



Примерное ежедневное меню с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
24.01.2022								
Завтрак	Омлет с морковью	140	10,96	11,78	5,42	123,16	1,23	Пермь 2011г. т/к № 192
	Зеленый горошек	50	1,56	0,09	2,96	18,57	1,35	Пермь 2011г. т/к № 329
	Кофейный напиток смолоком	200	2,78	0,04	35,8	90,56	1	Пермь 11г. т/к № 391
	Печенье	30	1,51	1,05	12,87	67,72	-	
	Булка с маслом	40/6,6	1,61	5,0	9,63	127,09	-	Пермь 11г т/к № 496
	Итого	466,6	18,42	17,96	66,68	427,1	3,58	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	35,76	86	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	180	0,9	0,18	35,76	86	7,2	
Обед	Суп карт. с мясн фрик	200/25	6,43	5,3	8,54	107,67	3,85	Пермь 11г. т/к № 71
	Голубцы ленивые	200	15,09	12,8	17,49	250,83	4,08	Пермь 2011г. т/к № 244
	Салат из свеклы и мор	60	0,75	5,41	8,01	65,77	2,16	Пермь 11г. т/к № 36
	Компот из с/фруктов	180	0,5	-	35,46	100,65	0,13	Пермь 11г. т/к № 399
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	
	Итого	715	24,82	24,03	70	600,0	10,22	
Уплотненный полдник	Рыба филе минтая отварная	90	10,93	8,53	1,23	213,14	0,16	Москва 11г. т/к № 225
	Соус польский	30	0,66	4,88	0,69	94,27	0,19	Пермь 11г. т/к № 359
	Картофельное пюре	130	1,76	3,04	17,06	131,84	4,48	Пермь 12 г. т/к № 441
	Свеж. помидор	50	0,62	0,01	3,38	12,93	2,5	Пермь 11г. т/к № 308
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 2011г. т/к № 329
	Чай с молоком	200	2,08	0,03	30,2	64,12	0,89	Москва 07г т/к № 522
		Итого	540	17,05	17,95	58,86	597,6	8,36
	Итого за 1 день		61,1	60,1	231,3	1710,7	29,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба» рис+пшено	205	4,9	4,67	37,16	146,27	0,27	Пермь 11г р. №155
	Какао с молоком	180	2,34	0,39	23,35	106,44	0,57	Москва 11г Конь
	Булка с сыром	40/20,4	4,47	8,03	13,47	185,49	0,19	Пермь 11г т/к №492
	Итого	445,4	11,71	13,09	73,98	438,2	1,03	
2 завтрак	Бананы	120	1,8	0,12	25,2	88,9	12	Пермь 11г р. т/к № 90
	Итого	120	1,8	0,12	25,2	88,9	12	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,94	4,8	12,58	109,68	3,36	Пермь 11г р. т/к № 64
	Пудинг из говядины	70	12,46	15,79	0,7	251,18	0,06	Пермь 11г т/к № 259
	Капуста тушеная	130	3,4	4,19	9,73	97,97	23,02	Пермь 11г. т/к № 311
	Свежий огурец	50	0,5	0,06	2,06	10,81	2,5	Пермь 11г . т/к № 308
	Компот из св. зам. яг.	180	0,43	0,25	22,26	54,61	2,34	Пермь 11г т/к №398
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	
	Итого	690	20,78	25,59	47,82	614,3	31,28	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	170	11,09	8,29	45,12	260,05	0,74	Пермь 11г т/к № 196
	Молоко сгущенное	30	2,15	2,54	37,51	114,45	0,96	Пермь 11г . т/к № 346
	Кефир	180	5,6	4,37	8,17	94,52	1,4	Пермь 11г т/к № 406
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г . т/к №122
	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	0,88	Пермь 11г. т/к № 6
	Итого	470	20,41	21,2	101,61	611,6	3,98	
	Итого за 1 день		54,7	60	248,6	1753,0	48,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная мол. жидкая	200	5,66	4,08	28,93	139,46	0,26	Пермь 12 г. т/к № 277
	Молоко	200	5,58	6,37	10,08	120,19	0,49	Пермь 11 г. т/к № 405
	Булка с джемом	40/30	1,97	6,22	24,34	178,55	0,04	Пермь 11 г. т/к № 497
	Итого	470	13,21	16,67	63,35	438,2	0,79	
2 завтрак	Напиток из лимона	180	0,9	0,18	35,76	88,2	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	180	0,9	0,18	35,76	88,2	7,2	
Обед	Суп с клецками	200	3,35	3,9	6,46	72,59	2,31	Пермь 11 г т/к № 69
	Биточки мясные	70	10,89	12,15	10,54	157,96	0,09	Пермь 11 г. т/к № 255
	Макароны отварные	100	5,17	3,92	14,27	147,43	-	Пермь 12 г. т/к № 432
	Салат из свеклы с солен. огурцом	60	0,69	5,44	2,82	63,09	6,82	Пермь 11 г т/к № 38
	Компот из изюма	180	0,28	0,18	19,68	81,48	0,25	Пермь 11 г. т/к № 403
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	-
	Итого	685	22,43	26,09	54,27	612,6	9,47	-
Уплотненный полдник	Салат картофельный с огурцами солеными	150	5,91	8,78	6,94	135,22	4,52	Пермь 11 г. т/к № 43
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11 г. т/к № 122
	Чай	200	-	-	13,92	61,0	-	Москва 07 г. т/к № 132
	Ватрушка с творожным фаршем	160	10,55	6,82	67,86	332,98	0,2	Пермь 11 г. т/к № 450
		Итого	550	17,46	17,06	95,02	610,5	4,54
	Итого за 1 день		54,0	60,0	248,4	1749,5	22,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	205	6,0	5,49	39,07	215,95	0,27	Пермь 11г т/к № 165
	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	0,04	39,8	90,56	1	Пермь 11г. т/к № 391
	Булка с маслом	30/5	1,61	5	9,63	127,09	-	Пермь 11г. т/к № 496
								-
	Итого	440	10,39	10,53	88,5	433,6	1,27	-
2 завтрак	Киви	120	5,58	6,37	10,08	86,9	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	Итого	120	5,58	6,37	10,08	86,9	0,49	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	3,35	5,94	83,26	3,68	Пермь 11г р. т/к № 70
	Курица в соусе с томатом	80	17,22	14,94	1,53	175,86	1,54	Пермь 11г. т/к № 288
	Картофельное пюре	120	1,63	2,8	19,17	121,7	4,14	Пермь 12 г. т/к № 441
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,5	5,46	4,3	72,48	1,37	Пермь 11г . т/к № 28
	Кисель из св. зам.ягод	180	0,1	0,07	19,03	77,22	10,8	Пермь 11г. т/к № 396
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	690	26,7	27,12	50,47	605,6	21,53	-
Уплотненный полдник	Винегрет	110	2,25	9,15	6,95	119,78	1,63	Пермь 11 г. т/к №50
	Пирог с капустой	100	6,5	6,47	49,7	303,05	-	Пермь 11г . т/к № 462,449
	Напиток из шиповника	150	0,75	0,15	19,8	70	6	Пермь 11 г. т/к № 408
	Булка	30	0,75	1,09	4,7	60,97	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Мандарины	70	1,08	0,12	11,4	51,6	12	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	460	11,33	16,98	92,55	605,4	18	-
	Итого за 1 день			54,0	61,0	241,6	1731,5	41,29

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из овс хлопьев «Геркулес»	200	6,17	5,85	25,62	179,9	0,28	Пермь 12 г. т/к № 281
	Чай с молоком	200	2,08	0,03	31,2	64,12	0,89	Москва 07г. т/к № 134
	Булка с сыром	30/20	4,47	8,03	13,47	185,49	0,19	Пермь 11г т/к №122
	Итого	450	13,29	18,45	74,82	429,6	2,24	
2 завтрак	Груши	105	0,48	0,36	11,4	85,0	6	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	105	0,48	0,36	11,4	85,0	6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,78	7,24	9,09	125,57	4,89	Пермь 11г. т/к № 62
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,2	10,71	5,0	166,15	1,43	Пермь 11г. т/к № 224
	Рис отварной	110	3,76	5,92	23,42	153,29	-	Пермь 11г. т/к № 304
	Соленый огурец	28	0,4	0,05	1,15	7,9	2,5	Пермь 11г. т/к № 28
	Компот из св. яблок	180	0,57	0,33	27,84	72,81	3,12	Пермь 97г. т/к № 698
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	658	17,12	24,75	67,0	600,8	11,94	-
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	145	16,25	7,68	30,47	264,05	0,32	Пермь 11г. т/к № 205
	Соус молочный	30	0,01	0,006	2,57	15,9	0,13	Пермь 11г. т/к № 370
	Ряженка	200	5,66	4,08	28,93	139,46	0,26	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка	30	1,61	5,0	9,63	127,09	-	Пермь 11г. т/к №122
	Яблоки	100	0,48	0,48	12,48	54	12	Пермь 11г. т/к № 90
	Итого	505	24,01	17,24	84,08	600,5	24,65	-
	Итого за 1 день		54,9	60,8	237,3	1715,9	44,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,93	4,36	28,3	160,39	1,16	Пермь 12г. т/к. № 283
	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	0,04	39,8	90,56	1	Москва 07г. т/к № 134
	Булка с джемом	40/30	1,97	6,22	24,34	178,55	0,04	Пермь 11 г. т/к № 497
	Итого	470	11,68	10,62	92,44	429,5	2,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	Пермь 11 г т/к № 408
	Итого	180	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	
Обед	Суп из овощей	210	3,09	6,26	9,01	75,55	4,25	Пермь 11 г. т/к № 66
	Макароны отв	110	5,17	3,92	14,27	149,2	-	Пермь 12 г. т/к № 432
	Котлета мясная	70	10,85	12,15	10,54	157,96	0,09	Пермь 11 г. т/к № 255
	Икра свекольная	60	1,71	4,5	5,5	66,19	0,97	Пермь 11г. т/к № 152
	Кисель из св. зам ягод	180	0,1	0,07	19,03	77,22	10,8	Пермь 11г. т/к № 396
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	680	22,97	27,4	58,85	601,2	16,11	-
Уплотненный полдник	Рыба запеч. с картоф. по русски	220	15,05	20,5	11,37	441,25	3,42	Пермь 11 г. т/к № 221
	Чай с лимоном	180	2,08	0,03	31,2	64,12	0,89	Москва 07г. т/к № 134
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к №122
	Свеж. помидор	50	0,62	0,01	3,38	12,93	2,5	Пермь 11 г. т/к № 308
	Итого	490	18,75	22,0	52,25	599,6	6,81	-
	Итого за 1 день			54,3	60,2	239,3	1716,1	32,32

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,66	4,08	28,93	134,55	0,26	Пермь 12г. т/к № 277	
	Какао с молоком	180	2,34	0,39	23,35	106,44	0,57	Пермь 01г стр.419, 420	
	Булка с маслом	40/6,6	1,61	5,0	9,63	127,09	-	Пермь 12г. т/к № 602	
	Печенье	30	1,51	1,05	12,87	67,72	-		
	Итого	456,6	11,12	10,52	74,78	435,8	0,83	-	
2 завтрак	Киви	120	0,72	0,24	18,0	87,0	7,2	Пермь 11г. т/к № 90	
	Итого	120	0,72	0,24	18,0	87,0	7,2	-	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,96	6,93	10,76	100,2	4,64	Пермь 11г. т/к № 67	
Обед	Рулет из говядины с яйцом	70	9,04	14,34	6,83	201,66	-	Пермь 11г. т/к № 263	
	Картофельное пюре	120	1,63	2,8	19,17	121,7	4,14	Пермь 12г. т/к № 441	
	Свежий огурец	50	0,5	0,06	2,06	10,81	2,5	Пермь 11г. т/к № 308	
	Компот из кураги	180	0,5	-	35,46	100,65	0,13	Пермь 01г. т/к № 239	
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-	
	Итого	670	17,68	25,23	74,78	610,1	11,14	-	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	180	17,92	10,73	56,66	329,53	0,3	Пермь 11г. т/к № 195	
Уплотненный полдник	Соус молочный	30	0,01	0,006	2,57	15,9	0,13	Пермь 11г. т/к № 370	
	Молоко	200	5,58	6,37	10,08	120,19	0,49	Пермь 11г. т/к № 405	
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к № 122	
	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	0,88	Пермь 11г. т/к № 6	
		Итого	500	25,08	23,11	80,14	608,2	1,8	-
		Итого за 1 день		54,6	59,1	247,7	1741,1	21,24	-

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	200	6,17	5,85	25,62	177,39	0,28	Пермь 12г. т/к № 277
	Чай с молоком	200	2,08	0,03	31,2	64,12	0,89	Москва 07г. т/к № 134
	Булка с сыром	40/21	4,47	8,03	13,47	185,49	0,19	Пермь 11 г. т/к № 492
	Итого	461	12,72	13,91	70,29	427,0	1,36	
2 завтрак	Яблоки	120	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	Пермь 11 г. т/к № 408
	Итого	120	0,9	0,18	35,76	85,8	7,2	-
Обед	Суп рыбный	200	7,65	7,66	6,88	71,36	4,42	Пермь 11 г. т/к № 74
	Плов из отварной говядины	200	18,49	15,66	16,41	286,73	0,41	Пермь 11 г. т/к № 258
	Салат из свеклы и моркови	60	0,78	6,42	3,09	66,48	1,32	Пермь 11 г. т/к № 40
	Компот из с/фруктов	180	0,5	-	35,46	100,65	0,13	Пермь 11г. т/к № 399
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	690	29,47	30,24	62,34	600,3	6,28	-
Уплотненный полдник	Мясо отварное	70	7,04	6,62	7,96	199,83	-	Пермь 11г.
	Капуста тушеная	130	3,4	4,19	9,13	87,97	23,02	Пермь 11г. т/к № 311
	Булочка «Веснушка»	60	1,37	3,5	31,3	169,4	-	Пермь 11 г. т/к № 424
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Чай с сахаром	200	-	-	13,92	61,0	-	Москва 07г. т/к № 132
	Итого	500	12,81	15,77	68,61	599,5	23,02	-
	Итого за 1 день		55,9	60,1	237,0	1712,6	37,86	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша гречнев. вязкая на молоке	205	4,61	5,32	46,25	182,32	0,33	Пермь 11г. т/к № 157
	Молоко свежее	200	5,58	6,37	10,08	120,19	0,49	Пермь 11г. т/к № 405
	Булка с маслом	40/6,6	1,61	5	9,63	127,09	-	Пермь 11г. т/к № 496
	Итого	451,6	11,8	16,69	65,96	429,6	0,82	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0,18	35,76	85	7,2	Пермь 11г. т/к № 90
Итого	180	0,9	0,18	35,76	85	7,2		
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,66	4,54	11,06	80,6	6,65	Пермь 11г. т/к № 82
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,33	15,94	11,8	225,86	10,18	Пермь 11г. т/к № 238
	Картофельное пюре	120	1,9	3,2	28,9	112,0	10,2	Пермь 12г. т/к № 441
	Свежий огурец	50	0,5	0,06	2,06	10,81	2,5	Пермь 11г. т/к № 308
	Компот из изюма	180	0,28	0,18	19,68	81,48	0,25	Пермь 11г. т/к № 403
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	90,05	-	
Итого	640	21,72	24,42	74	600,8	29,78		
Уплотнен ный полдник	Рыба, запеченная в омлете	200	15,14	17,92	12,52	382,43	0,35	Москва 11г т/к № 249
	Зеленый горошек	50	1,56	0,09	2,96	18,57	1,35	Пермь 11г. т/к № 329
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г. т/к № 122
	Какао с молоком	200	2,78	0,04	39,8	118,2	1	Пермь 01г стр.419, 420
	Итого	490	20,48	19,51	61,58	600,5	2,7	-
	Итого за 1 день		54,9	60,8	237,3	1715,9	40,5	-