МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

завтрак, второй завтрак, обед, полдник

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет (8-10 часов пребывания детей)

10-ти дневное меню №2998 от 19 декабря 2025 года

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***445***	***5,95***	***8,30***	***45,10***	***278,9***	
Каша манная жидкая			**150**	**4,1**	**4,5**	**18,9**	**133**	**№311-2004**
крупа манная	15	15						
молоко питьевое	140	140						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное	3	3						
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			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**	**№685-2004**
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
Фрукт в ассортименте			**95**	**0,2**	**0,0**	**8,2**	**33**	**№458-2006, Москва**
Второй завтрак				***0,10***	***0,00***	***17,42***	***70***	
Сок в ассортименте	**150**	**150**	**150**	**0,1**	**0,0**	**17,4**	**70**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***540***	***16,20***	***16,60***	***67,70***	***485,00***	
Нарезка из свеклы с чесноком			**40**	**0,6**	**3,0**	**3,4**	**43**	**№59-2013, Пермь**
свекла - до 01.01 -20%	51	41						
с 01.01 - 25%	55	41						
масса отварной свеклы		38						
чеснок	0,3	0,2						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
или								
Салат из огурцов с маслом			**40**	**0,4**	**3,0**	**1,3**	**34**	**№14/1-2011г, Екатеринбург**
огурцы свежие парниковые	40	39						

или огурцы свежие грунтовые	41	39						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками			**150/10/20**	**4,8**	**3,4**	**22,3**	**139**	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох	13	12						
или горошек консервированный	18	12						
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						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	9	7						
лук репчатый	7	6						
масло сливочное	3	3						
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			**50**	**6,3**	**6,4**	**2,0**	**91**	**№495-2004**
филе куриное или индейки	53	50						
мука пшеничная	3	3						
яйцо куриное	15	15						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая			**120**	**3,6**	**3,4**	**15,9**	**109**	**№510-2004**
крупа гречневая	30	30						
вода питьевая	96	96						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из изюма			**150**	**0,2**	**0,0**	**12,8**	**52**	**№638-2004**
изюм	12	12						
сахар	5	5						
ИЛИ								
Компот из свежих плодов			**150**	**0,2**	**0,0**	**10,5**	**43**	**№585-1996**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30						

или груши свежие	33	30						
или апельсины свежие	45	30						
лимонная кислота	0,15	0,15						
сахар	5	5						
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**	
Полдник			**210**	**7,3**	**7,9**	**30,0**	**220,3**	
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 прессованные	1,1	1,1						
или дрожжи сухие	0,28	0,28						
соль йодированная	0,2	0,2						
ванилин	0,006	0,006						
джем (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 листа	0,7	0,7						
Кисломолочный напиток в ассортименте	165	160	**160**	**5,1**	**3,8**	**5,0**	**75**	**№698-2004**
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое	158	150	**150**	**4,3**	**3,8**	**7,1**	**80**	**№260-2001, Пермь**
ИТОГО:				***30***	***33***	***160***	***1054***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***32***	***35***	***152***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%				***30***	***33***	***145***	***998***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%				***33***	***37***	***160***	***1103***	

2 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***360***	***11,2***	***9,8***	***38,5***	***287,0***	
Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая)			**150**	**4,3**	**4,3**	**18,6**	**130**	**№18/4-2011, Екатеринбург**
крупа пшеничная	11	11						
крупа ячневая	11	11						
молоко питьевое	77	77						

вода питьевая	53	53						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное	3	3						
Бутерброд с сыром			**20/10**	**4,2**	**2,6**	**7,2**	**69**	**№3-2004**
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	10,5	10						
Какао с молоком			**180**	**2,7**	**2,9**	**12,7**	**88**	**№497-2013, Пермь**
какао - порошок	2,5	2,5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	8	8						
Второй завтрак				***0,6***	***0,6***	***15,5***	***70***	
Яблоки свежие печеные			**130**	**0,6**	**0,6**	**15,5**	**70**	**№11.306-1996, Екатеринбург**
яблоко свежее с удаленным семенным гнездом	182	160						
сахар	4	4						
Обед			***555***	***14,3***	***16,5***	***79,0***	***521,5***	
Салат "Любительский"			**40**	**1,5**	**3,0**	**6,8**	**60**	**№4-2006, Екатеринбург**

морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной моркови		12						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	17	10						
огурцы консервированные без уксуса	31	17						
или огурцы свежие парниковые	17,3	17						
или огурцы свежие грунтовые	18	17						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Нарезка из моркови и яблок			**40**	**0,6**	**3,1**	**6,5**	**56**	**№9-2013, Пермь**
морковь - до 01.01 - 20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
(в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или в отварном виде)								
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	14,3	10						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			**40**	**0,7**	**3,0**	**2,7**	**41**	**№22-2013, Пермь**

помидоры свежие парниковые	39	38						
или помидоры свежие грунтовые	45	38						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной			**150/10/5**	**3,5**	**3,7**	**8,6**	**82**	№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%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
капуста белокочанная свежая	21	17						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23	17						
01.11.-31.12. -30%	24	17						
01.01-29.02 - 35%	26	17						
01.03 - 40%	28	17						
морковь до 01.01.-20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	7	6						

масло сливочное	3	3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
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			**60**	**7,1**	**6,9**	**1,2**	**95**	№405-2013, Пермь
грудка куриная	44	42						
или филе куриное или индейки промышленного производства	42	40						
масло растительное	2	2						
масса тушеной мякоти птицы		30						
лук репчатый	6,0	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	1,2	1,2						
чеснок свежий	0,6	0,5						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
вода питьевая	30	30						

Макаронные изделия отварные			**110**	**1,9**	**2,1**	**27,6**	**137**	**№516-2004**
макаронные изделия группы А	39	39						
масло сливочное	2,5	2,5						
Компот из свежих яблок			**180**	**0,1**	**0,1**	**15,0**	**61**	**№631-2004**
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	45,6	40						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	
Полдник			**210**	**7,4**	**8,9**	**22,5**	**199,4**	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	30	**30**	**2,2**	**3,1**	**14,0**	**92**	
Молоко питьевое кипяченое	189	180	**180**	**5,2**	**5,8**	**8,5**	**107**	**№260-2001, Пермь**
ИЛИ								
Кисломолочный напиток в ассортименте	186	180	**180**	**5,2**	**8,2**	**2,9**	**106**	**№698-2004**
ИТОГО:				***33***	***36***	***156***	***1078***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***32***	***35***	***152***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%				***30***	***33***	***145***	***998***	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%			33	37	160	1103	
3 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***355***	***10,0***	***11,4***	***33,3***	***275,8***
Каша рисовая жидкая			**150**	**3,7**	**4,1**	**15,7**	**115**	**№311-2004**
крупа рисовая	23	23					
вода питьевая	57	57					
молоко питьевое	85	85					
сахар	2	2					
соль йодированная	0,9	0,9					
масло сливочное	3	3					
Бутерброд с маслом и сыром			**15/5/5**	**3,8**	**5,1**	**7,4**	**91**	**№1,3-2004**
батон или хлеб пшеничный	15	15					
масло сливочное	5	5					
сыр	6	5					
Чай с молоком			**180**	**2,5**	**2,2**	**10,2**	**71**	**№495-2013, Пермь**

чай - заварка	0,5	0,5						
молоко питьевое	100	100						
сахар	8	8						
Второй завтрак				***0,1***	***0,0***	***17,4***	***70***	
Сок в ассортименте	**150**	**150**	**150**	**0,1**	**0,0**	**17,4**	**70**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***510***	***14,8***	***16,6***	***72,9***	***500,5***	
Нарезка из картофеля с огурцами и зеленым горошком			**40**	**0,7**	**3,1**	**3,6**	**45**	**№75-2013, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	29	22						
01.11.-31.12. -30%	31	22						
01.01-29.02 - 35%	34	22						
01.03 - 40%	37	22						
масса отварного картофеля		20						
огурцы свежие парниковые	10,2	10						
или огурцы свежие грунтовые	10,5	10						
или огурцы соленые без уксуса	18,2	10						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	12	8						
масло растительное на полив при подаче	3	3						

ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			**40**	**0,4**	**3,0**	**1,3**	**34**	**№14/1-2011г, Екатеринбург**
огурцы свежие парниковые	40	39						
или огурцы свежие грунтовые	41	39						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			**150/10/5**	**3,6**	**3,8**	**9,4**	**86**	№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%	47	35						
01.11.-31.12. -30%	50	35						
01.01-29.02 - 35%	54	35						
01.03 - 40%	58	35						
крупа перловая	3	3						
морковь до 01.01.-20%	7,5	6						
с 01.01 - 25%	8,0	6						
лук репчатый	4	3						

огурцы соленые без уксуса	16	9						
масло сливочное	3	3						
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			**150/5**	**9,6**	**9,2**	**25,4**	**222,8**	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	76	64						
масса отварного мяса		40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	206	155						
01.11.-31.12. -30%	222	155						
01.01-29.02 - 35%	239	155						
01.03 - 40%	259	155						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	3	3						
сухари	2,5	2,5						
масло растительное для смазки листа	2	2						

масло сливочное	5	5						
Напиток из шиповника			**150**	**0,1**	**0,0**	**17,3**	**70**	**№705-2004**
шиповник	12	12						
сахар	3	3						
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**	
Хлеб ржаной			**40**	**0,9**	**0,5**	**15,1**	**69**	
Полдник			**280**	**8,5**	**9,0**	**22,3**	**204,0**	
Вареники ленивые с молоком сгущенным			**130**	**8,4**	**9,0**	**13,7**	**169**	**№325-2013, Пермь**
творог	81	80						
мука пшеничная	12	12						
яйцо куриное	7	7						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,4	0,4						
масса готовых вареников		100						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
или								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			**140**	**8,9**	**9,7**	**12,2**	**172**	**№313-2013, Пермь**

творог	107	106						
мука пшеничная	9	9						
или крупа манная	8	8						
вода питьевая для каши	27	27						
яйцо куриное	10	10						
сахар	3,3	3,3						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	4,4	4,4						
сухари пшеничные	4,4	4,4						
масло сливочное для смазки листа	3,3	3,3						
масса готовой запеканки		110						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Чай с сахаром			**150**	**0,1**	**0,0**	**8,6**	**35**	**№685-2004**
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	8	8						
ИТОГО:				***33***	***37***	***146***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***32***	***35***	***152***	***1050***	

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%			***30***	***33***	***145***	***998***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%			***33***	***37***	***160***	***1103***	
4 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***390***	***10,9***	***12,7***	***32,3***	***287,1***
Суп молочный с макаронными изделиями			**150**	**4,1**	**4,3**	**14,0**	**111**	**№165-2013, Пермь**
молоко питьевое	105	105						
вода питьевая	45	45						
макаронные изделия группы А	12	12						
соль йодированная	0,4	0,4						
сахар	1,5	1,5						
масло сливочное	1,5	1,5						
Бутерброд с маслом			**15/5**	**1,6**	**3,8**	**7,4**	**70**	**№1-2004**
батон или хлеб пшеничный	15	15						
масло сливочное	5	5						
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**№300-2013, Пермь**

Чай с сахаром			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**	**№685-2004**
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
Второй завтрак			***150***	***0,1***	***0,0***	***17,3***	***70***	
Напиток из шиповника			**150**	**0,1**	**0,0**	**17,3**	**70**	**№705-2004**
шиповник	12	12						
сахар	3	3						
Обед			***555***	***14,8***	***16,3***	***69,3***	***483,1***	
Салат из капусты белокочанной			**40**	**0,6**	**3,1**	**2,8**	**42**	**№1-2013, Пермь**
капуста белокочанная (стертая с солью)	61	31						
морковь - до 01.01 - 20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
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	2,4	2						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зеленый	3	2						
сахар	1	1						

кислота лимонная	0,05	0,05						
вода для разведения лимонной кислоты	3	3						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Нарезка из огурцов с помидорами			**40**	**0,4**	**3,0**	**1,3**	**34**	**№35-2006, Москва**
помидоры свежие парниковые	13,3	13						
или помидоры свежие грунтовые	15,3	13						
огурцы свежие парниковые	24,5	24						
или огурцы свежие грунтовые	25,2	24						
лук репчатый	3,6	3						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зелёный	3,8	3						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
"Бабушкин" суп с мясными шариками			**150/35**	**4,1**	**3,9**	**12,2**	**100**	№115-2021, Пермь
говядина 1 категории	23	17						
или говядина полуфабрикат	20	17						
мука пшеничная	9	9						

яйцо куриное	2,3	2,3						
соль йодированная	0,2	0,2						
вода питьевая	5	5						
масса полуфабриката		32						
масса готовых мясных шариков		35						
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						
морковь до 01.01.-20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	7	6						
масло сливочное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Шницель из курицы			**60**	**7,0**	**5,3**	**10,4**	**117**	№54-24м-2020, Новосибирск
филе куриное промышленного производства	47	45						

или филе индейки	47	45						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	66	45						
хлеб пшеничный	12	12						
молоко питьевое	10	10						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Рагу овощное			**120**	**1,8**	**3,4**	**12,6**	**88,2**	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80						
01.11.-31.12. -30%	114	80						
01.01-29.02 - 35%	123	80						
01.03 - 40%	134	80						
морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	3	3						
для соуса		**40**						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	1,4	1,4						
масло сливочное	1,4	1,4						
морковь до 01.01.-20%	4	3						
с 01.01 - 25%	4,0	3						
лук репчатый	4	3						
сахар	1	1						
Компот из смеси сухофруктов			**150**	**0,2**	**0,0**	**11,2**	**46**	**№508-2013, Пермь**
сухофрукты	12	12						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**	
Полдник			**210**	**5,9**	**6,7**	**32,7**	**214,9**	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	30	30	**30**	**0,7**	**0,9**	**24,2**	**108**	
Молоко питьевое кипяченое	189	180	**180**	**5,2**	**5,8**	**8,5**	**107**	**№260-2001, Пермь**
ИЛИ								
Кисломолочный напиток в ассортименте	186	180	**180**	**5,2**	**8,2**	**2,9**	**106**	**№698-2004**

ИТОГО:			***32***	***36***	***152***	***1055***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:			***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):			***32***	***35***	***152***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%			***30***	***33***	***145***	***998***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%			***33***	***37***	***160***	***1103***	
5 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***355***	***7,3***	***7,1***	***44,5***	***271,2***
Каша гречневая жидкая			**150**	**4,1**	**4,4**	**16,6**	**123**	**№54-20к-2020, Новосибирск**
крупа гречневая	20	20						
вода питьевая	50	50						
молоко питьевое	100	100						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное	3	3						
Бутерброд с джемом или вареньем			**15/10**	**1,1**	**0,4**	**14,6**	**66**	**№2-2004**

батон или хлеб пшеничный	15	15						
джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10,2	10						
Кофейный напиток			**180**	**2,1**	**2,3**	**13,3**	**82**	**№501-2013, Пермь**
кофейный напиток	3,5	3,5						
сахар	8	8						
молоко питьевое	75	75						
Второй завтрак				***0,1***	***0,0***	***17,4***	***70***	
Сок в ассортименте	**150**	**150**	**150**	**0,1**	**0,0**	**17,4**	**70**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***525***	***17,3***	***19,6***	***66,7***	***511,9***	
Салат овощной с зеленым горошком			**40**	**1,2**	**3,0**	**3,7**	**46,6**	№69-2013, Пермь
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						
масса отварного картофеля		18						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						

масса отварной моркови		10						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			**40**	**0,7**	**3,0**	**2,7**	**41**	**№22-2013, Пермь**
помидоры свежие парниковые	39	38						
или помидоры свежие грунтовые	45	38						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Суп домашний с мясом со сметаной			**150/10/5**	**3,8**	**5,1**	**8,5**	**95**	№10/2-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
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						
огурцы соленые без уксуса	18	10						
лук репчатый	12	10						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	3	3						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Рыба, припущенная в сметане			**60**	**8,2**	**7,1**	**1,2**	**102**	**№338-2013, Пермь**
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	99	66						
или горбуша (кета) потрошенная без головы (филе без кожи и костей)	113	66						
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	120	66						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	92	68						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	88	67						
масса припущенной рыбы		55						
сметана	10	10						
мука пшеничная	1,5	1,5						
масло сливочное	1,5	1,5						
Рис припущенный			**110**	**2,7**	**3,6**	**19,8**	**122,4**	№512-2004
крупа рисовая	38	38						

вода питьевая	80	80						
масло сливочное	4,5	4,5						
Кисель из свежих ягод			**150**	**0,3**	**0,2**	**13,4**	**56**	**№505-2013, Пермь**
вишня свежемороженая	19	18						
или смородина свежемороженая	18,9	18						
или клюква свежемороженая	18,9	18						
сахар	8	8						
крахмал	5	5						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**	
Полдник			**210**	**7,9**	**6,0**	**31,5**	**211,4**	
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	165	160	**160**	**3,4**	**3,1**	**5,0**	**61**	**№698-2004**
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое	158	150	**150**	**4,3**	**3,8**	**7,1**	**80**	**№260-2001, Пермь**
ИТОГО:				***33***	***33***	***160***	***1065***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***32***	***35***	***152***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%				***30***	***33***	***145***	***998***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%				***33***	***37***	***160***	***1103***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ				***32***	***35***	***155***	***1060***	
Норма в пищевых веществах и энергии (75%)				***32***	***35***	***152***	***1050***	***При 8-10 часовом***

Норма в пищевых веществах и энергии (100%) *				***42***	***47***	***203***	***1400***	***пребывании детей***
6 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***350***	***6,1***	***9,4***	***43,3***	***282,3***	
Каша ячневая жидкая			**150**	**4,2**	**5,5**	**20,9**	**150**	**№311-2004**
крупа ячневая	18	18						
молоко питьевое	140	140						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,7	0,7						
масло сливочное	3	3						
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			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**	**№685-2004**
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						

Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**	
Второй завтрак				***0,1***	***0,0***	***17,4***	***70***	
Сок в ассортименте	**150**	**150**	**150**	**0,1**	**0,0**	**17,4**	**70**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***510***	***14,2***	***19,1***	***62,8***	***479,5***	
Салат из свеклы с зеленым горошком			**40**	**0,6**	**3,1**	**4,1**	**47**	№30-2021, Пермь
свекла до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
масса отварной свеклы		27						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,3	0,2						
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			**40**	**0,4**	**3,0**	**1,3**	**34**	**№14/1-2011г, Екатеринбург**
огурцы свежие парниковые	40	39						
или огурцы свежие грунтовые	41	39						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Суп с макаронными изделиями с мясом			**150/10**	**3,8**	**4,5**	**8,5**	**90**	№157-2013, Пермь

говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
макаронные изделия	12	12						
морковь до 01.01.-20%	7,5	6						
с 01.01 - 25%	8	6						
лук репчатый	7	6						
масло сливочное	3	3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	0,8	0,8						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Плов из птицы			**130**	**8,5**	**10,9**	**15,1**	**193**	**№406-2013, Пермь**
грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	82	56						
или филе куриное промышленного производства	58	56						
масса отварной птицы (мякоть)		**40**						
крупа рисовая	31	31						
морковь - до 01.01 - 20%	26	21						
с 01.01 - 25%	28	21						

лук репчатый	6	5						
масло растительное	6	6						
Компот из свежих яблок			**180**	**0,1**	**0,1**	**15,0**	**61**	**№631-2004**
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	45,6	40						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**30**	**0,8**	**0,3**	**11,3**	**51**	
Полдник			**280**	**10,9**	**8,3**	**21,6**	**204,7**	
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			**130**	**6,6**	**4,5**	**14,5**	**125**	**№10/5-2011, Екатеринбург**
творог	70	67						
крупа манная	3	3						
яйцо куриное	13	13						
сахар	7	7						
крошка:		**17**						
сахар	3	3						
мука пшеничная	7	7						
масло сливочное	7	7						

масло растительное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		100						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Молоко питьевое кипяченое	158	150	**150**	**4,3**	**3,8**	**7,1**	**80**	**№260-2001, Пермь**
ИТОГО:				***31***	***37***	***145***	***1037***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***32***	***35***	***152***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%				***30***	***33***	***145***	***998***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%				***33***	***37***	***160***	***1103***	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***350***	***10,1***	***12,8***	***34,5***	***293,7***	
Каша пшенная жидкая			**150**	**4,5**	**5,1**	**16,7**	**131**	**№311-2004**
крупа пшено	18	18						
молоко питьевое	140	140						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,6	0,6						

масло сливочное	3	3						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	20	20	**20**	**2,9**	**4,8**	**5,1**	**75**	
Какао с молоком			**180**	**2,7**	**2,9**	**12,7**	**88**	**№497-2013, Пермь**
какао - порошок	2,5	2,5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	8	8						
Второй завтрак			***150***	***0,1***	***0,0***	***17,4***	***70***	
Сок в ассортименте	**150**	**150**	**150**	**0,1**	**0,0**	**17,4**	**70**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***550***	***18,3***	***15,0***	***67,5***	***477,7***	
Нарезка из картофеля с кукурузой			**40**	**0,9**	**3,0**	**5,3**	**52**	**№65-2013, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28						
01.11.-31.12. -30%	40	28						
01.01-29.02 - 35%	43	28						
01.03 - 40%	47	28						
масса отварного картофеля		25						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	25	15						
масло растительное на полив при подаче	3	3						

Салат из свежих помидоров со сладким перцем			**40/3**	**0,5**	**3,0**	**1,7**	**36**	№22-2004
помидоры свежие парниковые	20	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
перец сладкий, свежий	27	20						
масло растительное	3	3						
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками			**150/10/20**	**4,8**	**3,4**	**22,3**	**139**	№144-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
горох	13	12						
или горошек консервированный	18	12						
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						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
с 01.01 - 25%	9	7						
лук репчатый	7	6						

масло сливочное	3	3						
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			**60**	**9,8**	**4,8**	**5,9**	**106**	**№35/8-2011, Екатеринбург**
печень говяжья	102	84						
масса отварной, протертой печени		56						
яйцо куриное	8	8						
лук репчатый	13	11						
масло растительное	2	2						
масса прогретого с маслом лука		8						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Гуляш			**60**	**7,8**	**7,7**	**1,7**	**107,3**	№437-2004
говядина 1 категории	64	47						

или говядина полуфабрикат	55	47						
или свинина мясная	53	45						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	47	47						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		30						
масса соуса		30						
лук репчатый	7	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
мука пшеничная	2	2						
Пюре картофельное			**120**	**2,6**	**3,5**	**18,8**	**117**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136	102						
01.11.-31.12. -30%	146	102						
01.01-29.02 - 35%	157	102						
01.03 - 40%	170	102						
молоко питьевое	19	19						
масло сливочное	3	3						
Компот из смеси сухофруктов			**150**	**0,2**	**0,0**	**11,2**	**46**	**№508-2013, Пермь**

сухофрукты	12	12						
сахар	5	5						
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Полдник			**295**	**2,1**	**4,9**	**40,0**	**212,5**	
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			**150**	**0,1**	**0,0**	**8,6**	**35**	**№685-2004**
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	8	8						
Фрукт в ассортименте			**95**	**0,4**	**0,0**	**6,4**	**27**	**№458-2006, Москва**

ИТОГО:			***31***	***33***	***159***	***1054***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:			***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):			***32***	***35***	***152***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%			***30***	***33***	***145***	***998***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%			***33***	***37***	***160***	***1103***	
8 день							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				**Номер рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак			***365***	***10,3***	***10,2***	***38,5***	***287,0***
Суп молочный с крупой			**150**	**2,3**	**3,3**	**12,5**	**89**	**№164-2013, Пермь**
молоко питьевое	105	105						
вода питьевая	45	45						
крупа: манная, или кукурузная, или хлопья овсяные "Геркулес"	9	9						
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	12	12						
сахар	1,5	1,5						
соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное	1,5	1,5						

Бутерброд с джемом или вареньем			**15/10**	**1,1**	**0,4**	**14,6**	**66**	**№2-2004**
батон или хлеб пшеничный	15	15						
джем или варенье промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10,2	10						
Яйца вареные			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**№300-2013, Пермь**
Кофейный напиток			**150**	**1,8**	**1,9**	**11,1**	**69**	**№501-2013, Пермь**
кофейный напиток	3,5	3,5						
сахар	6	6						
молоко питьевое	60	60						
Второй завтрак				***0,1***	***0,0***	***17,4***	***70***	
Сок в ассортименте	**150**	**150**	**150**	**0,1**	**0,0**	**17,4**	**70**	**№518-2013, Пермь**
Обед			***535***	***16,5***	***18,5***	***64,3***	***489,5***	
Свекла отварная с маслом растительным			**40**	**0,6**	**3,2**	**2,5**	**41**	**№56-2006, Москва**
свекла - до 01.01 -20%	51	41						
с 01.01 - 25%	55	41						
масса отварной свеклы		38						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								

Салат из огурцов с маслом			**40**	**0,4**	**3,0**	**1,3**	**34**	**№14/1-2011г, Екатеринбург**
огурцы свежие парниковые	40	39						
или огурцы свежие грунтовые	41	39						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**150/10/5**	**3,9**	**4,2**	**4,7**	**72**	№142-2013, Пермь
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста белокочанная свежая	38	30						
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%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	7	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло растительное	3	3						

сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Жаркое по - домашнему			**150**	**10,8**	**10,4**	**22,0**	**225**	№328-2021, Пермь
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
или свинина мясная	70	60						
масса готового мяса		40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	180	135						
01.11.-31.12. -30%	193	135						
01.01-29.02 - 35%	208	135						
01.03 - 40%	225	135						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
масло растительное	8	8						
Компот из свежих яблок			**180**	**0,1**	**0,1**	**15,0**	**61**	**№631-2004**

яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	45,6	40						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	
Полдник			**220**	**5,8**	**7,8**	**26,7**	**200,2**	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	40	40	**40**	**3,3**	**5,6**	**16,5**	**130**	
Чай с молоком			**180**	**2,5**	**2,2**	**10,2**	**71**	**№495-2013, Пермь**
чай - заварка	0,5	0,5						
молоко питьевое	100	100						
сахар	8	8						
ИТОГО:				***33***	***36***	***147***	***1047***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***32***	***35***	***152***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%				***30***	***33***	***145***	***998***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%				***33***	***37***	***160***	***1103***	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	рецептуры
Завтрак			***360***	***13,7***	***9,5***	***33,8***	***275,5***	
Омлет натуральный с подгарнировкой			**150**	**8,9**	**6,7**	**7,8**	**127**	**№340-2004**
яйцо куриное	60	60						
молоко питьевое	23	23						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готового омлета		80						
Овощи на подгарнировку		70						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	117	70						**№101-2004**
ИЛИ								
Яичная кашка натуральная с подгарнировкой			**150**	**9,1**	**6,8**	**7,9**	**129**	**№279-1996**
яйцо куриное	60	60						
молоко питьевое	32	32						
масло сливочное	3	3						
масса готовой кашки		80						
Овощи на подгарнировку		70						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	117	70						**№101-2004**

Бутерброд с сыром			**20/10**	**4,2**	**2,6**	**7,2**	**69**	**№3-2004**
батон или хлеб пшеничный	20	20						
сыр	10,5	10						
Чай с сахаром			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**	**№685-2004**
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**	
Хлеб ржаной			**10**	**0,3**	**0,1**	**3,8**	**17**	
Второй завтрак			***130***	***0,6***	***0,6***	***15,5***	***70***	
Яблоки свежие печеные			**130**	**0,6**	**0,6**	**15,5**	**70**	**№11.306-1996, Екатеринбург**
яблоко свежее с удаленным семенным гнездом	182	160						
сахар	4	4						
Обед			***530***	***14,0***	***17,6***	***73,4***	***507,8***	
Салат из свеклы с яблоками			**40**	**0,3**	**3,1**	**4,5**	**47**	№60-2013, Пермь
свекла до 01.01 -20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
масса отварной свеклы		27						

яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	14	12						
масло растительное	3	3						
Суп-лапша домашняя, с курицей			**150/10**	**3,5**	**3,7**	**12,9**	**99**	**№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		12						**№549-2004**
мука пшеничная	11	11						
мука пшеничная на подпыл	0,7	0,7						
яйцо куриное	3	3						
вода питьевая	2,1	2,1						
соль йодированная	0,3	0,3						
или лапша промышленного производства	12	12						
морковь - до 01.01 - 20%	7,5	6						
с 01.01 - 25%	8,0	6						
лук репчатый	7	6						
масло сливочное	3	3						

зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Шницель рыбный натуральный			**60**	**6,2**	**6,7**	**4,5**	**103**	№391-2004
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	78	52						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	95	52						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	70	52						
или филе минтая промышленного производства	55	52						
лук репчатый	14	12						
молоко питьевое	5	5						
яйцо куриное	2,5	2,5						
сухари	8	8						
масло растительное на смазку листа	1,5	1,5						
Пюре картофельное			**120**	**2,6**	**3,5**	**18,8**	**117**	**№520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136	102						
01.11.-31.12. -30%	146	102						
01.01-29.02 - 35%	157	102						
01.03 - 40%	170	102						

молоко питьевое	19	19						
масло сливочное	3	3						
Компот из кураги			**150**	**0,3**	**0,0**	**12,6**	**52**	**№638-2004**
курага	12	12						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**39**	
Хлеб ржаной			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**52**	
Полдник			**210**	**5,2**	**7,4**	**33,5**	**221,4**	
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	165	160	**160**	**3,7**	**3,5**	**5,0**	**66**	**№698-2004**
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое	158	150	**150**	**4,3**	**3,8**	**7,1**	**80**	**№260-2001, Пермь**
ИТОГО:				***33***	***35***	***156***	***1075***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:				***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):				***32***	***35***	***152***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%				***30***	***33***	***145***	***998***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%				***33***	***37***	***160***	***1103***	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			***350***	***6,2***	***9,7***	***38,7***	***266,9***	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			**150**	**4,5**	**5,9**	**20,8**	**154**	**№311-2004**
хлопья овсяные "Геркулес"	18	18						
молоко питьевое	83	83						
вода питьевая	55	55						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	3	3						
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 лимоном			**180**	**0,1**	**0,0**	**10,5**	**42**	**№686-2004**
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Второй завтрак				***0,1***	***0,0***	***17,4***	***70***	
Сок в ассортименте	**150**	**150**	**150**	**0,1**	**0,0**	**17,4**	**70**	**№518-2013, Пермь**

Обед			***570***	***16,9***	***19,6***	***67,1***	***511,8***	
Нарезка из моркови с сыром			**40**	**1,0**	**3,6**	**3,3**	**50**	**№89-1997**
морковь - до 01.01 - 20%	46	37						
с 01.01 - 25%	49	37						
масса отварной моркови		35						
сыр	5	4						
чеснок	0,3	0,2						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
ИЛИ								
Салат "Степной" из разных овощей			**40**	**0,7**	**3,0**	**3,7**	**45**	№25-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24	18						
01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
масса отварного картофеля		15						
морковь до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						

масса отварной моркови		10						
огурцы консервированные без уксуса	15	8						
или огурцы свежие грунтовые	8,4	8						
или огурцы свежие парниковые	8,2	8						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Нарезка из огурцов с помидорами			**40**	**0,4**	**3,0**	**1,3**	**34**	**№35-2006, Москва**
помидоры свежие парниковые	13,3	13						
или помидоры свежие грунтовые	15,3	13						
огурцы свежие парниковые	24,5	24						
или огурцы свежие грунтовые	25,2	24						
лук репчатый	3,6	3						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
или лук зелёный	3,8	3						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Уха рыбацкая			**150/50**	**5,8**	**5,4**	**12,6**	**122**	**№30/2-2011, 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%	96	72						
01.11.-31.12. -30%	103	72						
01.01-29.02 - 35%	111	72						
01.03 - 40%	120	72						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Биточки рубленные из птицы запеченные			**60**	**6,8**	**7,6**	**7,5**	**126**	**№498-2004**
филе куриное промышленного производства	42	40						
или филе из грудки индейки	42	40						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	59	40						
хлеб пшеничный	13	13						

лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	7	7						
молоко питьевое	7	7						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
Макароны отварные с овощами			**120**	**2,4**	**2,5**	**18,3**	**105**	**№294-2013, Пермь**
макаронные изделия группы А	28	28						
масса отварных макарон		80						
морковь - до 01.01 - 20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
масло сливочное	3	3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	18	12						
масса готовых овощей		40						
Кисель из свежих ягод			**150**	**0,3**	**0,2**	**13,4**	**56**	**№505-2013, Пермь**
вишня свежемороженая	19	18						
или смородина свежемороженая	18,9	18						

или клюква свежемороженая	18,9	18						
сахар	8	8						
крахмал	5	5						
Хлеб пшеничный			**10**	**0,2**	**0,1**	**4,4**	**19**	
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	
Полдник			**280**	**10,1**	**6,4**	**28,3**	**211,2**	
Суфле творожное со сладкой глазурью			**130**	**10,0**	**6,4**	**19,7**	**176**	**№19/3-2011, Екатеринбург**
творог	106	104						
сметана	15	15						
яйцо куриное	11	11						
сахар	3	3						
мука пшеничная	9	9						
джем промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	15						
масло сливочное на смазку емкости	2	2						
Чай с сахаром			**150**	**0,1**	**0,0**	**8,6**	**35**	**№685-2004**
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	8	8						

ИТОГО:	***33***	***36***	***151***	***1060***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)*:	***42***	***47***	***203***	***1400***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%):	***32***	***35***	***152***	***1050***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 95%	***30***	***33***	***145***	***998***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ за день 105%	***33***	***37***	***160***	***1103***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 2 НЕДЕЛЮ	***32***	***35***	***152***	***1054***	
Норма в пищевых веществах и энергии (75%)	***32***	***35***	***152***	***1050***	***При 8-10 часовом пребывании детей***
Норма в пищевых веществах и энергии (100%) *	***42***	***47***	***203***	***1400***	

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