



# 1 день

Наименование	Сад						
	№ Рецептуры Пермь 2001	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>16,59</b>	<b>16,94</b>	<b>124,5</b>	<b>2,4</b>	<b>750,69</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие**</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>675</b>	<b>36,01</b>	<b>22,17</b>	<b>77,81</b>	<b>31,61</b>	<b>638,9</b>
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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>460</b>	<b>18,8</b>	<b>18,98</b>	<b>56,38</b>	<b>5,9</b>	<b>469,10</b>
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
<b>Итого</b>			<b>72,04</b>	<b>58,52</b>	<b>265,86</b>	<b>49,91</b>	<b>1903,69</b>

## 2 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>12,94</b>	<b>21,65</b>	<b>57,78</b>	<b>1,72</b>	<b>495,4</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>650</b>	<b>48,35</b>	<b>20,96</b>	<b>82,54</b>	<b>14,80</b>	<b>701,92</b>
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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>26,57</b>	<b>18,64</b>	<b>103,47</b>	<b>4,68</b>	<b>568,38</b>
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							
<b>Итого</b>			<b>88,26</b>	<b>61,65</b>	<b>264,19</b>	<b>30,7</b>	<b>1810,70</b>

### 3 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,07</b>	<b>14,92</b>	<b>71,88</b>	<b>2,15</b>	<b>464,48</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>680</b>	<b>35,58</b>	<b>38,77</b>	<b>178,10</b>	<b>13,74</b>	<b>542,14</b>
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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>18,28</b>	<b>30,67</b>	<b>63,76</b>	<b>15,65</b>	<b>446,52</b>
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
<b>Итого</b>			<b>65,33</b>	<b>84,76</b>	<b>323,78</b>	<b>41,51</b>	<b>1884,40</b>

## 4 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>14,57</b>	<b>15,82</b>	<b>70,5</b>	<b>1,11</b>	<b>426,80</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>645</b>	<b>28,32</b>	<b>42,35</b>	<b>79,27</b>	<b>49,61</b>	<b>685,45</b>
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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>16,45</b>	<b>14,71</b>	<b>85,97</b>	<b>2,8</b>	<b>559,59</b>
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
<b>Итого</b>			<b>59,74</b>	<b>73,28</b>	<b>246,14</b>	<b>63,52</b>	<b>1716,84</b>

## 5 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,69</b>	<b>16,8</b>	<b>78,4</b>	<b>2,05</b>	<b>529,96</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>695</b>	<b>29,12</b>	<b>45,57</b>	<b>91,24</b>	<b>33,50</b>	<b>854,23</b>
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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>14,79</b>	<b>12,85</b>	<b>84,24</b>	<b>10,9</b>	<b>423,93</b>
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
<b>Итого</b>			<b>58,00</b>	<b>75,62</b>	<b>264,28</b>	<b>56,45</b>	<b>1853,12</b>

## 6 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,67</b>	<b>13,73</b>	<b>84,83</b>	<b>2,05</b>	<b>498,25</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>650</b>	<b>23,71</b>	<b>19,83</b>	<b>56,16</b>	<b>40,95</b>	<b>529,43</b>
Суп картофельный с клёцками	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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>33,69</b>	<b>34,01</b>	<b>76,08</b>	<b>9,26</b>	<b>805,74</b>
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
<b>Итого</b>			<b>67,56</b>	<b>67,97</b>	<b>227,07</b>	<b>62,26</b>	<b>1828,42</b>

**7 день**

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,65</b>	<b>15,91</b>	<b>79,50</b>	<b>3,08</b>	<b>513,56</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>640</b>	<b>19,52</b>	<b>22,51</b>	<b>82,62</b>	<b>21,38</b>	<b>624,14</b>
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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>26,92</b>	<b>21,58</b>	<b>78,82</b>	<b>61,88</b>	<b>574,47</b>
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
<b>Итого</b>			<b>60,49</b>	<b>60,40</b>	<b>251,34</b>	<b>96,34</b>	<b>1815,32</b>

## 8 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,47</b>	<b>17,25</b>	<b>80,49</b>	<b>2,15</b>	<b>549,74</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>680</b>	<b>20,95</b>	<b>15,77</b>	<b>88,37</b>	<b>68,75</b>	<b>696,67</b>
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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>445</b>	<b>11,79</b>	<b>23,52</b>	<b>38,55</b>	<b>2,8</b>	<b>505,04</b>
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
<b>Итого</b>			<b>46,61</b>	<b>56,94</b>	<b>217,81</b>	<b>83,71</b>	<b>1793,45</b>

## 9 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,77</b>	<b>15,65</b>	<b>71,86</b>	<b>2,05</b>	<b>483,49</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>645</b>	<b>24,78</b>	<b>18,08</b>	<b>77,80</b>	<b>18,82</b>	<b>575,23</b>
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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>16,52</b>	<b>19,88</b>	<b>93,00</b>	<b>7,45</b>	<b>611,70</b>
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
<b>Итого</b>			<b>54,47</b>	<b>54,01</b>	<b>253,06</b>	<b>38,32</b>	<b>1714,93</b>

# 10 день

Наименование	Сад						
	Рецептуры Пермь 2001; Сборник рецептур блюдо, 2011	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. «С»	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,47</b>	<b>19,72</b>	<b>70,9</b>	<b>2,41</b>	<b>522,58</b>
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
<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	126	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>		<b>640</b>	<b>41,66</b>	<b>35,39</b>	<b>83,04</b>	<b>32,4</b>	<b>788,47</b>
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
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>14,18</b>	<b>7,13</b>	<b>97,26</b>	<b>2,35</b>	<b>529,52</b>
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
<b>Итого</b>			<b>68,94</b>	<b>62,64</b>	<b>228,82</b>	<b>47,16</b>	<b>1885,57</b>

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