофельное пюре	120	1.87	2.69	11.58	78.23	*434/Пермь

	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	45	0.36	4.55	0.94	45.9	*37
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6.62	9.72	5.52	136.42	147/Прм
	Тефтели из печени с рисом	60	5.15	6.29	8.90	113.17	284
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
ИТОГО ЗА ОБЕД		656	18.00	23.84	54.72	507.64	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9.00	5.76	15.30	156.6	536/Прм
	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	50	3.70	4.33	19.93	133.38	562/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	12.70	10.09	35.23	289.98	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1343	46.18	49.67	144.58	1224.65	
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.21	4.44	25.04	156.98	274/Прм
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	6	1.54	1.57	0.00	20.58	106/Прм
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	117/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		356	7.34	6.59	41.57	254.57	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0.50	5.10	1.75	55	30/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.38	0.00	20.25	82.5	527/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	11.28	6.44	14.66	161.9	149/Прм
	Рыба, запеченная в омлете	70	12.88	7.83	4.17	138.94	343/Прм
	Картофель отварной	110	2.09	5.39	13.97	112.2	431/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		631	31.04	25.35	76.33	659.85	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90	535/Прм
	Вафли	15	0.42	0.49	11.60	52.5	607/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	5.84	5.19	23.70	166	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	1	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1383	44.97	37.28	156.75	1149.42	
ВТ - 2 неделя							

ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом	130	10.67	10.54	22.46	260.53	320/Прм
	Какао с молоком	170	3.47	3.60	11.87	93.55	397/Мск
	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	117/Прм
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	25	0.00	0.00	1.25	4.74	516/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16.02	14.87	48.43	424.32	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0.40	0.40	9.80	47	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Печень, тушенная в соусе	55	7.32	4.23	3.02	79.2	*406
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.45	2.55	1.80	32	31/Прм
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.20	13.00	97	*139
	Рагу из овощей	120	1.85	9.17	9.06	127.19	201/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		656	15.26	20.74	54.66	469.31	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	45	3.62	4.68	28.41	168.72	*583
	Йогурт	180	9.00	5.76	15.30	156.6	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	12.62	10.44	43.71	325.32	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	1	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1332	44.30	46.45	156.60	1265.95	
СР - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13.52	18.32	3.52	233.45	307/Прм
	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	117/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.16	0.00	0.83	5.44	54-3гн/Нск
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33.05	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	15.60	22.67	17.26	337.44	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0.35	5.05	1.00	51	36/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Суп с рыбными консервами	200	6.90	2.70	10.36	93.6	159/Прм
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9.54	11.22	1.43	145.1	372/Прм
	Рис отварной	110	2.80	1.75	29.34	144.32	419/Прм
	Кисель из яблок	150	0.09	0.09	21.87	86.21	*520
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		621	23.59	21.40	85.53	629.54	

ПОЛДНИК	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90	535/Прм
	Пряники	20	1.18	0.94	15.00	73.2	608/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6.40	5.44	22.20	163.2	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1333	46.34	49.66	140.14	1199.18	
ЧТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	117/Прм
	Сыр твердый порциями	7	1.79	1.83	0.00	24.01	106/Прм
	Каша "Дружба"	130	3.46	3.65	18.37	120.05	266/Прм
	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	62.8	306/Прм
	Кофейный напиток с молоком	155	2.59	2.56	10.62	75.14	395/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		357	14.80	13.37	42.12	347.5	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0.90	0.20	8.10	43	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.90	0.20	8.10	43	
ОБЕД	Чай с сахаром		0.00	0.00	0.00	0	54-2гн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Салат из свежих помидоров	50	0.50	5.10	1.75	55	30/Прм
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11.20	8.76	1.48	129.66	154/Прм
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	6.66	5.56	18.70	151.25	301/Прм
	Печень говяжья по-строгановски	60	9.82	7.53	2.35	116.18	403/Прм
	Компот из яблок с лимоном	180	0.27	0.18	22.59	92.7	528/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		651	32.36	27.72	68.40	654.1	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9.00	5.76	15.30	156.6	536/Прм
	Сдоба обыкновенная	45	3.87	1.88	26.87	139.09	589/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	12.87	7.64	42.17	295.69	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	1	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1334	60.93	48.93	160.79	1340.29	
ПТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Сырники из творога запеченные	100	14.60	10.13	22.50	298.6	327/Прм
	Соус молочный сладкий	40	1.06	1.96	6.55	47.56	*449
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	18.00	12.96	50.72	449.37	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.15	69	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0.15	15.15	69	

ОБЕД	Картофельное пюре	120	1.87	2.69	11.58	78.23	*434/Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114/Прм
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0.50	3.05	1.25	34.5	*44
	Борщ с капустой и картофелем	200	10.00	7.58	8.62	142.56	133/Прм
	Рыба, припущенная в молоке	70	10.86	6.21	2.20	108.59	*342
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.38	0.00	20.25	82.5	527/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2.39	0.43	11.69	62.31	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		641	27.52	20.12	65.43	555.69	
ПОЛДНИК	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.4	609/Прм
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6.72	6.46	22.08	173.4	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1343	52.99	39.69	153.38	1247.46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13440	507.48	464.28	1541.60	12613.92	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1344	50.75	46.43	154.16	1261.39	

**Примерное меню приготавливаемых блюд
(лето - осень)**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3.01	2.97	12.33	87.26	395/Мск
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
	Каша манная молочная жидкая	200	6.28	5.54	31.76	202.1	268/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		414	11.57	12.28	59.56	394.4	
ЗАВТРАК 2	Банан (плоды свежие)	100	1.50	0.50	21.00	96	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Салат из свежих огурцов	65	0.45	6.57	1.30	66.3	36/Прм
	Суп с рыбными консервами	250	8.63	3.38	12.95	117	159/Прм
	Гуляш из говядины	70	12.44	12.74	2.24	173.18	373/Прм
	Каша гречневая рассыпчатая	140	6.16	3.64	38.96	213.01	243/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0.17	0.00	0.87	5.74	54-3гн/Нск
ИТОГО ЗА ОБЕД		784	33.13	27.12	85.78	724.12	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	4.96	2.47	28.94	157.81	585/Прм
	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14.96	8.87	45.94	331.81	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	2	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61.16	48.77	212.28	1546.33	
ВТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм

	Омлет натуральный	180	16.22	21.98	4.23	280.13	307/Прм
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.3	106/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21.12	25.46	25.90	417.64	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	0.95	0.19	19.19	87.4	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0.95	0.19	19.19	87.4	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	65	0.65	6.63	2.28	71.5	30/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Суп из овощей с фасолью	230	9.11	7.80	10.90	151.18	148/Прм
	Капуста тушеная	150	2.32	4.30	11.83	95.73	428/Прм
	Печень, тушенная в соусе	75	9.98	5.77	4.12	108	*406
ИТОГО ЗА ОБЕД		789	27.84	25.29	78.39	656.3	
ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	607/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6.84	6.19	36.09	228.5	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662	56.75	57.13	159.57	1389.84	
СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5.40	9.92	28.36	224.32	*266
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
	Какао с молоком	200	4.08	4.24	13.96	110.06	397/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	11.76	17.93	57.79	439.42	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0.40	0.40	9.80	47	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	65	0.65	3.96	1.62	44.85	*44
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	12.32	9.64	1.63	142.63	154/Прм
	Картофель отварной	145	2.75	7.11	18.41	147.9	431/Прм
	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1.40	1.46	15.62	78.84	507/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Котлеты рыбные,	80	12.29	2.59	8.06	105.11	351/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		759	34.69	25.55	74.80	668.22	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5.17	2.51	35.83	185.45	589/Прм

	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15.17	8.91	52.83	359.45	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1556	62.02	52.79	195.22	1514.09	
ЧТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	140	20.44	14.18	31.50	418.04	327/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0.17	0.00	0.87	5.74	54-3гн/Нск
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	45	0.00	0.00	2.25	8.53	*516/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	22.89	17.95	50.09	537.35	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	5.05	9.33	31.10	225.91	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	5.05	9.33	31.10	225.91	
ОБЕД	Концентрат киселя витаминизированного	190	0.00	0.00	0.00	0	633/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Салат из свеклы отварной	65	0.98	3.58	5.46	57.85	51/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	220	11.00	8.34	9.48	156.82	133/Прм
	Птица отварная	80	20.87	21.03	0.39	274.01	409/Прм
	Макаронные изделия отварные	140	5.29	3.46	33.64	187.04	297/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		764	43.42	37.20	78.43	824.61	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.25	8.14	35.22	248.6	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	79.61	72.62	194.84	1836.47	
ПТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3.01	2.97	12.33	87.26	395/Мск
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
	Каша гречневая вязкая	200	7.68	6.20	34.96	226.98	254/Прм
	Яйца вареные	20	2.54	2.30	0.14	31.4	306/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	15.51	15.24	62.90	450.68	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0.90	0.20	8.10	43	118/Прм

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.90	0.20	8.10	43	
ОБЕД	Картофельное пюре	140	2.18	3.14	13.51	91.27	*434/Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	65	0.52	6.57	1.36	66.3	*37
	Щи из свежей капусты с картофелем	230	7.61	11.18	6.35	156.88	147/Прм
	Тефтели из печени с рисом	70	6.01	7.34	10.38	132.03	284
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
ИТОГО ЗА ОБЕД		754	21.69	29.02	67.31	619.98	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм
	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	60	4.45	5.20	23.92	160.06	562/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14.45	11.60	40.92	334.06	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1551	52.55	56.06	179.23	1447.72	
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.62	5.92	33.38	209.3	274/Прм
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.3	106/Прм
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10.52	9.40	55.05	346.81	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	0.95	0.19	19.19	87.4	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0.95	0.19	19.19	87.4	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	65	0.65	6.63	2.28	71.5	30/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	527/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	220	12.41	7.08	16.13	178.09	149/Прм
	Рыба, запеченная в омлете	80	14.72	8.95	4.77	158.79	343/Прм
	Картофель отварной	145	2.75	7.11	18.41	147.9	431/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		779	36.31	30.56	98.05	815.17	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	607/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6.84	6.19	36.09	228.5	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672	54.62	46.34	208.38	1477.88	
ВТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом	150	12.32	12.16	25.92	300.62	320/Прм
	Какао с молоком	200	4.08	4.24	13.96	110.06	397/Мск
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	40	0.00	0.00	2.00	7.58	516/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	18.65	17.27	57.30	496.86	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0.40	0.40	9.80	47	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Печень, тушенная в соусе	75	9.98	5.77	4.12	108	*406
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2гн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Салат из свежих помидоров и огурцов	65	0.58	3.31	2.34	41.6	31/Прм
	Рассольник ленинградский	220	1.80	4.62	14.30	106.7	*139
	Рагу из овощей	150	2.31	11.46	11.33	158.98	201/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		759	20.04	25.95	67.80	588.78	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4.82	6.23	37.88	224.96	*583
	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14.82	12.63	54.88	398.96	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	53.91	56.25	189.78	1531.6	
СР - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16.22	21.98	4.23	280.13	307/Прм
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0.17	0.00	0.87	5.74	54-3гн/Нск
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	18.67	25.75	20.57	390.91	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	0.95	0.19	19.19	87.4	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0.95	0.19	19.19	87.4	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	65	0.45	6.57	1.30	66.3	36/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Суп с рыбными консервами	250	8.63	3.38	12.95	117	159/Прм
	Бефстроганов из отварной говядины	70	11.13	13.09	1.67	169.29	372/Прм
	Рис отварной	140	3.57	2.23	37.34	183.68	419/Прм
	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.16	114.94	*520

	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		794	29.18	26.18	111.88	800.1	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
	Пряники	35	2.07	1.64	26.25	128.1	608/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	8.07	6.84	39.15	251.6	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1676	56.87	58.96	190.79	1530.01	
ЧТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117/Прм
	Сыр твердый порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.3	106/Прм
	Каша "Дружба"	200	5.32	5.62	28.26	184.7	266/Прм
	Яйца вареные	20	2.54	2.30	0.14	31.4	306/Прм
	Кофейный напиток с молоком	180	3.01	2.97	12.33	87.26	395/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15.68	14.37	56.15	416.26	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0.90	0.20	8.10	43	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.90	0.20	8.10	43	
ОБЕД	Чай с сахаром	180	0.13	0.00	5.76	23.53	54-2Гн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Салат из свежих помидоров	65	0.65	6.63	2.28	71.5	30/Прм
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	12.32	9.64	1.63	142.63	154/Прм
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9.08	7.58	25.50	206.25	301/Прм
	Печень говяжья по-строгановски	70	11.45	8.79	2.74	135.55	403/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		754	38.91	33.43	67.37	728.35	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536/Прм
	Сдоба обыкновенная	60	5.17	2.51	35.83	185.45	589/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15.17	8.91	52.83	359.45	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1557	70.66	56.91	184.45	1547.06	
ПТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	6.25	24.61	54-2Гн/Нск
	Батон нарезной	35	2.62	1.02	17.99	91.7	117/Прм
	Сырники из творога запеченные	140	20.44	14.18	31.50	418.04	327/Прм
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	45	0.00	0.00	2.25	8.53	*516/Прм

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	23.15	15.20	57.99	542.88	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные		0.00	0.00	0.00	0	537/Прм
	Концентрат киселя витаминизированного	190	0.00	0.00	0.00	0	633/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0.00	0.00	0.00	0	
ОБЕД	Картофельное пюре	140	2.18	3.14	13.51	91.27	*434/Пермь
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/Прм
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	65	0.65	3.96	1.62	44.85	*44
	Борщ с капустой и картофелем	220	11.00	8.34	9.48	156.82	133/Прм
	Рыба, припущенная в молоке	80	12.42	7.10	2.51	124.1	*342
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	527/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3.00	0.55	14.70	78.39	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		774	32.03	23.33	83.58	675.93	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0.20	0.20	4.90	23.5	118/Прм
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.25	8.14	35.22	248.6	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0.00	0.00	0.00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1647	63.43	46.67	176.79	1467.41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16059	611.58	552.50	1891.33	15288.41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1605.9	61.16	55.25	189.13	1528.84	