

Е.В. Сайдалиева
С=RU, OU=заведующий, O=
МБДОУ Г.Мурманска №85,
CN=Е.В. Сайдалиева, E=
dou85mur@yandex.ru
Я подтверждаю этот документ
2022.11.21 08:48:46+03'00'

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 часов

[illegible]

Завтрак	Каша "дружба"	150,00	3,55	4,54	18,89	136,81	0,05	0,68	20,11	0,07	67,02	15,68	71,59	0,20	Пермь 2013, №260
	Сыр	10,00	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,05	17,33	0,00	59,00	2,38	33,33	0,09	Могильный, Тутьянян 2012, №7
	Батон "умница"	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	2,60	13,00	0,24	Пермь 2013, №111
	Какао с молоком	170,00	2,38	1,96	9,52	66,02	0,03	0,90	0,02	0,00	87,68	16,64	72,46	0,40	Могильный, Тутьянян 2012, №959
	Итого за завтрак	350,00	9,75	10,03	38,69	291,23	0,10	1,64	37,47	0,41	217,50	37,31	190,38	0,94	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	120,00	3,35	3,82	6,05	72,11	0,05	1,49	0,00	0,00	135,60	0,00	0,00	0,11	Пермь 2011, №405
	Итого за второй завтрак	120,00	3,35	3,82	6,05	72,11	0,05	1,49	0,00	0,00	135,60	0,00	0,00	0,11	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	30,00	1,25	3,13	6,15	58,10	0,03	8,16	0,00	1,63	20,95	13,79	31,47	0,99	Могильный, Тутьянян 2012, №53
	Суп картофельный с клецками	175,00	2,61	3,03	5,02	56,46	0,03	1,80	0,09	0,08	8,11	6,43	17,08	0,27	Пермь 2011, №69
	Гуляш из говядины	50,00	8,12	8,67	1,59	116,89	0,04	1,00	0,00	0,00	9,79	0,00	0,00	1,29	Пермь 2011, №368
	Рис отварной	110,00	3,76	5,92	23,42	169,47	0,02	0,00	21,60	0,00	1,00	14,10	48,00	0,40	Пермь 2011, №303
	Хлеб ржаной дарницкий	15,00	0,90	0,15	5,01	28,73	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	Пермь 2012, №123
	Компот из брусники	160,00	0,00	0,00	12,78	81,41	0,00	24,00	0,00	0,00	8,53	1,71	1,71	0,17	Сборник 1996, №647
	Итого за обед	540,00	16,63	20,91	53,97	511,06	0,17	34,96	21,69	2,37	53,78	41,73	124,35	4,33	
Уплотненный полдник	Рыба (филе) отварная - минтай	50,00	7,81	6,09	0,88	127,24	0,08	0,11	0,06	0,81	23,36	27,08	184,45	0,47	Пермь 2011, №215
	Картофельное пюре с морковью	110,00	2,09	3,39	13,21	91,74	0,10	3,41	24,53	0,33	36,30	37,29	72,60	0,88	Пермь 2018, №378
	Печенье (затяжное)	15,00	1,28	1,70	10,46	62,10	1,65	0,00	9,75	0,00	6,15	2,25	13,05	0,15	Ск .6.2.3.2.3.13
	Чай с лимоном	180,00	1,87	0,03	28,08	57,71	0,00	2,61	0,00	0,00	12,60	2,07	4,50	0,36	Пермь 2011, №383
	Фрукты (банан)	95,00	1,43	0,10	7,60	90,25	0,04	9,50	0,00	0,38	7,60	37,91	25,65	0,57	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	450,00	14,47	11,30	60,22	429,04	1,87	15,63	34,34	1,52	86,01	106,60	300,25	2,43	
Итого за день 2		1 460,00	44,20	46,06	158,93	1 303,44	2,19	53,72	93,50	4,31	492,89	185,63	614,99	7,82	
День 3															
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	3,01	4,20	18,12	135,00	0,06	0,98	0,04	0,24	95,55	19,35	99,90	0,90	Пермь 2013, №265
	Повидло	15,00	0,06	0,00	9,75	39,30	0,00	0,08	0,00	0,00	2,10	1,05	1,35	0,20	Спб 2008, №2
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Чай с молоком	160,00	1,20	0,96	12,24	59,12	0,03	1,03	0,01	0,00	91,20	10,80	67,20	0,32	Конь, Мосов 2011, №134
	Итого за завтрак	350,00	6,14	5,89	52,96	298,92	0,12	2,08	0,05	0,67	193,60	34,45	184,70	1,72	

Второй завтрак	Кефир 2,5 %	135,00	4,20	3,28	6,13	70,89	0,58	1,80	27,00	0,00	162,00	18,90	94,50	0,15	Могильный, Тутьельян 2010, №401
	Итого за второй завтрак	135,00	4,20	3,28	6,13	70,89	0,58	1,80	27,00	0,00	162,00	18,90	94,50	0,15	
Обед	Салат из свежих огурцов	30,00	0,23	1,83	0,71	20,19	0,01	2,85	0,00	0,00	6,56	3,99	12,01	0,17	Могильный, Тутьельян 2011, №13
	Рассольник ленинградский	180,00	1,75	4,32	11,32	89,71	0,04	3,02	0,10	0,44	11,37	9,69	23,56	0,35	Пермь 2011, №64
	Котлета мясная	60,00	12,68	13,03	12,41	217,54	0,07	1,05	2,48	0,60	27,75	52,35	10,50	0,09	Могильный, Тутьельян 2010, №368
	Капуста тушеная	115,00	3,01	3,71	8,08	77,82	0,04	20,37	27,03	0,35	63,71	31,28	64,40	1,15	Пермь 2011, №311
	Хлеб ржаной дарницкий	15,00	0,90	0,15	5,01	28,73	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	Пермь 2012, №123
	Напиток из шиповника	180,00	0,61	0,00	17,03	76,41	0,03	54,00	0,00	0,00	9,90	3,24	2,70	0,71	Пермь 2011, №409
	Итого за обед	580,00	19,18	23,04	54,57	510,40	0,24	81,29	29,60	2,04	124,69	106,25	139,27	3,67	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150,00	2,48	6,65	9,85	135,63	0,00	10,63	0,00	0,00	34,08	26,67	61,36	0,75	Могильный, Тутьельян 2016, №127
	Пудинг из говядины	50,00	9,59	8,07	0,25	110,95	0,12	0,00	1,35	0,40	16,55	61,50	10,35	0,41	Пермь 2012, №290
	Булочка "веснушка"	40,00	0,91	2,33	20,87	101,60	0,09	0,00	0,04	0,12	12,79	9,15	49,00	0,60	Пермь 2001, №473
	Фрукты (груши)	95,00	0,46	0,34	10,83	43,70	0,19	4,75	0,00	0,48	18,05	10,93	14,25	2,19	Пермь 2011, №90
	Чай с сахаром	155,00	0,16	0,08	7,21	29,45	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	3,26	5,97	0,09	Пермь.2021, №132
	Итого за уплотненный полдник	490,00	13,59	17,46	49,00	421,32	0,40	15,38	1,39	1,00	85,78	111,50	140,92	4,03	
Итого за день 3		1 555,00	43,11	49,66	162,66	1 301,53	1,34	100,56	58,03	3,71	566,06	271,10	559,39	9,57	
День 4															
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150,00	7,12	11,12	19,70	131,65	0,07	0,78	0,04	0,42	91,65	20,41	137,52	0,50	Пермь 2011, №174
	Масло сливочное (порциями)	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	2,00	0,01	0,12	0,00	0,15	0,00	Пермь.2021, №14
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	3,78	6,93	0,10	Пермь.2021, №132
	Итого за завтрак	360,00	9,21	15,56	40,98	264,40	0,09	0,78	2,04	0,85	101,52	27,44	160,85	0,91	
Второй завтрак	ряженка 2,5%	140,00	4,06	3,50	5,88	71,56	0,05	0,42	28,00	0,00	211,56	19,60	129,19	0,16	Могильный, Тутьельян 2016, №401
	Итого за второй завтрак	140,00	4,06	3,50	5,88	71,56	0,05	0,42	28,00	0,00	211,56	19,60	129,19	0,16	
Обед	Икра морковная	30,00	0,65	2,81	1,95	33,10	0,02	1,70	0,00	0,09	9,00	11,30	19,00	0,03	Пермь 2011, №54
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	2,97	5,20	8,07	72,90	0,07	3,48	0,08	0,60	11,75	10,82	25,79	0,63	Пермь 2011, №67

	Курица в соусе с томатом	50,00	9,11	7,06	0,78	89,30	0,09	0,78	0,20	0,41	21,51	22,32	150,42	1,37	Пермь 2011, №288
	Макаронные изделия отварные с овощами	110,00	6,72	10,52	39,80	209,86	0,08	0,00	0,13	0,00	13,94	11,42	55,77	1,27	Пермь 2011, №195
	Хлеб ржаной дарницкий	10,00	0,60	0,10	3,34	19,15	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	Пермь 2012, №123
	Компот из свежих яблок	150,00	0,47	0,27	23,20	60,68	0,00	2,60	0,00	0,11	6,08	2,05	1,83	0,37	Москва 2006, №1110
	Итого за обед	500,00	20,52	25,97	77,14	484,99	0,30	8,56	0,41	1,65	65,88	61,71	270,22	4,47	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	130,00	8,49	9,36	4,16	135,59	0,08	0,99	102,66	0,00	99,79	18,54	162,92	1,57	Пермь 2018, №269
	Салат из свеклы и моркови	30,00	0,38	2,72	4,01	32,89	0,26	1,08	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2013, №36
	Ватрушка с творожным фаршем	40,00	3,14	2,14	22,82	114,76	0,04	0,12	0,00	0,00	24,21	0,00	0,00	0,18	Пермь 2011, №541
	Чай с лимоном	150,00	1,56	0,02	23,40	48,09	0,00	2,18	0,00	0,00	10,50	1,73	3,75	0,30	Пермь 2011, №383
	Фрукты (банан)	95,00	1,43	0,10	7,60	90,25	0,04	9,50	0,00	0,38	7,60	37,91	25,65	0,57	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	445,00	14,99	14,33	61,99	421,58	0,41	13,87	102,90	0,38	142,11	58,17	192,32	2,62	
Итого за день 4		1 445,00	48,77	59,36	185,98	1 242,52	0,85	23,63	133,35	2,88	521,06	166,92	752,58	8,15	
День 5															
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150,00	3,22	9,60	20,40	147,07	0,15	1,24	0,00	0,00	154,68	18,37	91,98	0,22	ДеЛи плюс Москва 2016, №182
	Джем	15,00	0,29	1,69	6,36	35,21	0,06	10,91	0,00	0,00	13,53	14,95	33,49	0,79	Спб 2008, №2
	Батон "умница"	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	2,60	13,00	0,24	Пермь 2013, №111
	Какао с молоком	165,00	2,31	1,91	9,24	64,08	0,03	0,88	0,02	0,00	85,10	16,16	70,33	0,39	Могильный, Тутельян 2012, №959
	Итого за завтрак	350,00	7,32	13,78	46,28	298,76	0,25	13,03	0,02	0,34	257,11	52,07	208,79	1,64	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	110,00	0,81	0,17	16,61	68,64	0,22	9,24	0,89	0,00	44,00	22,00	39,60	0,44	Пермь 2011, №408
	Итого за второй завтрак	110,00	0,81	0,17	16,61	68,64	0,22	9,24	0,89	0,00	44,00	22,00	39,60	0,44	
Обед	Салат из помидор и огурцов	30,00	0,41	2,31	1,30	27,65	0,02	9,34	0,06	2,07	9,34	12,14	25,70	0,28	Могильный, Тутельян 2011, №15
	Борщ с капустой и картофелем	150,00	1,10	5,43	6,82	94,18	0,02	3,67	0,11	0,50	22,45	10,88	20,67	0,49	Пермь 2011, №62
	Фрикадельки мясные в соусе	50,00	12,91	14,03	6,84	205,11	0,05	0,47	0,03	0,47	10,82	16,50	131,73	1,91	Могильный, Тутельян 2012, №356
	Картофель отварной	110,00	2,30	4,36	17,73	118,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,32	22,66	61,93	1,00	Могильный, Тутельян 2016, №125
	Хлеб ржаной дарницкий	15,00	0,90	0,15	5,01	28,73	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	Пермь 2012, №123
	Компот из вишни	150,00	0,20	0,10	9,64	41,44	0,00	5,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2011, №521
	Итого за обед	505,00	17,81	26,38	47,34	515,90	0,15	18,64	0,21	3,70	60,33	67,87	266,13	4,88	

Уплотненны й полдник	пудинг из творога (запеченный)	140,00	14,18	9,80	18,11	222,25	0,00	0,18	0,09	0,44	113,75	18,64	150,41	0,53	Могильный, Тутельян 2016, №235
	Молоко сгущеное	30,00	1,50	2,55	16,80	96,15	0,02	0,30	12,60	0,00	92,10	10,20	65,70	0,06	Промышленное производство, №346
	Кисель из свежемороженых ягод(компотная смесь)	175,00	0,23	0,06	15,27	62,90	0,00	0,26	0,00	0,00	17,06	7,09	11,83	0,25	Конь, Мосов 2011, №94
	Фрукты (яблоко)	95,00	0,46	0,46	9,31	41,80	0,03	9,50	0,01	0,60	15,20	7,60	10,45	2,09	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	440,00	16,36	12,87	59,49	423,10	0,05	10,24	12,69	1,04	238,11	43,53	238,39	2,92	
Итого за день 5		1 405,00	42,30	53,19	169,73	1 306,39	0,66	51,15	13,81	5,07	599,54	185,46	752,92	9,88	
День 6															
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150,00	4,62	5,23	22,05	153,77	0,11	0,09	28,46	0,15	92,31	28,59	115,89	0,69	Пермь 2018, №233
	Сыр	10,00	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,05	17,33	0,00	59,00	2,38	33,33	0,09	Могильный, Тутельян 2012, №7
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Чай с молоком	160,00	1,20	0,96	12,24	59,12	0,03	1,03	0,01	0,00	91,20	10,80	67,20	0,32	Конь, Мосов 2011, №134
	Итого за завтрак	345,00	10,01	9,86	47,14	314,39	0,16	1,18	45,80	0,58	247,26	45,02	232,68	1,41	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	120,00	3,35	3,82	6,05	72,11	0,05	0,83	24,06	0,00	147,60	15,97	96,60	0,09	Пермь 2011, №405
	Итого за второй завтрак	120,00	3,35	3,82	6,05	72,11	0,05	0,83	24,06	0,00	147,60	15,97	96,60	0,09	
Обед	Икра свекольная	30,00	0,86	2,30	2,75	33,10	0,01	0,48	0,00	0,00	4,54	0,00	0,00	0,15	Пермь 2011, №152
	Суп картофельный с крупой	160,00	1,60	1,78	8,96	66,08	0,11	5,28	0,21	1,49	18,88	21,23	55,25	1,07	Могильный, Тутельян 2011, №80
	Рулет с луком и яйцами	60,00	9,98	8,11	8,04	145,50	0,06	2,53	0,10	1,41	38,06	23,68	157,89	1,40	Могильный, Тутельян 2011, №295
	Макароны отварные	120,00	5,08	3,85	17,29	136,67	0,04	0,00	16,80	0,00	43,64	16,91	29,45	0,87	Пермь 2012, №432
	Хлеб ржаной дарницкий	25,00	1,50	0,25	8,35	47,88	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	Пермь 2012, №123
	Компот из сухофруктов	180,00	0,42	0,00	29,55	83,88	0,01	0,50	0,00	0,00	25,00	6,30	17,00	1,40	Пермь 2001, №399
	Итого за обед	575,00	19,44	16,29	74,94	513,10	0,32	8,79	17,11	4,00	139,12	77,61	303,10	6,89	
Уплотненны й полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	130,00	10,30	14,03	13,39	279,57	0,00	4,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2011, №221
	Овощи (стерилизованный огурец)	40,00	0,57	0,07	1,64	11,29	0,00	3,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2011, №90
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,17	3,15	5,78	0,08	Пермь.2021, №132
	Фрукты (банан)	95,00	1,43	0,10	7,60	90,25	0,04	9,50	0,00	0,38	7,60	37,91	25,65	0,57	Пермь 2011, №90

	Итого за уплотненный полдник	415,00	12,44	14,27	29,61	409,60	0,04	17,83	0,00	0,38	11,77	41,06	31,43	0,65	
	Итого за день 6	1 455,00	45,24	44,24	157,73	1 309,21	0,57	28,63	86,97	4,96	545,74	179,65	663,80	9,04	
День 7															
Завтрак	Каша молочная гречневая вязкая	150,00	6,70	9,46	15,07	127,02	0,08	0,79	0,04	0,29	74,56	61,57	129,51	1,90	Пермь 2013, №248
	Повидло	10,00	0,04	0,00	6,50	26,20	0,00	0,05	0,00	0,00	1,40	0,70	0,90	0,13	Спб 2008, №2
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Кофейный напиток с молоком	165,00	2,61	2,21	13,16	83,42	0,04	1,07	16,50	0,00	103,77	11,55	74,25	0,11	Могильный, Тутельян 2016, №395
	Итого за завтрак	350,00	11,23	12,40	47,59	302,14	0,14	1,91	16,54	0,72	184,48	77,07	220,91	2,44	
Второй завтрак	Кефир 2,5 %	135,00	4,20	3,28	6,13	70,89	0,58	1,80	27,00	0,00	162,00	18,90	94,50	0,15	Могильный, Тутельян 2010, №401
	Итого за второй завтрак	135,00	4,20	3,28	6,13	70,89	0,58	1,80	27,00	0,00	162,00	18,90	94,50	0,15	
Обед	Овощи натуральные (свежий огурец)	40,00	0,32	0,08	1,04	5,60	0,02	4,00	0,00	0,08	9,60	5,60	16,80	0,24	Пермь 2013, №90
	Свекольник	180,00	2,79	4,88	8,95	85,01	0,03	3,28	0,10	0,10	15,84	10,75	25,20	0,55	Пермь 2011, №65
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом сметанным	60,00	7,76	8,21	15,64	104,64	0,02	0,00	10,13	0,00	16,69	10,28	58,39	0,50	Могильный, Тутельян 2016, №278
	Рис отварной	120,00	4,10	6,46	25,55	184,88	0,02	0,00	23,56	0,00	1,09	15,38	52,36	0,44	Пермь 2011, №303
	Хлеб ржаной дарницкий	20,00	1,20	0,20	6,68	38,30	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	Пермь 2012, №123
	Лимонный напиток	180,00	0,18	0,15	15,21	78,22	0,25	22,95	0,10	0,00	14,67	3,69	3,96	0,16	Пермь 2001, №95
	Итого за обед	600,00	16,35	19,97	73,06	496,64	0,40	30,23	33,89	1,06	65,09	53,29	191,51	3,49	
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые	150,00	11,32	9,60	16,12	266,85	0,04	18,06	0,03	0,27	26,19	16,31	78,97	1,35	Пермь 2011, №244
	Икра кабачковая	30,00	0,35	1,43	1,40	19,90	0,00	2,10	0,00	0,90	12,00	4,50	11,25	0,23	Пермь 2011, №121
	Печенье (сахарное)	15,00	0,65	1,47	11,16	62,40	0,01	0,00	1,50	0,00	4,35	3,00	13,50	0,31	Ск.6.1.3.3.15
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,17	3,15	5,78	0,08	Пермь.2021, №132
	Фрукты (груши)	95,00	0,46	0,34	10,83	43,70	0,19	4,75	0,00	0,48	18,05	10,93	14,25	2,19	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	440,00	12,92	12,92	46,48	421,35	0,25	24,91	1,53	1,65	64,75	37,89	123,75	4,15	
	Итого за день 7	1 525,00	44,69	48,56	173,26	1 291,02	1,38	58,85	78,96	3,42	476,32	187,15	630,67	10,23	
День 8															
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150,00	4,35	4,11	13,93	110,10	0,01	0,14	4,16	0,06	13,65	3,11	16,50	0,14	Могильный, Тутельян 2011, №94
	Масло сливочное (порциями)	8,00	0,06	5,79	0,10	52,88	0,00	0,00	3,20	0,01	0,19	0,00	0,24	0,00	Пермь.2021, №14

	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Какао с молоком	170,00	2,38	1,96	9,52	66,02	0,03	0,90	0,02	0,00	87,68	16,64	72,46	0,40	Могильный, Тутельян 2012, №959
	Итого за завтрак	353,00	8,67	12,59	36,40	294,50	0,07	1,04	7,38	0,49	106,27	23,00	105,45	0,84	
Второй завтрак	ряженка 2,5%	140,00	4,06	3,50	5,88	71,56	0,05	0,42	28,00	0,00	211,56	19,60	129,19	0,16	Могильный, Тутельян 2016, №401
	Итого за второй завтрак	140,00	4,06	3,50	5,88	71,56	0,05	0,42	28,00	0,00	211,56	19,60	129,19	0,16	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	40,00	1,13	6,19	4,72	81,14	0,06	20,42	0,12	2,85	17,58	17,79	32,88	0,96	Сборник 1996, №2855
	Уха рыбацкая	180,00	5,00	1,70	8,80	70,20	0,10	6,80	9,36	0,30	27,00	24,90	94,00	0,80	Пермь 2018, №121
	Жаркое по-домашнему	150,00	7,13	12,12	27,53	247,54	0,11	1,04	42,08	0,00	34,78	13,50	106,58	1,14	Пермь 2012, №294
	Хлеб ржаной дарницкий	20,00	1,20	0,20	6,68	38,30	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	Пермь 2012, №123
	Компот из изюма	180,00	0,29	0,18	19,68	81,52	0,02	0,25	0,00	0,00	18,00	7,30	17,00	0,40	Пермь 2011, №403
	Итого за обед	570,00	14,75	20,39	67,41	518,70	0,35	28,51	51,56	4,03	104,56	71,09	285,25	4,90	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	130,00	27,44	10,98	5,37	229,59	0,16	1,53	0,20	2,16	76,68	47,73	376,29	1,77	Могильный, Тутельян 2012, №80
	Салат овощной с зеленым горошком	30,00	0,84	2,13	2,73	33,30	0,02	3,51	0,00	0,00	5,70	0,00	0,00	0,27	Пермь 2013, №46
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,17	3,15	5,78	0,08	Пермь.2021, №132
	Вафли (с жировыми начинками)	15,00	0,59	4,59	9,38	81,30	0,01	0,00	0,90	0,71	1,20	0,90	6,30	0,09	С.к.10.10.1.1
	Фрукты (яблоко)	95,00	0,46	0,46	9,31	41,80	0,03	9,50	0,01	0,60	15,20	7,60	10,45	2,09	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	420,00	29,48	18,23	33,76	414,49	0,22	14,54	1,10	3,46	102,95	59,38	398,81	4,30	
Итого за день 8		1 483,00	56,95	54,70	143,45	1 299,25	0,69	44,51	88,05	7,99	525,33	173,07	918,70	10,19	
День 9															
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "геркулес" вязкая	150,00	6,42	10,59	19,80	148,20	0,15	1,17	0,07	0,66	127,58	58,58	199,32	1,40	Пермь 2013, №247
	Джем	10,00	0,20	1,13	4,24	23,47	0,04	7,27	0,00	0,00	9,02	9,96	22,33	0,53	Спб 2008, №2
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Чай с молоком	165,00	1,24	0,99	12,62	60,97	0,03	1,06	0,01	0,00	94,05	11,14	69,30	0,33	Конь, Мосов 2011, №134
	Итого за завтрак	350,00	9,73	13,43	49,51	298,14	0,24	9,51	0,08	1,09	235,39	82,93	307,20	2,56	

Второй завтрак	Сок вишневый	120,00	0,89	0,18	16,68	70,08	0,14	8,88	0,97	0,00	40,80	7,20	21,60	0,36	Пермь 2011, №408
	Итого за второй завтрак	120,00	0,89	0,18	16,68	70,08	0,14	8,88	0,97	0,00	40,80	7,20	21,60	0,36	
Обед	Салат из свеклы сыром	40,00	4,70	9,50	7,13	52,80	0,02	8,34	0,05	2,26	161,97	23,07	109,93	1,28	Могильный, Тутьяня 2012, №31
	Рассольник домашний	180,00	0,81	1,93	5,37	42,43	0,04	9,45	0,09	0,82	13,19	10,62	23,29	0,45	Могильный, Тутьяня 2011, №75
	Рагу из птицы	150,00	15,28	15,39	19,62	214,58	0,08	5,44	0,20	1,41	13,06	17,68	76,84	0,89	Пермь 2011, №64
	Хлеб ржаной дарницкий	40,00	2,40	0,40	13,36	76,60	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	Пермь 2012, №123
	Компот из брусники	180,00	0,00	0,00	14,38	91,58	0,00	27,00	0,00	0,00	9,60	1,92	1,92	0,19	Сборник 1996, №647
	Итого за обед	590,00	23,18	27,22	59,86	477,99	0,28	50,23	0,34	6,24	212,22	68,49	281,58	6,01	
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	150,00	16,25	6,88	40,97	238,89	0,07	0,32	0,64	0,39	133,36	27,64	189,88	0,76	Пермь 2011, №205
	Соус молочный (сладкий)	30,00	1,18	3,01	8,14	64,57	0,02	0,39	0,03	0,06	38,26	4,93	29,84	0,06	Могильный, Тутьяня 2012, №642
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,17	3,15	5,78	0,08	Пермь.2021, №132
	Фрукты (банан)	95,00	1,43	0,10	7,60	90,25	0,04	9,50	0,00	0,38	7,60	37,91	25,65	0,57	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	425,00	19,00	10,06	63,68	422,21	0,12	10,21	0,67	0,83	183,38	73,63	251,14	1,48	
Итого за день 9		1 485,00	52,80	50,90	189,74	1 268,41	0,80	78,82	2,06	8,15	671,79	232,25	861,52	10,41	
День 10															
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	3,01	4,20	18,12	135,00	0,06	0,98	0,04	0,24	95,55	19,35	99,90	0,90	Пермь 2013, №265
	Сыр	10,00	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,05	17,33	0,00	59,00	2,38	33,33	0,09	Могильный, Тутьяня 2012, №7
	Батон "умница"	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	2,60	13,00	0,24	Пермь 2013, №111
	Кофейный напиток с молоком	170,00	2,69	2,28	13,56	85,94	0,04	1,11	17,00	0,00	106,91	11,90	76,50	0,11	Могильный, Тутьяня 2016, №395
	Итого за завтрак	350,00	9,52	10,00	41,96	309,34	0,12	2,13	34,37	0,58	265,26	36,23	222,73	1,35	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	120,00	3,35	3,82	6,05	72,11	0,05	0,83	24,06	0,00	147,60	15,97	96,60	0,09	Пермь 2011, №405
	Итого за второй завтрак	120,00	3,35	3,82	6,05	72,11	0,05	0,83	24,06	0,00	147,60	15,97	96,60	0,09	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40,00	0,56	2,03	3,61	34,96	0,01	12,98	0,00	0,00	14,95	6,06	11,04	0,20	Пермь 2011, №36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (1)	180,00	5,15	4,24	9,23	86,14	0,04	3,09	0,08	0,14	6,46	10,31	40,29	0,63	Пермь 2011, №71
	Суфле из печени	60,00	13,08	8,04	4,56	156,00	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	150,91	0,00	Пермь 2011, №35

	Пюре картофельное	120,00	1,73	2,88	11,75	80,09	0,09	13,84	0,03	0,13	21,58	17,41	51,00	0,70	Могильный, Тутьельян 2011, №321
	Хлеб ржаной дарницкий	30,00	1,80	0,30	10,02	57,45	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	Пермь 2012, №123
	Компот из свежемороженых плодов(компотная смесь)	180,00	0,27	0,10	20,10	82,50	0,05	36,00	0,00	0,00	6,76	5,58	5,94	0,27	Могильный, Тутьельян 2012, №123
	Итого за обед	610,00	22,60	17,59	59,27	497,14	5,34	65,90	0,11	1,59	60,55	60,16	311,39	4,21	
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,35	6,94	22,71	182,93	0,07	0,31	57,80	0,00	25,68	22,46	73,10	1,32	Могильный, Тутьельян 2010, №208
	Салат из моркови	40,00	0,38	3,03	3,02	40,85	0,02	1,09	0,00	0,00	1,83	0,00	0,00	0,22	Пермь 2013, №19
	Ватрушка с повидлом	40,00	2,55	1,70	25,21	126,50	0,04	0,02	0,00	0,00	37,05	0,00	0,00	0,54	Могильный, Тутьельян 2016, №458
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,17	3,15	5,78	0,08	Пермь.2021, №132
	Фрукты (груши)	95,00	0,46	0,34	10,83	43,70	0,19	4,75	0,00	0,48	18,05	10,93	14,25	2,19	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	475,00	10,88	12,08	68,75	422,48	0,33	6,17	57,80	0,48	86,78	36,54	93,12	4,35	
	Итого за день 10	1 555,00	46,34	43,50	176,02	1 301,08	5,84	75,03	116,34	2,64	560,19	148,90	723,84	10,00	
День 1	Сад														
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200,00	5,80	5,48	18,57	146,80	0,02	0,18	5,55	0,08	18,20	4,14	22,00	0,18	Могильный, Тутьельян 2011, №94
	Джем	20,00	0,39	2,26	8,48	46,94	0,07	14,55	0,00	0,00	18,04	19,93	44,65	1,05	Спб 2008, №2
	Батон "умница"	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	Пермь 2013, №111
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,96	101,11	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13	Могильный, Тутьельян 2016, №395
	Итого за завтрак	450,00	11,61	11,28	58,43	373,46	0,16	16,03	25,55	0,59	167,71	41,97	176,15	1,73	
Второй завтрак	Сок вишневый	150,00	1,11	0,23	20,85	87,60	0,18	11,10	1,21	0,00	51,00	9,00	27,00	0,45	Пермь 2011, №408
	Итого за второй завтрак	150,00	1,11	0,23	20,85	87,60	0,18	11,10	1,21	0,00	51,00	9,00	27,00	0,45	
Обед	Икра кабачковая	50,00	0,58	2,38	2,33	33,17	0,01	3,50	0,00	1,50	20,00	7,50	18,75	0,38	Пермь 2011, №121
	Щи из свежей капусты с картофелем	180,00	1,50	4,10	9,95	72,54	0,02	5,99	0,10	0,43	19,01	8,24	18,09	0,37	Пермь 2011, №82
	Печень говяжья по-строгановски	70,00	11,92	11,78	9,18	177,70	0,24	7,92	8,04	1,12	29,95	15,79	256,16	5,40	Пермь 2011, №238
	Каша гречневая рассыпчатая	130,00	7,45	5,19	28,57	211,25	0,09	0,00	18,20	0,00	7,06	62,40	93,79	2,13	Пермь 2011, №297

	Батон "умница"	10,00	0,75	0,29	5,14	26,20	0,01	0,00	0,00	0,17	1,90	1,30	6,50	0,12	Пермь 2013, №111
	Хлеб ржаной дарницкий	20,00	1,20	0,20	6,68	38,30	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	Пермь 2012, №123
	Компот из кураги	180,00	0,50	0,00	35,46	100,65	0,02	0,50	0,00	0,00	28,80	15,84	19,19	0,48	Пермь 2011, №403
	Итого за обед	640,00	23,90	23,93	97,32	659,81	0,46	17,90	26,34	4,10	113,92	118,68	447,27	10,47	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	180,00	16,63	22,31	27,09	381,51	0,13	5,53	2,67	1,51	197,71	63,36	270,53	2,17	Могильный, Тутьельян 2012, №196
	Соус фруктовый (вишневый)	50,00	0,05	0,01	9,08	36,02	0,06	5,20	0,09	0,27	185,83	23,15	153,58	0,19	Пермь 2011, №370
	Фрукты (яблоко)	100,00	0,48	0,48	9,80	44,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	Пермь 2011, №90
	Чай с лимоном	200,00	2,08	0,03	31,20	64,12	0,00	2,90	0,00	0,00	14,00	2,30	5,00	0,40	Пермь 2011, №383
	Итого за уплотненный полдник	530,00	19,24	22,83	77,17	525,65	0,23	23,63	2,77	2,41	413,55	96,81	440,11	4,96	
Итого за день 1		1 770,00	55,85	58,27	253,76	1 646,51	1,03	68,66	55,87	7,10	746,18	266,46	1 090,54	17,61	
День 2															
Завтрак	Каша "дружба"	200,00	4,73	6,05	25,18	182,42	0,06	0,91	26,82	0,09	89,36	20,91	95,45	0,27	Пермь 2013, №260
	Сыр	15,00	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,08	26,00	0,00	88,50	3,57	50,00	0,14	Могильный, Тутьельян 2012, №7
	Батон "умница"	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	Пермь 2013, №111
	Какао с молоком	200,00	2,80	2,31	11,20	77,67	0,03	1,06	0,02	0,00	103,15	19,58	85,24	0,47	Могильный, Тутьельян 2012, №959
	Итого за завтрак	445,00	13,26	13,66	51,81	392,69	0,13	2,05	52,84	0,60	286,71	47,96	250,20	1,25	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150,00	4,19	4,78	7,56	90,14	0,06	1,04	30,08	0,00	184,50	19,96	120,75	0,11	Пермь 2011, №405
	Итого за второй завтрак	150,00	4,19	4,78	7,56	90,14	0,06	1,04	30,08	0,00	184,50	19,96	120,75	0,11	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50,00	2,08	5,22	10,25	96,84	0,06	13,60	0,00	2,72	34,91	22,99	52,45	1,65	Могильный, Тутьельян 2012, №53
	Суп картофельный с клецками	200,00	2,98	3,47	5,74	64,52	0,03	2,05	0,10	0,10	9,27	7,34	19,52	0,31	Пермь 2011, №69
	Гуляш из говядины	70,00	11,36	12,14	2,22	163,65	0,05	1,40	0,00	0,00	13,71	0,00	0,00	1,81	Пермь 2011, №368
	Рис отварной	130,00	4,44	7,00	27,68	200,28	0,02	0,00	25,53	0,00	1,18	16,66	56,73	0,47	Пермь 2011, №303
	Хлеб ржаной дарницкий	20,00	1,20	0,20	6,68	38,30	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	Пермь 2012, №123
	Компот из брусники	180,00	0,00	0,00	14,38	91,58	0,00	27,00	0,00	0,00	9,60	1,92	1,92	0,19	Сборник 1996, №647
	Итого за обед	650,00	22,07	28,02	66,95	655,18	0,24	44,05	25,63	3,69	75,87	56,52	165,41	6,04	
Уплотненный полдник	Рыба (филе) отварная - минтай	70,00	10,93	8,53	1,23	178,14	0,11	0,16	0,09	1,14	32,70	37,91	258,23	0,66	Пермь 2011, №215
	Картофельное пюре с морковью	130,00	2,47	4,00	15,61	108,42	0,12	4,03	28,99	0,39	42,90	44,07	85,80	1,04	Пермь 2018, №378
	Печенье (затяжное)	20,00	1,70	2,26	13,94	82,80	2,20	0,00	13,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	
	Чай с лимоном	200,00	2,08	0,03	31,20	64,12	0,00	2,90	0,00	0,00	14,00	2,30	5,00	0,40	Пермь 2011, №383

	Фрукты (банан)	100,00	1,50	0,10	8,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	39,90	27,00	0,60	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	520,00	18,68	14,92	69,98	528,48	2,47	17,09	42,08	1,93	105,80	127,18	393,43	2,90	
	Итого за день 2	1 765,00	58,19	61,38	196,30	1 666,49	2,90	64,23	150,62	6,22	652,89	251,62	929,79	10,30	
День 3															
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	180,00	3,61	5,04	21,74	162,00	0,07	1,17	0,05	0,29	114,66	23,22	119,88	1,08	Пермь 2013, №265
	Повидло	15,00	0,06	0,00	9,75	39,30	0,00	0,08	0,00	0,00	2,10	1,05	1,35	0,20	Спб 2008, №2
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Чай с молоком	200,00	1,50	1,20	15,30	73,90	0,04	1,29	0,01	0,00	114,00	13,50	84,00	0,40	Конь, Мосов 2011, №134
	Итого за завтрак	420,00	7,04	6,97	59,64	340,70	0,14	2,54	0,06	0,71	235,51	41,02	221,48	1,98	
Второй завтрак	Кефир 2,5 %	170,00	5,29	4,13	7,72	89,27	0,74	2,27	34,00	0,00	204,00	23,80	119,00	0,19	Могильный, Тутьянян 2010, №401
	Итого за второй завтрак	170,00	5,29	4,13	7,72	89,27	0,74	2,27	34,00	0,00	204,00	23,80	119,00	0,19	
Обед	Салат из свежих огурцов	50,00	0,38	3,04	1,19	33,65	0,01	4,75	0,00	0,00	10,93	6,65	20,01	0,29	Могильный, Тутьянян 2011, №13
	Рассольник ленинградский	180,00	1,75	4,32	11,32	89,71	0,04	3,02	0,10	0,44	11,37	9,69	23,56	0,35	Пермь 2011, №64
	Котлета мясная	70,00	14,80	15,20	14,48	253,79	0,08	1,23	2,89	0,70	32,38	61,08	12,25	0,11	Могильный, Тутьянян 2010, №368
	Капуста тушеная	150,00	3,93	4,85	10,55	101,51	0,06	26,57	35,25	0,45	83,10	40,80	84,00	1,50	Пермь 2011, №311
	Хлеб ржаной дарницкий	30,00	1,80	0,30	10,02	57,45	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	Пермь 2012, №123
	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,00	18,92	84,90	0,03	60,00	0,00	0,00	11,00	3,60	3,00	0,79	Пермь 2011, №409
	Итого за обед	680,00	23,33	27,71	66,48	621,01	0,32	95,56	38,23	2,91	159,57	133,22	195,02	5,43	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	200,00	3,30	8,86	13,13	180,83	0,00	14,18	0,00	0,00	45,44	35,56	81,81	1,00	Могильный, Тутьянян 2016, №137
	Пудинг из говядины	70,00	13,43	11,29	0,35	155,32	0,16	0,00	1,89	0,56	23,16	86,10	14,49	0,57	Пермь 2012, №290
	Булочка "веснушка"	50,00	1,14	2,92	26,08	127,00	0,11	0,00	0,04	0,15	15,99	11,44	61,25	0,75	Пермь 2001, №473
	Фрукты (груши)	100,00	0,48	0,36	11,40	46,00	0,20	5,00	0,00	0,50	19,00	11,50	15,00	2,30	Пермь 2011, №90
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,56	4,20	7,70	0,11	Пермь.2021, №132
	Итого за уплотненный полдник	620,00	18,55	23,53	60,27	547,16	0,47	19,18	1,93	1,21	109,15	148,79	180,25	4,74	
	Итого за день 3	1 890,00	54,21	62,33	194,10	1 598,14	1,68	119,54	74,22	4,83	708,23	346,83	715,75	12,33	
День 4															
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180,00	8,54	13,35	23,64	157,98	0,08	0,94	0,05	0,50	109,98	24,50	165,03	0,61	Пермь 2011, №174
	Масло сливочное (порциями)	8,00	0,06	5,79	0,10	52,88	0,00	0,00	3,20	0,01	0,19	0,00	0,24	0,00	Пермь.2021, №14
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111

	Кофейный напиток с молоком	185,00	2,93	2,48	14,76	93,53	0,04	1,20	18,50	0,00	116,34	12,95	83,25	0,12	Могильный, Тутельян 2016, №395
	Итого за завтрак	398,00	13,41	22,34	51,34	369,89	0,15	2,14	21,75	0,93	231,26	40,70	264,77	1,03	
Второй завтрак	ряженка 2,5%	170,00	4,93	4,25	7,14	86,89	0,06	0,51	34,00	0,00	256,89	23,80	156,87	0,19	Могильный, Тутельян 2016, №401
	Итого за второй завтрак	170,00	4,93	4,25	7,14	86,89	0,06	0,51	34,00	0,00	256,89	23,80	156,87	0,19	
Обед	Икра морковная	50,00	1,08	4,68	3,26	55,17	0,03	2,83	0,00	0,15	15,00	18,83	31,67	0,05	Пермь 2011, №54
	Суп картофельный с бобовыми	180,00	3,56	6,24	9,68	87,48	0,08	4,18	0,10	0,72	14,10	12,98	30,95	0,76	Пермь 2011, №67
	Курица в соусе с томатом	70,00	12,75	9,89	1,09	125,02	0,13	1,09	0,28	0,58	30,12	31,25	210,59	1,92	Пермь 2011, №288
	Макаронные изделия отварные с овощами	130,00	7,94	12,44	47,04	248,02	0,10	0,00	0,15	0,00	16,48	13,50	65,91	1,51	Пермь 2011, №195
	Хлеб ржаной дарницкий	30,00	1,80	0,30	10,02	57,45	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	Пермь 2012, №123
	Компот из свежих яблок	180,00	0,57	0,33	27,84	72,81	0,01	3,12	0,00	0,13	7,29	2,46	2,20	0,44	Москва 2006, №1110
	Итого за обед	640,00	27,70	33,87	98,92	645,95	0,45	11,22	0,53	2,90	93,79	90,42	393,52	7,07	
Уплотненны й полдник	Омлет с зеленым горошком	150,00	9,80	10,80	4,80	156,45	0,09	1,15	118,46	0,00	115,15	21,40	187,98	1,81	Пермь 2018, №269
	Салат из свеклы и моркови	50,00	0,63	4,53	6,68	54,81	0,43	1,80	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2013, №36
	Ватрушка с творожным фаршем	60,00	4,70	3,20	34,23	172,14	0,05	0,18	0,00	0,00	36,32	0,00	0,00	0,28	Пермь 2011, №541
	Чай с лимоном	200,00	2,08	0,03	31,20	64,12	0,00	2,90	0,00	0,00	14,00	2,30	5,00	0,40	Пермь 2011, №383
	Фрукты (банан)	100,00	1,50	0,10	8,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	39,90	27,00	0,60	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	560,00	18,70	18,67	84,91	542,52	0,62	16,03	118,85	0,40	173,47	63,60	219,98	3,08	
Итого за день 4		1 768,00	64,74	79,13	242,31	1 645,24	1,27	29,90	175,13	4,23	755,40	218,51	1 035,14	11,37	
День 5															
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180,00	3,86	11,52	24,48	176,49	0,18	1,49	0,00	0,00	185,62	22,04	110,37	0,26	ДеЛи плюс Москва 2016, №182
	Джем	20,00	0,39	2,26	8,48	46,94	0,07	14,55	0,00	0,00	18,04	19,93	44,65	1,05	Спб 2008, №2
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Какао с молоком	180,00	2,52	2,08	10,08	69,90	0,03	0,96	0,02	0,00	92,84	17,62	76,72	0,43	Могильный, Тутельян 2012, №959
	Итого за завтрак	405,00	8,65	16,58	55,89	358,84	0,31	16,99	0,02	0,43	301,24	62,84	248,00	2,04	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	150,00	1,11	0,23	22,65	93,60	0,30	12,60	1,21	0,00	60,00	30,00	54,00	0,60	Пермь 2011, №408
	Итого за второй завтрак	150,00	1,11	0,23	22,65	93,60	0,30	12,60	1,21	0,00	60,00	30,00	54,00	0,60	
Обед	Салат из помидор и огурцов	50,00	0,68	3,85	2,16	46,08	0,03	15,56	0,10	3,46	15,56	20,23	42,83	0,47	Могильный, Тутельян 2011, №15

	Борщ с капустой и картофелем	180,00	1,31	6,52	8,18	113,01	0,02	4,40	0,14	0,60	26,94	13,05	24,81	0,59	Пермь 2011, №62
	Фрикадельки мясные в соусе	70,00	18,07	19,64	9,58	287,15	0,08	0,65	0,04	0,65	15,15	23,10	184,43	2,67	Могильный, Тутьяня 2012, №256
	Картофель отварной	130,00	2,72	5,15	20,96	140,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,56	26,78	73,19	1,18	Могильный, Тутьяня 2016, №125
	Хлеб ржаной дарницкий	10,00	0,60	0,10	3,34	19,15	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	Пермь 2012, №123
	Компот из вишни	180,00	0,24	0,12	11,57	49,73	0,01	12,20	0,00	0,00	32,00	11,00	31,00	0,40	Пермь 2011, №521
	Итого за обед	620,00	23,62	35,38	55,79	655,52	0,18	32,82	0,28	5,15	107,81	97,96	373,65	6,11	
Уплотненны й полдник	пудинг из творога (запеченный)	170,00	17,21	11,90	21,99	269,88	0,00	0,21	0,11	0,53	138,13	22,63	182,64	0,64	Могильный, Тутьяня 2016, №235
	Молоко сгущеное	50,00	2,50	4,25	28,00	160,25	0,03	0,50	21,00	0,00	153,50	17,00	109,50	0,10	Промышленное производство, №346
	Кисель из свежемороженых ягод(компотная смесь)	200,00	0,26	0,07	17,45	71,88	0,00	0,30	0,00	0,00	19,49	8,10	13,52	0,28	Конь, Мосов 2011, №94
	Фрукты (яблоко)	100,00	0,48	0,48	9,80	44,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	520,00	20,45	16,70	77,25	546,01	0,06	11,01	21,11	1,16	327,12	55,73	316,66	3,22	
Итого за день 5		1 695,00	53,83	68,88	211,58	1 653,96	0,84	73,42	22,63	6,73	796,17	246,53	992,31	11,97	
День 6															
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200,00	6,15	6,97	29,39	205,03	0,14	0,12	37,95	0,21	123,08	38,12	154,52	0,92	Пермь 2018, №233
	Сыр	20,00	4,64	5,89	0,00	72,00	0,00	0,11	34,67	0,00	118,00	4,76	66,67	0,19	Могильный, Тутьяня 2012, №7
	Батон "умница"	40,00	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	5,20	26,00	0,48	Пермь 2013, №111
	Чай с молоком	200,00	1,50	1,20	15,30	73,90	0,04	1,29	0,01	0,00	114,00	13,50	84,00	0,40	Конь, Мосов 2011, №134
	Итого за завтрак	460,00	15,29	15,23	65,25	455,73	0,22	1,52	72,63	0,89	362,68	61,58	331,19	1,99	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150,00	4,19	4,78	7,56	90,14	0,06	1,04	30,08	0,00	184,50	19,96	120,75	0,11	Пермь 2011, №405
	Итого за второй завтрак	150,00	4,19	4,78	7,56	90,14	0,06	1,04	30,08	0,00	184,50	19,96	120,75	0,11	
Обед	Икра свекольная	60,00	1,71	4,59	5,50	66,19	0,01	0,97	0,00	0,00	9,08	0,00	0,00	0,30	Пермь 2011, №152
	Суп картофельный с крупой	200,00	2,00	2,23	11,20	82,60	0,13	6,60	0,27	1,87	23,60	26,53	69,07	1,33	Могильный, Тутьяня 2011, №80
	Рулет с луком и яйцами	80,00	13,31	10,81	10,72	194,00	0,08	3,37	0,13	1,88	50,75	31,57	210,52	1,86	Могильный, Тутьяня 2011, №205

	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	2,42	2,86	15,43	97,21	0,04	0,00	0,02	0,53	13,11	4,28	21,01	0,50	Могильный, Тутельян 2012, №205
	Хлеб ржаной дарницкий	35,00	2,10	0,35	11,69	67,03	0,13	0,00	0,00	1,54	12,60	13,30	60,90	2,80	Пермь 2012, №123
	Компот из сухофруктов	200,00	0,47	0,00	32,83	93,20	0,01	0,56	0,00	0,00	27,78	7,00	18,89	1,56	Пермь 2001, №399
	Итого за обед	725,00	22,00	20,84	87,37	600,23	0,40	11,50	0,42	5,81	136,91	82,68	380,39	8,35	
Уплотненны й полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170,00	13,47	18,34	17,51	365,59	0,00	6,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2011, №221
	Овощи (стерилизованный огурец)	50,00	0,71	0,09	2,05	14,11	0,00	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2011, №90
	Хлеб ржаной дарницкий	20,00	1,20	0,20	6,68	38,30	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	Пермь 2012, №123
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	3,78	6,93	0,10	Пермь.2021, №132
	Фрукты (банан)	100,00	1,50	0,10	8,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	39,90	27,00	0,60	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	520,00	17,06	18,82	42,61	547,20	0,11	20,69	0,00	1,28	20,20	51,28	68,73	2,30	
	Итого за день 6	1 855,00	58,54	59,67	202,80	1 693,29	0,80	34,75	103,12	7,98	704,29	215,50	901,06	12,76	
День 7															
Завтрак	Каша молочная гречневая вязкая	200,00	8,94	12,61	20,10	169,37	0,11	1,05	0,06	0,39	99,41	82,10	172,68	2,54	Пермь 2013, №248
	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,00	52,40	0,00	0,10	0,00	0,00	2,80	1,40	1,80	0,26	Спб 2008, №2
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	12,60	81,00	0,12	Могильный, Тутельян 2016, №395
	Итого за завтрак	425,00	13,74	15,75	60,31	378,27	0,17	2,32	18,06	0,82	220,16	99,35	271,73	3,22	
Второй завтрак	Кефир 2,5 %	160,00	4,98	3,88	7,26	84,02	0,69	2,13	32,00	0,00	192,00	22,40	112,00	0,18	Могильный, Тутельян 2010, №401
	Итого за второй завтрак	160,00	4,98	3,88	7,26	84,02	0,69	2,13	32,00	0,00	192,00	22,40	112,00	0,18	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	50,00	1,40	3,55	4,55	55,50	0,04	5,85	0,00	0,00	9,50	0,00	0,00	0,45	Пермь 2013, №46
	Свекольник	200,00	3,10	5,42	9,94	94,45	0,03	3,64	0,11	0,11	17,60	11,94	28,00	0,62	Пермь 2011, №65
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом сметанным	80,00	10,34	10,94	20,85	139,52	0,02	0,01	13,50	0,00	22,25	13,70	77,85	0,66	Могильный, Тутельян 2016, №278
	Рис отварной	130,00	4,44	7,00	27,68	200,28	0,02	0,00	25,53	0,00	1,18	16,66	56,73	0,47	Пермь 2011, №303
	Хлеб ржаной дарницкий	30,00	1,80	0,30	10,02	57,45	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	Пермь 2012, №123
	Лимонный напиток	170,00	0,17	0,14	14,37	73,87	0,24	21,68	0,09	0,00	13,86	3,49	3,74	0,15	Пермь 2001, №95
	Итого за обед	660,00	21,25	27,35	87,40	621,08	0,46	31,17	39,23	1,43	75,19	57,19	218,52	4,75	

Уплотненны й полдник	Голубцы ленивые	180,00	13,58	11,52	19,34	320,22	0,04	21,67	0,04	0,32	31,43	19,57	94,77	1,61	Пермь 2011, №244
	Икра кабачковая	50,00	0,58	2,38	2,33	33,17	0,01	3,50	0,00	1,50	20,00	7,50	18,75	0,38	Пермь 2011, №121
	Печенье (сахарное)	30,00	1,30	2,94	22,32	124,80	0,02	0,00	3,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,62	
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	3,78	6,93	0,10	Пермь.2021, №132
	Фрукты (груши)	100,00	0,48	0,36	11,40	46,00	0,20	5,00	0,00	0,50	19,00	11,50	15,00	2,30	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	540,00	16,11	17,29	63,76	558,39	0,28	30,17	3,04	2,32	84,13	48,35	162,45	5,01	
Итого за день 7		1 785,00	56,08	64,28	218,74	1 641,75	1,61	65,80	92,33	4,57	571,48	227,29	764,70	13,16	
День 8															
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200,00	5,80	5,48	18,57	146,80	0,02	0,18	5,55	0,08	18,20	4,14	22,00	0,18	Могильный, Тутельян 2011, №94
	Масло сливочное (порциями)	12,00	0,10	8,69	0,14	79,32	0,00	0,00	4,80	0,01	0,29	0,00	0,36	0,00	Пермь.2021, №14
	Батон "умница"	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	Пермь 2013, №111
	Какао с молоком	190,00	2,66	2,20	10,64	73,79	0,03	1,01	0,02	0,00	97,99	18,60	80,98	0,45	Могильный, Тутельян 2012, №959
	Итого за завтрак	432,00	10,81	17,23	44,78	378,51	0,08	1,19	10,37	0,60	122,18	26,64	122,84	0,99	
Второй завтрак	ряженка 2,5%	160,00	4,64	4,00	6,72	81,78	0,05	0,48	32,00	0,00	241,78	22,40	147,64	0,18	Могильный, Тутельян 2016, №401
	Итого за второй завтрак	160,00	4,64	4,00	6,72	81,78	0,05	0,48	32,00	0,00	241,78	22,40	147,64	0,18	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50,00	1,41	7,73	5,90	101,43	0,07	25,53	0,15	3,56	21,98	22,24	41,10	1,20	Сборник 1996, №2855
	Уха рыбацкая	200,00	5,56	1,89	9,78	78,00	0,11	7,56	10,40	0,33	30,00	27,67	104,44	0,89	Пермь 2018, №121
	Жаркое по-домашнему	180,00	8,55	14,54	33,03	297,05	0,13	1,24	50,50	0,00	41,73	16,20	127,89	1,37	Пермь 2012, №294
	Хлеб ржаной дарницкий	30,00	1,80	0,30	10,02	57,45	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	Пермь 2012, №123
	Компот из изюма	180,00	0,29	0,18	19,68	81,52	0,02	0,25	0,00	0,00	18,00	7,30	17,00	0,40	Пермь 2011, №403
	Итого за обед	640,00	17,61	24,65	78,41	615,44	0,43	34,57	61,05	5,21	122,51	84,80	342,63	6,26	
Уплотненны й полдник	Рыба, запеченная в омлете	160,00	33,78	13,51	6,61	282,58	0,20	1,89	0,24	2,66	94,38	58,75	463,13	2,17	Могильный, Тутельян 2012, №80
	Салат овощной с зеленым горошком	50,00	1,40	3,55	4,55	55,50	0,04	5,85	0,00	0,00	9,50	0,00	0,00	0,45	Пермь 2013, №46
	Чай с сахаром	170,00	0,17	0,09	7,91	32,30	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	3,57	6,55	0,09	Пермь.2021, №132
	Вафли (с жировыми начинками)	25,00	0,98	7,65	15,63	135,50	0,01	0,00	1,50	1,18	2,00	1,50	10,50	0,15	Ск.6.1.2.3.3.15.

	Фрукты (яблоко)	100,00	0,48	0,48	9,80	44,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	505,00	36,80	25,28	44,49	549,88	0,28	17,74	1,75	4,47	126,60	71,82	491,17	5,07	
	Итого за день 8	1 737,00	69,86	71,15	174,40	1 625,60	0,85	53,98	105,17	10,28	613,07	205,66	1 104,29	12,50	
День 9															
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "геркулес" вязкая	200,00	8,56	14,12	26,40	197,60	0,20	1,56	0,09	0,88	170,10	78,10	265,76	1,87	Пермь 2013, №247
	Джем	25,00	0,49	2,82	10,60	58,68	0,09	18,18	0,00	0,00	22,55	24,91	55,82	1,32	Спб 2008, №2
	Батон "умница"	35,00	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,42	Пермь 2013, №111
	Чай с молоком	200,00	1,50	1,20	15,30	73,90	0,04	1,29	0,01	0,00	114,00	13,50	84,00	0,40	Конь, Мосов 2011, №134
	Итого за завтрак	460,00	13,18	19,16	70,29	421,88	0,37	21,03	0,10	1,48	313,30	121,06	428,33	4,01	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	150,00	1,11	0,23	22,65	93,60	0,30	12,60	1,21	0,00	60,00	30,00	54,00	0,60	Пермь 2011, №408
	Итого за второй завтрак	150,00	1,11	0,23	22,65	93,60	0,30	12,60	1,21	0,00	60,00	30,00	54,00	0,60	
Обед	Батон "умница"	15,00	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,26	2,85	1,95	9,75	0,18	Пермь 2013, №111
	Салат из свеклы сыром	60,00	7,04	14,25	10,69	79,20	0,03	12,51	0,08	3,39	242,96	34,61	164,90	1,93	Могильный, Тутельян 2012, №31
	Рассольник домашний	200,00	0,90	2,14	5,97	47,14	0,04	10,50	0,10	0,91	14,65	11,80	25,88	0,50	Могильный, Тутельян 2011, №75
	Рагу из птицы	180,00	18,33	18,47	23,54	257,49	0,09	6,53	0,24	1,69	15,67	21,22	92,21	1,06	Пермь 2011, №64
	Хлеб ржаной дарницкий	40,00	2,40	0,40	13,36	76,60	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	Пермь 2012, №123
	Компот из брусники	200,00	0,00	0,00	15,97	101,76	0,00	30,00	0,00	0,00	10,67	2,13	2,13	0,21	Сборник 1996, №647
	Итого за обед	695,00	29,80	35,70	77,25	601,49	0,33	59,54	0,42	8,00	301,19	86,91	364,47	7,08	
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	200,00	21,67	9,17	54,63	318,52	0,09	0,43	0,86	0,52	177,81	36,85	253,18	1,02	Пермь 2011, №205
	Соус молочный (сладкий)	50,00	1,96	5,02	13,57	107,61	0,03	0,65	0,05	0,10	63,76	8,22	49,73	0,10	Могильный, Тутельян 2012, №542
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,56	4,20	7,70	0,11	Пермь.2021, №132
	Фрукты (банан)	100,00	1,50	0,10	8,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	39,90	27,00	0,60	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	550,00	25,33	14,39	85,49	559,13	0,16	11,08	0,91	1,02	255,12	89,17	337,60	1,84	
	Итого за день 9	1 855,00	69,41	69,47	255,68	1 676,10	1,16	104,24	2,64	10,49	929,61	327,14	1 184,40	13,52	
День 10															
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	180,00	3,61	5,04	21,74	162,00	0,07	1,17	0,05	0,29	114,66	23,22	119,88	1,08	Пермь 2013, №265

	Сыр	20,00	4,64	5,89	0,00	72,00	0,00	0,11	34,67	0,00	118,00	4,76	66,67	0,19	Могильный, Тутельян 2012, №7
	Батон "умница"	25,00	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	3,25	16,25	0,30	Пермь 2013, №111
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	12,60	81,00	0,12	Могильный, Тутельян 2016, №395
	Итого за завтрак	405,00	12,97	14,07	48,95	390,50	0,14	2,45	52,71	0,71	350,61	43,83	283,80	1,69	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150,00	4,19	4,78	7,56	90,14	0,06	1,04	30,08	0,00	184,50	19,96	120,75	0,11	Пермь 2011, №405
	Итого за второй завтрак	150,00	4,19	4,78	7,56	90,14	0,06	1,04	30,08	0,00	184,50	19,96	120,75	0,11	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	9,10	16,57	0,31	Пермь 2011, №36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (1)	200,00	5,72	4,71	10,26	95,71	0,05	3,43	0,09	0,16	7,18	11,46	44,76	0,70	Пермь 2011, №71
	Суфле из печени	80,00	17,44	10,72	6,08	208,00	6,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,53	201,22	0,00	Пермь 2011, №35
	Пюре картофельное	150,00	2,16	3,60	14,68	100,12	0,11	17,30	0,03	0,16	26,97	21,77	63,76	0,88	Могильный, Тутельян 2011, №321
	Хлеб ржаной дарницкий	30,00	1,80	0,30	10,02	57,45	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	Пермь 2012, №123
	Компот из свежемороженых плодов(компотная смесь)	190,00	0,29	0,11	21,22	87,08	0,06	38,00	0,00	0,00	7,14	5,89	6,27	0,29	Могильный, Тутельян 2012, №123
	Итого за обед	710,00	28,26	22,49	67,67	600,80	7,06	78,20	0,12	1,64	74,51	72,14	384,77	4,57	
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с яйцом	180,00	8,82	8,32	27,25	219,51	0,09	0,38	69,37	0,00	30,82	26,96	87,72	1,59	Могильный, Тутельян 2010, №208
	Салат из моркови	60,00	0,57	4,54	4,53	61,28	0,03	1,63	0,00	0,00	2,75	0,00	0,00	0,33	Пермь 2013, №19
	Ватрушка с повидлом	50,00	3,18	2,13	31,51	158,13	0,05	0,02	0,00	0,00	46,31	0,00	0,00	0,68	Могильный, Тутельян 2016, №458
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,56	4,20	7,70	0,11	Пермь.2021, №132
	Фрукты (груши)	100,00	0,48	0,36	11,40	46,00	0,20	5,00	0,00	0,50	19,00	11,50	15,00	2,30	Пермь 2011, №90
	Итого за уплотненный полдник	590,00	13,25	15,45	84,00	522,92	0,37	7,03	69,37	0,50	104,43	42,66	110,42	5,01	
Итого за день 10		1 855,00	58,66	56,78	208,18	1 604,35	7,63	88,70	152,27	2,85	714,05	178,58	899,74	11,38	
Среднее значение за период:		1 639,05	53,32	57,38	193,12	1 468,42	1,74	63,48	82,50	5,68	635,34	221,30	846,04	11,27	