

1 день

Наименование	Сад						
	№ Рецептуры Пермь 2001	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак		450	16,59	16,94	124,5	2,4	750,69
Каша манная молочная	90	200	6,2	7,1	30,9	1,4	215,0
Кофейный напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	1,0	118,69
Печенье	604	40	7,6	9,8	74,2		417,0
2 завтрак: Фрукты свежие**	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0
Обед		675	36,01	22,17	77,81	31,61	638,9
Щи из свежей капусты	56	200	1,6	4,4	6,5	16,8	84,0
Плов из тушеной говядины	163	200	21,83	17,0	30,67	0,0	363,0
Овощи натуральные солёные	121	30	0,24	0,03	0,51	0,81	3,9
Сок		200	10,0	0,2	20,2	14,0	92,0
Хлеб ржаной	1	45	2,34	0,54	19,93	0,0	96,0
Уплотненный полдник		460	18,8	18,98	56,38	5,9	469,10
Биточки мясные	161	70	10,68	11,72	5,74	0	176,75
Картофельное пюре	206	160	3,4	6,46	24,84	5,5	171,15
Компот из сухофруктов	241	200	2,0	0,4	12,9	0	60,6
Хлеб пшеничный	1	30	2,00	0,4	12,9	0,4	60,6
Итого			72,04	58,52	265,86	49,91	1903,69

2 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак		455	12,94	21,65	57,78	1,72	495,4
Суп молочный с макаронными изделиями	44	200	5,58	6,12	19,73	0,9	156,08
Какао с молоком	248	200	3,77	3,93	25,95	0,65	153,92
Бутерброды с маслом, сыром	2	45	3,59	11,6	12,1	0,17	185,4
2 завтрак: Фрукты свежие	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0
Обед		650	48,35	20,96	82,54	14,80	701,92
Суп картофельный с рыбой	41	200	10,57	3,29	5,36	7,8	92,99
Котлеты мясная	161	70	10,68	11,75	5,74	0	176,75
Гороховое пюре	207	130	23,6	5,12	50,84	0	328,18
Компот из яблок и клюквы		200	0,20	0,20	3,9	7,0	17,0
Хлеб ржаной	123	50	3,3	0,6	16,7	0	87,0
Уплотненный полдник		400	26,57	18,64	103,47	4,68	568,38
Творожная запеканка	06003	160	23,36	15,24	20,41	1,88	324,8
со сладкой подливой		40	2,88	3,4	60,4	0	151,6
Компот из кураги	239	200	0,33	0	22,66	2,8	91,98
Вафли							
Итого			88,26	61,65	264,19	30,7	1810,70

3 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак		445	11,07	14,92	71,88	2,15	464,48
Каша пшеничная молочная	96	200	6,04	7,27	34,29	1,5	227,16
Чай с молоком	261	200	1,4	1,6	17,34	0,65	89,32
Бутерброд с сыром	108	45	3,63	6,05	20,25	0	148,0
2 завтрак: Фрукты свежие	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0
Обед		680	35,58	38,77	178,10	13,74	542,14
Борщ с капустой и картофелем	27	200	1,5	5,33	88,65	10,7	88,89
Гуляш из говядины	152	70	15,17	16,94	4,71	0,0	232,07
Каша гречневая рассыпчатая	223	130	1,18	3,93	4,35	0,24	58,0
Овощи	186	40	7,56	4,70	39,0	0	228,37
Компот из кураги и изюма	239	200	0,33	0	22,66	2,8	91,98
Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	16,7	0	87,0
Уплотненный полдник		500	18,28	30,67	63,76	15,65	446,52
Сарделька отварная	65	70	11,2	15,4	0,08	0	172,2
Рагу из овощей	77	200	3,72	14,87	22,57	14,5	238,99
Кисель фруктовый	233	200	1,36	0	29,02	0,75	116,19
Хлеб пшеничный	1	30	2,00	0,4	12,09	0,4	60,4
Итого			65,33	84,76	323,78	41,51	1884,40

4 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак		455	14,57	15,82	70,5	1,11	426,80
Каша пшеничная вязкая	168	200	5,43	4,23	33,38	0	193,6
Кофейный напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	1,0	118,69
Бутерброд с маслом	1	40	3,97	8,40	16,96	0,00	114,66
2 завтрак: Фрукты свежие	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0
Обед		645	28,32	42,35	79,27	49,61	685,45
Рассольник ленинградский	33	200	4,2	9,4	25,9	9,5	119,68
Птица отварная (голень)	181	70	18,22	18,22	0,97	0,63	242,68
Капуста тушёная	200	130	3,4	4,19	17,48	34,9	113,30
Компот из свежих плодов и ягод (яблочно-вишневый)	240	200	0,16	0,0	14,99	4,58	60,64
Хлеб ржаной	1	45	2,34	0,54	19,93	0	96,0
Уплотненный полдник		420	16,45	14,71	85,97	2,8	559,59
Макароны отварные с сыром	204	200	9,02	8,7	35,315	0	274,00
Яйца вареные	161	40	5,10	4,60	0,30	0,0	63,00
Чай с молоком	241	200	0,56	0	27,86	2,8	113,79
Пряники		20	1,77	1,41	22,5	0	109,8
Итого			59,74	73,28	246,14	63,52	1716,84

5 день

Наименование	Сад						Вит. «С»	Энергетическая ценность
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюд, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества					
			Б	Ж	У			
Завтрак		445	13,69	16,8	78,4	2,05	529,96	
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	92	200	6,33	8,9	35,49	1,4	207,38	
Какао с молоком	248	200	3,77	3,93	25,95	0,65	153,92	
Бутерброд с маслом, сыром	2	45	6,29	8,4	16,96	0,17	168,66	
2 завтрак: Фрукты свежие	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0	
Обед		695	29,12	45,57	91,24	33,50	854,23	
Суп картофельный с бобовыми изделиями	38	200	2,26	2,29	17,41	11,4	99,27	
Жаркое по-домашнему	153	200	23,27	37,67	27,12	7,1	540,64	
Салат витаминный	2	50	0,57	5,07	5,77	0,0	70,97	
Компот из шиповника	256	200	0,68	0	21,01	15,0	46,87	
Хлеб ржаной	1	45	2,34	0,54	19,93	0	96,0	
Уплотненный полдник		505	14,79	12,85	84,24	10,9	423,93	
Яйцо варёное	161	40	5,1	4,6	12,3	0,0	63,0	
Каша рисовая	98	200	5,12	6,62	32,61	3,5	210,13	
Компот яблочно-лимонный	250	200	0,20	0,20	3,9	7,0	17,0	
Хлеб пшеничный	1	45	3,19	0,49	20,43	0,4	103,0	
Вафли		20	1,18	0,94	15,0	0	73,2	
Итого			58,00	75,62	264,28	56,45	1853,12	

6 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак		420	10,67	13,73	84,83	2,05	498,25
Каша «Дружба»	86	200	6,55	8,33	35,09	1,4	241,11
Чай с молоком	263	200	0,12	0	12,04	0,65	48,64
Печенье	604	40	7,0	8,16	74,14	0	208,5
2 завтрак: Фрукты свежие	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0
Обед		650	23,71	19,83	56,16	40,95	529,43
Суп картофельный с клецками	37	200	3,0	2,63	13,47	12,4	89,55
Голубцы ленивые, соус	150	200	17,04	16,6	7,04	24,8	212,42
Салат из свеклы с чесноком	22	50	0,70	5,04	4,61	3,34	66,64
Компот клюквенный	232	200	0,13	0	18,95	3,75	73,82
Хлеб ржаной	1	45	2,34	0,6	16,7	0	87,0
Уплотненный полдник		450	33,69	34,01	76,08	9,26	805,74
Печень по-строгановски	162	90	19,93	24,74	4,02	7,6	316,37
Каша гречневая рассыпчатая «Снежок»	186	130	7,56	4,70	39,0	0,0	228,37
Хлеб пшеничный	1	200	4,10	4,17	20,16	1,26	158,0
		45	3,19	0,49	20,43	0,0	103,00
Итого			67,56	67,97	227,07	62,26	1828,42

7 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак		445	13,65	15,91	79,50	3,08	513,56
Каша ячневая вязкая	99	200	7,23	6,67	39,54	2,08	246,87
Кофейный напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	1,0	118,69
Бутерброд с маслом	108	45	3,63	6,05	20,25	0	148,0
2 завтрак: Фрукты свежие	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0
Обед		640	19,52	22,51	82,62	21,38	624,14
Щи из свежей капусты	56	200	1,67	5,06	8,51	16,8	86,26
Котлета мясная	178	70	11,02	12,45	7,52	0	186,09
Соус томатный	228	50	0,54	3,67	5,24	0	56,15
Рис отварной	191	130	3,37	4,40	34,9	0	195,15
Компот из свежих плодов или ягод	240	200	0,16	0	14,99	4,58	60,64
Хлеб ржаной	1	45	2,34	0,54	19,93	0	96,00
Уплотненный полдник		450	26,92	21,58	78,82	61,88	574,47
Творожное суфле	06003	160	23,36	15,24	20,41	1,88	324,8
Сгущенное молоко	161	40	2,88	3,4	22,4	0	131,6
Напиток из шиповника	256	200	0,68	0	21,01	60,0	46,87
Печенье		20	1,18	2,94	15,0	0	73,2
Итого			60,49	60,40	251,34	96,34	1815,32

8 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак		445	13,47	17,25	80,49	2,15	549,74
Каша пшеничная молочная	96	200	6,04	7,27	34,29	1,5	227,16
Какао с молоком	248	200	3,77	3,93	25,95	0,65	153,92
Бутерброд с сыром, маслом	2	45	6,29	8,4	16,96	0,11	168,66
2 завтрак: Фрукты свежие	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0
Обед		680	20,95	15,77	88,37	68,75	696,67
Свекольник со сметаной	34	200	1,54	5,07	8,04	7,0	83,33
Картофельная запеканка с мясом	157	200	25,53	24,78	18,43	0,16	400,75
Овощи	223	50	0,59	3,66	4,41	0,24	52,97
Напиток из свежих ягод	18	200	0,17	0,12	47,78	5,4	83,42
Хлеб ржаной	1	45	1,56	0,36	19,93	0,00	96,0
Уплотненный полдник		445	11,79	23,52	38,55	2,8	505,04
Винегрет овощной	1	160	2,02	16,22	13,31	2,4	206,82
Яйцо вареное	161	40	5,10	4,6	0,30	0	63,00
Компот из сухофруктов	263	200	0,12	0	12,04	0	48,64
Хлеб пшеничный	1	45	3,19	0,49	20,43	0,4	103,00
Итого			46,61	56,94	217,81	83,71	1793,45

9 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак		445	12,77	15,65	71,86	2,05	483,49
Каша гречневая молочная	86	200	7,74	8,0	34,27	1,4	246,17
Чай с молоком	261	200	1,40	1,60	17,34	0,65	89,32
Бутерброд с маслом	108	45	3,63	6,05	20,25	0	148,0
2 завтрак: Фрукты свежие	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0
Обед		645	24,78	18,08	77,80	18,82	575,23
Суп картофельный с макаронными изделиями	38	200	2,26	2,29	17,41	11,4	99,27
Капуста тушеная с мясом	336	200	19,7	15,0	13,65	4,72	269,0
Компот яблочно-лимонный	242	200	0,48	0,25	26,81	2,7	110,96
Хлеб ржаной	1	45	2,34	0,54	19,93	0	96,00
Уплотненный полдник		505	16,52	19,88	93,00	7,45	611,70
Картофельное пюре	206	160	3,40	6,46	24,84	5,5	171,15
Сельдь с луком	364	40	6,1	4,8	2,5	1,9	91,60
Чай	241	200	0,12	0	12,04	0	48,64
Хлеб пшеничный	1	45	3,19	0,49	20,43	0,0	103,00
Булка домашняя	274	60	3,29	8,13	27,67	0,05	197,31
Итого			54,47	54,01	253,06	38,32	1714,93

10 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак		455	15,47	19,72	70,9	2,41	522,58
Каша «Дружба» молочная	84	200	6,39	8,13	34,23	1,3	235,23
Кофейный напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	1,0	118,69
Бутерброды с сыром, маслом	2	55	6,29	8,40	16,96	0,117	168,66
2 завтрак: Фрукты свежие	126	100	0,4	0,4	10,4	10,0	45,0
Обед		640	41,66	35,39	83,04	32,4	788,47
Суп крестьянский с крупой	42	200	1,85	6,19	12,34	6,4	112,47
Азу по-татарски	370	200	26,5	28,4	33,8	12,0	497
Сок фруктовый	532	200	10,0	0,2	20,2	14,0	92,0
Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	16,7	0	87
Уплотненный полдник		490	14,18	7,13	97,26	2,35	529,52
Каша молочная пшеничная	91	200	7,44	8,07	35,28	1,9	243,92
Хлеб пшеничный	1	30	2,0	0,4	12,9	0,4	60,6
Компот «Изюминка»	505	200	0	0	15,89	0	60,0
Пирог открытый	459	60	3,71	1,93	33,19	0,05	165,0
Итого			68,94	62,64	228,82	47,16	1885,57

* на обед компот из сухофруктов можно менять на любой другой компот