Меню приготавливаемых блюд
завтрак, 2 завтрак, обед, полдник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (8-10 часов пребывания детей)

10-ти дневное меню №2999 от 19 декабря 2025 года

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***520***	***8,0***	***10,5***	***56,6***	***352,8***	
Каша манная жидкая			**200**	**6,1**	**6,7**	**21,2**	**169**	**№311-2004**
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			**15/5**	**1,6**	**3,8**	**7,4**	**70**	**№1-2004**
батон или хлеб пшеничный	15	15						
масло сливочное	5	5						

Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Фрукт в ассортименте			**100**	**0,2**	**0,0**	**15,4**	**62**	**№458-2006, Москва**
Второй завтрак				***0,1***	***0,0***	***22,2***	***89***	
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,1**	**0,0**	**22,2**	**89**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***670***	***20,5***	***22,0***	***89,5***	***637,6***	
Нарезка из свеклы с чесноком			**60**	**0,8**	**4,0**	**4,3**	**56**	**№59-2013, Пермь**
свекла до 01.01 -20%	75	60						
с 01.01 - 25%	80	60						
масса отварной свеклы		57						
чеснок	0,5	0,4						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
или								
Салат из огурцов с маслом			**60**	**0,6**	**4,1**	**1,9**	**47**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**
огурцы свежие парниковые	58	57						
или огурцы свежие грунтовые	60	57						

масло растительное на полив при подаче	4	4						
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками			**180/10/20**	**5,3**	**4,1**	**27,7**	**169**	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох	16	15						
или горошек консервированный	23	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
лук репчатый	8	7						
масло сливочное	4	4						
гренки из пшеничного хлеба		**20**						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						

или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Филе птицы запеченное с яйцом			**70**	**9,2**	**8,4**	**3,1**	**125**	**№495-2004**
филе куриное или индейки	74	70						
мука пшеничная	4	4						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая			**150**	**4,2**	**5,1**	**29,0**	**178**	**№510-2004**
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	4,5	4,5						
Компот из изюма			**180**	**0,3**	**0,0**	**14,1**	**58**	**№638-2004**
изюм	15	15						
сахар	5	5						
ИЛИ								
Компот из свежих плодов			**180**	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,7**	**№585-1996**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
или груши свежие	44	40						

или апельсины свежие	60	40						
лимонная кислота	0,18	0,18						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	
Полдник			**250**	***9,0***	***10,5***	***34,2***	***267***	
Булочка с джемом			**50**	**2,2**	**4,1**	**25,0**	**146**	**№572-2013, Пермь**
мука пшеничная	29	29						
молоко питьевое	12	12						
сахар	6	6						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	2	2						
дрожжи хлебопекарные	1,1	1,1						
или дрожжи сухие хлебопекарные	0,28	0,28						
соль йодированная	0,2	0,2						
ванилин	0,006	0,006						
джем промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	12,4	12						
яйцо куриное для смазки изделия	1,4	1,4						

сахарная пудра	0,7	0,7						
масло растительное для смазки	0,7	0,7						
Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	**200**	**6,8**	**6,4**	**9,2**	**122**	**№698-2004**
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое	210	200	**200**	**5,8**	**6,4**	**9,4**	**118**	**№260-2001, Пермь**
ИТОГО:				***38***	***43***	***202***	***1347***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)				***41***	***45***	***196***	***1350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ 95%):				***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***43***	***47***	***206***	***1418***	

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***435***	***15,1***	***14,4***	***44,2***	***366,8***	
Каша молочная ассорти (пшенично - ячневая)			**200**	**6,5**	**6,5**	**21,1**	**169**	**№18/4-2011, Екатеринбург**
крупа пшеничная	15	15						
крупа ячневая	15	15						

молоко питьевое	102	102						
вода питьевая	70	70						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром			**20/15**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	**№3-2004**
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	16	15						
Какао с молоком			**200**	**3,3**	**4,2**	**15,9**	**115**	**№497-2013, Пермь**
какао - порошок	3	3						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Второй завтрак				***0,7***	***0,7***	***20,1***	***88,9***	
Яблоки печеные			**150**	**0,7**	**0,7**	**20,1**	**89**	**№11.306-1996, Екатеринбург**
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	210	184						
сахар	5	5						
Обед			***685***	***18,9***	***20,5***	***98,9***	***655,8***	

Салат "Любительский"			**60**	**2,2**	**4,1**	**7,8**	**77**	**№4-2006, Екатеринбург**
морковь до 01.01 - 20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масса отварной моркови		17						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15						
огурцы консервированные без уксуса	45,5	25						
или огурцы свежие парниковые	25,5	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Нарезка из моркови и яблок			**60**	**0,8**	**4,1**	**7,5**	**70**	**№9-2013, Пермь**
морковь до 01.01 - 20%	56	45						
с 01.01 - 25%	60	45						
(в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или в отварном виде)								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	21,5	15						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
ИЛИ								

Салат из свежих помидоров			**60**	**0,9**	**4,1**	**3,9**	**56**	**№22-2013, Пермь**
помидоры свежие парниковые	58	57						
или помидоры свежие грунтовые	67	57						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной			**180/10/5**	**4,1**	**4,2**	**10,3**	**95**	№1.78-1995, Екатеринбург
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное промышленного производства	15	14						
свекла до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						

лук репчатый	8	7						
масло сливочное	4	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Птица, в соусе с томатом			**80**	**10,1**	**8,6**	**1,4**	**123**	**№405-2013, Пермь**
грудка куриная	58	56						
или филе куриное или индейки	57	54						
масло растительное	3	3						
масса тушеной мякоти птицы		40						
лук репчатый	8,3	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	1,6	1,6						
чеснок свежий	0,9	0,7						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	9	7						

вода питьевая	40	40						
Макаронные изделия отварные			**150**	**2,5**	**2,8**	**35,8**	**178**	**№516-2004**
макаронные изделия группы А	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из свежих яблок			**200**	**0,1**	**0,1**	**20,0**	**81,4**	**№631-2004**
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	45,6	40						
сахар	11	11						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Полдник			**250**	**8,6**	**10,3**	**34,8**	***266***	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**2,8**	**3,9**	**25,4**	**148**	
Молоко питьевое кипяченое	210	200	**200**	**5,8**	**6,4**	**9,4**	**118**	**№260-2001, Пермь**
ИЛИ								
Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	**200**	**5,8**	**9,1**	**3,2**	**118**	**№698-2004**
ИТОГО:				***43***	***46***	***198***	***1378***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)				***41***	***45***	***196***	***1350***	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ 95%):				***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***43***	***47***	***206***	***1418***	
3 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***410***	***12,5***	***14,5***	***48,7***	***375,3***	
Каша рисовая жидкая			**200**	**5,1**	**6,2**	**21,8**	**163**	**№311-2004**
крупа рисовая	30	30						
вода питьевая	75	75						
молоко питьевое	115	115						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом и сыром			**15/5/10**	**4,5**	**5,9**	**7,9**	**103**	**№1,3-2004**
батон или хлеб пшеничный	15	15						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						

Чай с молоком			**180**	**2,5**	**2,2**	**10,2**	**71**	**№495-2013, Пермь**
чай - заварка	0,6	0,6						
молоко питьевое	100	100						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Второй завтрак				***0,3***	***0,0***	***22,4***	***91***	
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,3**	**0,0**	**22,4**	**91**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***690***	***20,6***	***22,0***	***86,7***	***627,5***	
Нарезка из картофеля с огурцами и зеленым горошком			**60**	**1,1**	**4,1**	**5,3**	**63**	**№75-2013, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32						
01.11.-31.12. -30%	46	32						
01.01-29.02 - 35%	49	32						
01.03 - 40%	53	32						
масса отварного картофеля		30						
огурцы свежие парниковые	15,3	15						
или огурцы свежие грунтовые	15,8	15						
или огурцы соленые без уксуса	27,3	15						

горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			**60**	**0,6**	**4,1**	**1,9**	**47**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**
огурцы свежие парниковые	58	57						
или огурцы свежие грунтовые	60	57						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			**180/10/5**	**4,1**	**4,4**	**11,3**	**101**	№132-2004
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное промышленного производства	15	14						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	60	45						
01.11.-31.12. -30%	64	45						
01.01-29.02 - 35%	69	45						
01.03 - 40%	75	45						
крупа перловая	4	4						
огурцы соленые без уксуса	22	12						

морковь до 01.01.-20%	8,8	7						
с 01.01 - 25%	9,3	7						
лук репчатый	5	4						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			**180/5**	**14,1**	**12,9**	**28,2**	**285,3**	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	110	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
масса отварного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
масло сливочное	6	6						
яйцо куриное	3	3						

сухари	2,7	2,7						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	5	5						
Напиток из шиповника			**180**	**0,3**	**0,0**	**22,4**	**91**	**№705-2004**
шиповник	15	15						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Полдник			**330**	***10,0***	***10,8***	***35,6***	***279,6***	
Вареники ленивые с молоком сгущенным			**150**	**9,9**	**10,8**	**25,0**	**237**	**№325-2013, Пермь**
творог	98	97						
мука пшеничная	14	14						
яйцо куриное	8	8						
сахар	3,5	3,5						
соль йодированная	0,5	0,5						
масса готовых вареников		120						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						

или								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			**160**	**12,2**	**11,4**	**22,0**	**239**	**№313-2013, Пермь**
творог	125	124						
мука пшеничная	10	10						
или крупа манная	9	9						
вода питьевая для каши	31	31						
яйцо куриное	12	12						
сахар	5	5						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	5	5						
сухари пшеничные	5	5						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		130						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Чай с сахаром			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**	**№685-2004**
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						

ИТОГО:			***43***	***47***	***193***	***1373***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:			***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)			***41***	***45***	***196***	***1350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):			***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):			***43***	***47***	***206***	***1418***	
4 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***460***	***12,5***	***14,3***	***40,6***	***341***
Суп молочный с макаронными изделиями			**200**	**5,7**	**5,9**	**20,3**	**157**	**№165-2013, Пермь**
молоко питьевое	140	140						
вода питьевая	60	60						
макаронные изделия группы А	16	16						
соль йодированная	0,5	0,5						
сахар	2	2						
масло сливочное	2	2						
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**№300-2013, Пермь**

Бутерброд с маслом			**15/5**	**1,6**	**3,8**	**7,4**	**70**	**№1-2004**
батон или хлеб пшеничный	15	15						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Второй завтрак				***0,3***	***0,0***	***22,4***	***91***	
Напиток из шиповника			**180**	**0,3**	**0,0**	**22,4**	**91**	**№705-2004**
шиповник	15	15						
сахар	5	5						
Обед			***695***	***18,9***	***20,7***	***89,1***	***618,7***	
Салат из капусты белокочанной			**60**	**1,0**	**4,1**	**5,0**	**61**	**№1-2013, Пермь**
капуста белокочанная (стертая с солью)	93	47						
морковь до 01.01 - 20%	7,5	6						
с 01.01 - 25%	8	6						
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат								
лук репчатый	3,6	3						

лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	4	3						
сахар	2	2						
кислота лимонная	0,08	0,08						
вода для разведения лимонной кислоты	4	4						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Нарезка из огурцов с помидорами			**60**	**0,6**	**4,0**	**2,0**	**46**	**№35-2006, Москва**
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	23,6	20						
огурцы свежие парниковые	35,7	35						
или огурцы свежие грунтовые	36,8	35						
лук репчатый	6,0	5						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зелёный	6,3	5						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
"Бабушкин" суп с мясными шариками			**180/45**	**4,9**	**4,7**	**14,6**	**120**	№115-2021, Пермь

говядина 1 категории	27	20						
или говядина полуфабрикат	24	20						
мука пшеничная	12	12						
яйцо куриное	3	3						
соль йодированная	0,2	0,2						
вода питьевая	6	6						
масса полуфабриката		40						
масса готовых мясных шариков		45						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						
01.03 - 40%	92	55						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	8	7						
масло сливочное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						

или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Шницель из курицы			**80**	**9,3**	**7,0**	**13,9**	**156**	№54-24м-2020, Новосибирск
филе куриное промышленного производства	62	59						
или филе индейки	62	59						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	87	59						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	12	2						
яйцо куриное	5	5						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Рагу овощное			**150**	**2,2**	**4,3**	**15,8**	**110,7**	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						

лук репчатый	15	13						
масло растительное	4	4						
<u>для соуса</u>		**50**						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	1,7	1,7						
масло сливочное	1,7	1,7						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	5	4						
сахар	1,3	1,3						
Компот из смеси сухофруктов			**180**	**0,3**	**0,0**	**15,2**	**62**	**№508-2013, Пермь**
сухофрукты	15	15						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			**30**	**0,6**	**0,3**	**13,2**	**58**	
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	
Полдник			**250**	***6,7***	***7,6***	***43,5***	***269,4***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**0,9**	**1,2**	**34,1**	**151**	

Молоко питьевое кипяченое	210	200	**200**	**5,8**	**6,4**	**9,4**	**118**	**№260-2001, Пермь**
ИЛИ								
Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	**200**	**5,8**	**9,1**	**3,2**	**118**	**№698-2004**
ИТОГО:				***38***	***43***	***196***	***1320***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)				***41***	***45***	***196***	***1350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***43***	***47***	***206***	***1418***	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***440***	***9,7***	***9,1***	***60,9***	***364,2***	
Каша гречневая жидкая			**200**	**6,2**	**6,1**	**26,5**	**186**	**№54-20к-2020, Новосибирск**
крупа гречневая	40	40						
вода питьевая	70	70						
молоко питьевое	105	105						
соль йодированная	1,2	1,2						

сахар	3	3						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с джемом или вареньем			**20/20**	**1,2**	**0,5**	**19,6**	**88**	**№2-2004**
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Кофейный напиток			**200**	**2,3**	**2,5**	**14,8**	**90,9**	**№501-2013, Пермь**
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Второй завтрак				***0,3***	***0,0***	***22,4***	***90,6***	
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,3**	**0,0**	**22,4**	**91**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***665***	***21,3***	***22,0***	***93,5***	***658***	
Салат овощной с зеленым горошком			**60**	**1,8**	**4,0**	**5,5**	**65,2**	№69-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						
01.11.-31.12. -30%	47	33						
01.01-29.02 - 35%	51	33						
01.03 - 40%	55	33						

масса отварного картофеля		30						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной моркови		15						
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	23	15						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			**60**	**0,9**	**4,1**	**3,9**	**56**	**№22-2013, Пермь**
помидоры свежие парниковые	58	57						
или помидоры свежие грунтовые	67	57						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
Суп домашний с мясом со сметаной			**180/10/5**	**4,1**	**5,3**	**12,1**	**113**	№10/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55						
01.11.-31.12. -30%	79	55						
01.01-29.02 - 35%	85	55						

01.03 - 40%	92	55						
огурцы соленые без уксуса	22	12						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Рыба припущенная в сметане			**80**	**9,9**	**7,9**	**2,5**	**121**	**№338-2013, Пермь**
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	131	87						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	149	87						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	158	87						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	116	88						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90						
масса припущенной рыбы		70						
сметана	15	15						

мука пшеничная	2	2						
масло сливочное	2	2						
Рис припущенный			**150**	**3,7**	**3,8**	**29,7**	**167,8**	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	5	5						
Кисель из свежих ягод			**180**	**0,3**	**0,2**	**15,4**	**64,3**	**№505-2013, Пермь**
вишня свежемороженая	23	22						
или смородина свежемороженая	23,1	22						
или клюква свежемороженая	23,1	22						
сахар	10	10						
крахмал	6	6						
Хлеб пшеничный			**30**	**0,6**	**0,3**	**13,2**	**58,5**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**68,5**	
Полдник			**250**	***10,3***	***12,0***	***29,7***	***267,6***	
Сдоба обыкновенная			**50**	**4,5**	**2,9**	**26,5**	**150**	**№570-2013, Пермь**
мука пшеничная	37	37						

мука пшеничная на подпыл	1,5	1,5						
сахар	4	4						
яйцо куриное	3	3						
масло сливочное	1,3	1,3						
соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное (для разделки)	1,5	1,5						
яйцо куриное (для смазки)	1,4	1,4						
дрожжи прессованные	0,8	0,8						
или дрожжи сухие	0,2	0,2						
молоко питьевое	17	17						
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3						
Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	**200**	**5,8**	**9,1**	**3,2**	**118**	**№698-2004**
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое	210	200	**200**	**5,8**	**6,4**	**9,4**	**118**	**№260-2001, Пермь**
ИТОГО:				***42***	***43***	***206***	***1380***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)				***41***	***45***	***196***	***1350***	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):	***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):	***43***	***47***	***206***	***1418***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ:	***41***	***44***	***199***	***1359***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):	***41***	***45***	***196***	***1350***	***При 8-10 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			***420***	***8,5***	***11,6***	***51,9***	***345,4***	
Каша ячневая жидкая			**200**	**6,5**	**7,7**	**25,3**	**196**	**№311-2004**
крупа ячневая	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			**15/5**	**1,6**	**3,8**	**7,4**	**70**	**№1-2004**
батон или хлеб пшеничный	15	15						

масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			**15**	**0,3**	**0,2**	**6,6**	**29**	
Второй завтрак				***0,3***	***0,0***	***22,4***	***91***	
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,3**	**0,0**	**22,4**	**91**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***650***	***19,0***	***23,4***	***85,9***	***630,3***	
Салат из свеклы с зеленым горошком			**60**	**1,1**	**4,2**	**6,3**	**67**	№30-2021, Пермь
свекла до 01.01.-20%	54	43						
с 01.01 - 25%	57	43						
масса отварной свеклы		40						
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,4	0,3						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			**60**	**0,6**	**4,1**	**1,9**	**47**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**

огурцы свежие парниковые	58	57						
или огурцы свежие грунтовые	60	57						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
Суп с макаронными изделиями с мясом			**180/10**	**4,1**	**4,9**	**11,2**	**105**	№157-2013,Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
макаронные изделия	15	15						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	4	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1	1						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Плов из птицы			**200**	**12,4**	**13,5**	**24,5**	**269**	**№406-2013, Пермь**
грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	103	70						
или филе куриное промышленного производства	73	70						

масса отварной птицы (мякоть)		**50**						
крупа рисовая	51	51						
морковь до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	8	8						
Компот из свежих яблок			**200**	**0,1**	**0,1**	**20,0**	**81,4**	**№631-2004**
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	45,6	40						
сахар	11	11						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Полдник			**330**	***15,1***	***11,2***	***29,7***	***280,0***	
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			**150**	**9,9**	**6,7**	**21,2**	**184,7**	**№10/5-2011, Екатеринбург**
творог	81	80						
крупа манная	4	4						
яйцо куриное	16	16						
сахар	8	8						

крошка:		**20**						
сахар	4	4						
мука пшеничная	8	8						
масло сливочное	8	8						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масса готовой запеканки		120						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Молоко питьевое кипяченое	189	180	**180**	**5,2**	**4,5**	**8,5**	**95**	**№260-2001, Пермь**
ИТОГО:				***43***	***46***	***190***	***1346***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)				***41***	***45***	***196***	***1350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***43***	***47***	***206***	***1418***	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	

Завтрак			***430***	***11,2***	***18,5***	***42,8***	***382,5***	
Каша пшенная жидкая			**200**	**4,2**	**7,2**	**20,2**	**162**	**№311-2004**
крупа пшено	25	25						
вода питьевая	75	75						
молоко питьевое	110	110						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**30**	**3,7**	**7,1**	**6,7**	**106**	
Какао с молоком			**200**	**3,3**	**4,2**	**15,9**	**115**	**№497-2013, Пермь**
какао - порошок	3	3						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Второй завтрак				***0,3***	***0,0***	***22,4***	***91***	
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,3**	**0,0**	**22,4**	**91**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***680***	***23,2***	***18,9***	***90,1***	***622,5***	
Нарезка из картофеля с кукурузой			**60**	**1,4**	**4,0**	**7,9**	**73,2**	**№65-2013, Пермь**

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40						
01.11.-31.12. -30%	57	40						
01.01-29.02 - 35%	62	40						
01.03 - 40%	67	40						
масса отварного картофеля		37						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров со сладким перцем			**60/4**	**0,8**	**4,0**	**2,6**	**50**	№22-2004
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий, свежий	40	30						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками			**180/10/20**	**5,3**	**4,1**	**27,7**	**169**	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох	16	15						

или горошек консервированный	23	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
лук репчатый	8	7						
масло сливочное	4	4						
гренки из пшеничного хлеба		**20**						№170-2013, Пермь
хлеб пшеничный	38	32						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Биточки печеночные			**80**	**12,7**	**6,4**	**8,2**	**141**	**№35/8-2011, Екатеринбург**
печень говяжья	136	112						
масса отварной, протертой печени		75						
яйцо куриное	10	10						

лук репчатый	18	15						
масло растительное	3	3						
масса прогретого с маслом лука		10						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Гуляш			**80**	**8,8**	**9,9**	**2,7**	**135,1**	№437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	70	60						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	5	5						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		40						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						

мука пшеничная	3	3						
Пюре картофельное			**150**	**3,0**	**4,1**	**23,5**	**143**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из смеси сухофруктов			**180**	**0,3**	**0,0**	**15,2**	**62**	**№508-2013, Пермь**
сухофрукты	15	15						
сахар	8	8						
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Полдник			**350**	***2,9***	***5,2***	***49,4***	***256,0***	
Полоска песочная с молоком сгущенным			**50**	**1,6**	**4,9**	**25,0**	**151**	**№586-2013, Пермь**
мука пшеничная	25	25						
сахар	10	10						
масло сливочное	10	10						

яйцо куриное	10	10						
соль йодированная	0,03	0,03						
натрий двууглекислый	0,07	0,07						
молоко сгущенное с сахаром, вареное промышленного производства	10,2	10						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**№685-2004**
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Фрукт в ассортименте			**100**	**1,2**	**0,3**	**11,8**	**55**	**№458-2006, Москва**
ИТОГО:				***38***	***43***	***205***	***1352***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)				***41***	***45***	***196***	***1350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***43***	***47***	***206***	***1418***	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			***480***	***11,7***	***12,0***	***53,7***	***369,2***	
Суп молочный с крупой			**200**	**3,1**	**4,4**	**19,0**	**128**	**№164-2013, Пермь**
молоко питьевое	140	140						
вода питьевая	60	60						
крупа: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	12	12						
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	16	16						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	2	2						
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**№300-2013, Пермь**
Бутерброд с джемом или вареньем			**20/20**	**1,2**	**0,5**	**19,6**	**88**	**№2-2004**
батон или хлеб пшеничный	20	20						
джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Кофейный напиток			**200**	**2,3**	**2,5**	**14,8**	**90,9**	**№501-2013, Пермь**
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						

Второй завтрак				***0,3***	***0,0***	***22,1***	***89,4***	
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,3**	**0,0**	**22,1**	**89**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***830***	***19,8***	***24,9***	***81,6***	***629,8***	
Свекла отварная с маслом растительным			**60**	**1,0**	**4,0**	**4,3**	**57**	**№56-2006, Москва**
свекла - до 01.01 -20%	74	59						
с 01.01 - 25%	78	59						
масса отварной свеклы		56						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			**60**	**0,6**	**4,1**	**1,9**	**47**	**№14/1-2011г., Екатеринбург**
огурцы свежие парниковые	58	57						
или огурцы свежие грунтовые	60	57						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**180/10/5**	**4,1**	**5,2**	**6,3**	**88**	№142-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста белокочанная свежая	44	35						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло растительное	4	4						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Жаркое по - домашнему			**180**	**13,3**	**14,9**	**27,1**	**296**	№328-2021,Пермь
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или свинина мясная	70	60						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						

масса отварного мяса		40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	226	170						
01.11.-31.12. -30%	243	170						
01.01-29.02 - 35%	262	170						
01.03 - 40%	284	170						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	8	8						
Компот из свежих яблок			**200**	**0,1**	**0,1**	**20,0**	**81,4**	**№631-2004**
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	45,6	40						
сахар	11	11						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Полдник			**250**	***6,7***	***10,1***	***34,4***	***255,3***	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**4,2**	**7,9**	**19,5**	**166**	
Чай с молоком			**200**	**2,5**	**2,2**	**14,9**	**89**	**№495-2013, Пермь**
чай - заварка	0,6	0,6						

молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
ИТОГО:				***38***	***47***	***192***	***1344***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)				***41***	***45***	***196***	***1350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***43***	***47***	***206***	***1418***	
9 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***415***	***17,0***	***12,5***	***44,6***	***358,7***	
Омлет натуральный с подгарнировкой			**180**	**10,6**	**8,4**	**8,4**	**151**	**№340-2004**
яйцо куриное	76	76						
молоко питьевое	29	29						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готового омлета		100						
Овощи на подгарнировку		80						

кукуруза консервированная (после термической обработки)	134	80						№101-2004
ИЛИ								
Яичная кашка натуральная с подгарнировкой			**180**	**10,8**	**8,5**	**8,5**	**154**	№279-1996
яйцо куриное	77	77						
молоко питьевое	38	38						
масло сливочное	4	4						
масса готовой кашки		100						
Овощи на подгарнировку		80						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	134	80						№101-2004
Бутерброд с сыром			**20/15**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	№3-2004
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	16	15						
Чай с сахаром			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	№685-2004
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Хлеб ржаной			**20**	**0,6**	**0,2**	**7,6**	**35**	

Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Второй завтрак				***0,7***	***0,7***	***20,1***	***89***	
Яблоки печеные			**150**	**0,7**	**0,7**	**20,1**	**89**	**№11.306-1996, Екатеринбург**
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	210	184						
сахар	5	5						
Обед			***660***	***18,9***	***22,1***	***86,5***	***620,6***	
Салат из свеклы с яблоками			**60**	**0,7**	**4,2**	**6,8**	**68**	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	55	44						
с 01.01 - 25%	59	44						
масса отварной свеклы		40						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	21	18						
масло растительное	4	4						
Суп лапша домашняя с курицей			**180/10**	**4,1**	**4,2**	**15,2**	**115,0**	**№148-2004**
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	29	26						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	19	18						
или филе куриное промышленного производства	15	14						
лапша домашняя		*15*						**№549-2004**

мука пшеничная	13	13						
мука пшеничная (на подпыл)	0,9	0,9						
яйцо куриное	3,6	3,6						
вода питьевая	2,5	2,5						
соль йодированная	0,3	0,3						
или лапша промышленного производства	15	15						
морковь до 01.01 - 20%	10,0	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
лук репчатый	8	7						
масло сливочное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Шницель рыбный натуральный			**80**	**9,4**	**9,0**	**6,0**	**142**	№391-2004
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	105	70						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	127	70						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	95	70						
или филе минтая промышленного производства	74	70						

лук репчатый	18	15						
молоко питьевое	6	6						
яйцо куриное	3	3						
сухари	10	10						
масло растительное на смазку листа		2						
Пюре картофельное			**150**	**3,0**	**4,1**	**23,5**	**143**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из кураги			**180**	**0,5**	**0,0**	**16,2**	**67**	**№638-2004**
курага	15	15						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**	

Полдник			**250**	***7,0***	***9,9***	***40,8***	***280***	
Булочка "Нежная"			**50**	**1,5**	**3,9**	**28,5**	**155**	**560-2013, Пермь**
масса теста		**56**						
мука пшеничная	32	32						
сахар	5	5						
масло сливочное	7	7						
соль йодированная	0,3	0,3						
дрожжи хлебопекарные	1,2	1,2						
или дрожжи сухие хлебопекарные	0,3	0,3						
молоко питьевое или кефир	12	12						
яйцо куриное	3,5	3,5						
крошка								
мука пшеничная	1	1						
масло сливочное	1	1						
масло сливочное для смазки изделия	1	1						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	**200**	**5,5**	**6,0**	**12,3**	**125**	**№698-2004**

ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое	210	200	**200**	**5,8**	**6,4**	**9,4**	**118**	**№260-2001, Пермь**
ИТОГО:				***43***	***45***	***192***	***1348***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)				***41***	***45***	***196***	***1350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***43***	***47***	***206***	***1418***	

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***410***	***7,8***	***13,5***	***49,2***	***350***	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			**200**	**5,9**	**6,4**	**28,8**	**196**	**№311-2004**
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	110	110						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						

масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,8**	**7,1**	**9,9**	**111**	**№1-2004**
батон или хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	10	10						
Чай с лимоном			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,5**	**42**	**№686-2004**
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Второй завтрак				***0,3***	***0,0***	***22,4***	***91***	
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,3**	**0,0**	**22,4**	**91**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***690***	***20,8***	***23,1***	***89,6***	***648,9***	
Нарезка из моркови с сыром			**60**	**1,7**	**4,7**	**5,0**	**68,9**	**№89-1997**
морковь до 01.01 - 20%	65	52						
с 01.01 - 25%	69	52						
масса отварной моркови		50						
сыр	7	6						
чеснок	0,4	0,3						

масло растительное на полив при подаче	4	4						
ИЛИ								
Салат "Степной" из разных овощей			**60**	**1,0**	**4,0**	**5,5**	**62**	№25-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31	23						
01.11.-31.12. -30%	33	23						
01.01-29.02 - 35%	35	23						
01.03 - 40%	38	23						
масса отварного картофеля		20						
морковь до 01.01 - 20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной моркови		15						
огурцы консервированные без уксуса	22	12						
или огурцы свежие грунтовые	12,6	12						
или огурцы свежие парниковые	12,2	12						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								

Нарезка из огурцов с помидорами			**60**	**0,6**	**4,0**	**2,0**	**46**	**№35-2006, Москва**
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	23,6	20						
огурцы свежие парниковые	35,7	35						
или огурцы свежие грунтовые	36,8	35						
лук репчатый	6	5						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зелёный	6,3	5						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
Уха рыбацкая			**180/50**	**6,2**	**6,1**	**15,1**	**140**	**№30/2-2011г., Екатеринбург**
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60						
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
или лосось неразделанный (филе с кожей без костей)	108	63						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85						
01.11.-31.12. -30%	122	85						
01.01-29.02 - 35%	131	85						

01.03 - 40%	142	85						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Биточки рубленные из птицы запеченные			**70**	**8,7**	**8,9**	**10,3**	**156**	**№498-2004**
филе куриное промышленного производства	50	47						
или филе индейки	50	47						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	69	47						
хлеб пшеничный	15	15						
лук репчатый	12	10						
молоко питьевое	10	10						
яйцо куриное	6	6						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Макаронные изделия отварные с овощами			**150**	**3,1**	**2,8**	**27,4**	**147**	**№294-2013, Пермь**
макаронные изделия	38	38						

масса отварных макарон		100						
морковь до 01.01 - 20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
масло сливочное	4	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
масса готовых овощей		50						
Кисель из свежих ягод			**180**	**0,3**	**0,2**	**15,4**	**64,3**	**№505-2013, Пермь**
вишня свежемороженая	23	22						
или смородина свежемороженая	23,1	22						
или клюква свежемороженая	23,1	22						
сахар	10	10						
крахмал	6	6						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**38**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Полдник			**330**	***13,0***	***9,6***	***35,0***	***278,4***	
Суфле творожное со сладкой глазурью			**150**	**12,9**	**9,6**	**24,4**	**236**	**№19/3-2011, Екатеринбург**

творог	122	120						
сметана	17	17						
яйцо куриное	13	13						
сахар	4	4						
мука пшеничная	10	10						
джем промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
масло сливочное на смазку емкости	2,5	2,5						
Чай с сахаром			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**	**№685-2004**
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						
ИТОГО:				***42***	***46***	***196***	***1367***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***54***	***60***	***261***	***1800***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)				***41***	***45***	***196***	***1350***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				***38***	***43***	***186***	***1283***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				***43***	***47***	***206***	***1418***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 2 НЕДЕЛЮ:				***41***	***45***	***195***	***1351***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):				***41***	***45***	***196***	***1350***	***При 8-10 часовом***

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:	***54***	***60***	***261***	***1800***	***пребывании детей***

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