efc30e44-10a7-4ed5-9833-f8d5131d3fb7
Подписано цифровой подписью: efc30e44-10a7-4ed5-9833-f8d5131d3fb7
Дата: 2021.11.08 22:21:18 +03'00'
Сайдалиева Елена Валентиновна
Подписано цифровой подписью: Сайдалиева Елена Валентиновна
Дата: 2021.11.08 22:53:12 +03'00'
Е.В. Сайдалиева

Ежедневное меню с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
08.11.2021								
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 с молоком	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)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
09.11.2021								
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	Пермь11г 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)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10.11.21								
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 11г. 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 11г. т/к № 43
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г . т/к №122
	Чай	200	-	-	13,92	61,0	-	Москва 07г. т/к № 132
	Ватрушка с творожным фаршем	160	10,55	6,82	67,86	332,98	0,2	Пермь 11г. 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)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
11.11.21								
Завтрак	Каша пшенная 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)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
12.11.21								
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,тушенная 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)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
15.11.21								
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)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
16.11.21								
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	Пермь11г. 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**	**-**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
17.11.21								
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	-	Пермь11 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)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
18.11.21								
Завтрак	Каша пшеничная молоч жидкая	200	6,8	4,25	29,68	164,49	0,25	Пермь 12 г. т/к № 262
	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	0,04	39,8	90,56	1	Пермь 11г. т/к № 391
	Булка с джемом	40/30	1,97	6,22	24,34	178,55	0,04	Пермь 11 г. т/к № 497
	Итого	**470**	**11,55**	**10,51**	**93,82**	**433,6**	**1,29**	
2 завтрак	Бананы	115	1,8	0,12	25,2	86,9	12	Пермь11г р. т/к № 90
	Итого	**115**	**1,8**	**0,12**	**25,2**	**86,9**	**12**	**-**
Обед	Свекольник на курином бульоне	200	3,1	5,42	9,94	94,45	3,64	Пермь 11г . т/к № 65
	Рагу из птицы	200	20,37	20,52	21,16	270,17	7,25	Пермь 11г. т/к № 290
	Салат из моркови с зелен. горошком	60	1,5	5,46	4,3	72,04	1,37	Пермь 11 г. т/к № 28
	Напиток из лимона	180	0,21	0,18	17,25	93,86	2,42	Пермь 01г
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,5	0,5	75,08	-	-
	Итого	**690**	**27,23**	**32,08**	**53,15**	**605,6**	**14,68**	**-**
Уплотненный полдник	Запеканка капустная	195	10,02	15,36	23,69	311,91	8,2	Пермь 11г . т/к № 99
	Соус сметанный	30	1,0	1,23	2,52	49,29	0,08	Пермь 11г . т/к № 335
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	18,92	84,9	60,0	Пермь 11г. т/к №409
	Булка	40	1,0	1,46	6,3	81,3	-	Пермь 11г . т/к №122
	Груши	115	0,72	0,24	18,0	78,0	7,2	Пермь11г. т/к № 90
	Итого	**580**	**13,42**	**18,29**	**69,43**	**605,4**	**75,48**	
	Итого за 1 день		**54,0**	**61,0**	**241,6**	**1731,5**	**179,13**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
19.11.21								
1 Завтрак	Каша гречнв. 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 11 г. 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**	
Уплотненный 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**	-