



Примерное шкандное меню
для воспитанников МДОУ
(для детей с дневным пребыванием)

14.12.2012

День 1: понедельник
Наделя: первая
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
СБ.Пермь 2001г. № 93	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	1200/3	207,38	5,3	8,90	25,49	0,06	0,14	0,60	118,00	1,86
СБ.Пермь 2001г. № 248	Какао с молоком	1200	151,92	3,8	3,93	25,95	0,05	0,17	0,72	137,00	0,43
Шк. сб. 2004г. № 2	Сыр	110	20,80	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
Шк. сб. 2004г. № 1	Масло сливочное	115	33,50	0,0	4,15	0,03	0,00	0,00	0,00	1,20	0,01
			467,70	12,8	19,58	63,50	0,16	0,26	1,40	356,40	3,27
2-й завтрак											
СБ.Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
Обед											
СБ.Пермь 2001г. № 2	Салат витаминный	160	85,16	0,6	6,00	6,90	0,01	16,42	25,37	25,70	0,60
СБ.Пермь 2001г. № 47	Суп-палпа Домашняя на говяжьем бульоне	1250	109,38	2,5	4,88	13,90	0,05	0,04	1,00	11,85	0,61
СБ.Пермь 2001г. № 171	Судле из отварной говядины паровое	170/5	246,24	17,5	17,42	4,95	0,06	0,09	0,00	12,60	1,07
СБ.Пермь 2001г. № 206	Картофельное пюре	11150	160,40	3,1	6,00	23,29	0,15	0,12	12,90	69,50	1,39
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	1200	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,00	2,25	4,99	0,28
	Хлеб пшеничный	130	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
			757,82	25,3	34,57	87,28	0,21	16,69	41,82	132,44	4,43
Полдник											
СБ.Пермь 2001г. № 262	Чай с молоком без сахара	1200	29,82	1,5	1,63	2,36	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб белый I сорт	150	113,00	3,7	0,45	24,85	0,08	0,04	0,00	13,00	0,80
	Зефир в шоколаде	130	119,00	0,7	3,70	20,60	0,00	0,01	0,00	8,00	0,90
			261,82	5,94	5,78	47,81	0,10	0,13	0,72	84,46	2,26
Ужин											
Шк. сб. 2004г. № 489*	Рагу из овощей с грудкой куриной	1200	197,84	12,0	3,73	25,78	0,02	11,43	51,80	194,44	80,82
СБ.Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1200/13,5	48,84	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
	Фрукты	1175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			332,68	13,66	4,03	56,13	0,10	11,48	80,15	236,15	63,03
			1960,12	62,74	68,46	374,54	0,72	28,92	125,05	1025,45	73,17

Технолог : Мияева Н.В.

Диетсестра : Гуру Т.А.

*рецепты выданы в комплекте с шкандным меню

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
С6 Пермь 2001г. № 126	Пудинг из творога с изюмом (белый) паровой и со сгущенным молоком	1150/20	147,22	24,1	9,01	40,06	2,94	0,31	0,26	241,85	2,05
ТТК*	Напиток из растворимого шпринга с молоком	11200	9,12	0,5	4,80	1,80	0,04	0,20	5,00	33,33	0,00
	Хлеб пшеничный	1140	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			246,74	26,7	14,17	61,56	3,04	0,54	5,26	285,78	2,53
2-й Завтрак											
С6 Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	11180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			140,40	5,04	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
Обед											
Шк. Моск. сб. 2001г. № 52	Салат из свежей капусты с яблочной	1160	79,00	0,7	3,06	3,06	0,02	0,02	13,45	26,83	0,75
С6 Пермь 2001г. № 54/56 и №57	Щи из капусты со сметаной с мясными фрикадельками	11230/1012,5	139,20	4,8	8,44	10,78	0,09	0,03	16,42	46,76	0,84
С6 Пермь 2001г. № 146	Рыбные тефтели с соусом томатным	1170/30	121,07	9,0	5,48	9,16	0,96	0,94	0,97	48,96	1,21
С6 Пермь 2001г. № 206	Картофельное пюре	11150	160,45	3,2	6,06	23,30	0,15	0,12	12,98	69,50	1,40
	Сок	11180	73,80	0,2	0,18	0,03	0,03	0,03	1,80	12,60	2,52
	Фрукты	1175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	25,25	0,45
	Хлеб ржаной	1160	104,00	2,8	0,60	24,06	0,10	0,04	0,00	20,40	2,30
			712,02	21,0	23,82	76,69	1,38	1,14	74,12	251,10	9,36
Полдник											
С6 Пермь 2001г. № 255	Булочка из дрожжевого теста	1170	200,60	3,4	2,16	38,67	0,08	0,03	0,00	11,88	0,62
	Молоко кипяченое	11180	105,57	5,0	5,74	8,44	0,07	0,28	1,23	227,88	0,11
			306,17	8,4	7,90	47,11	0,15	0,31	1,23	239,76	0,73
Ужин											
С6 Шк. М-2004. №101	Икра кабачковая (термическая обработка) для детского питания	1150	57,90	0,9	3,32	6,70	0,01	0,01	3,38	10,90	0,36
С6 Пермь 2001г. № 195	Мяксовые изделия отварные с овощами	11150	211,00	5,3	5,89	34,23	0,20	0,06	14,00	12,16	0,79
С6 Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	11200/13,5	48,64	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб ржаной	1130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			369,54	7,6	9,71	65,00	0,27	0,11	17,43	38,52	3,11
			1774,87	68,73	60,10	271,16	4,88	2,35	99,30	1031,16	15,91

*расклетка выдана в колледже с шквенными меню

День 3: среда
Неделя: первая
Сезон: Осень - зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
СБ Пермь 2001г. № 98	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	11200,5	210,13	4,1	6,62	32,61	0,06	0,02	0,66	129,78	0,42
СБ Пермь 2001г. № 262	Чай с молоком без сахара	11200	29,82	1,5	1,63	2,36	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	1130	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
Шк. об. 2004г. №3	Сыр	1110	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
			328,65	9,5	10,82	49,88	0,13	0,15	1,46	291,04	1,53
	2-й завтрак										
ТТК											
	Напиток из свежемороженных ягод	11150	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,00	2,25	4,99	0,28
	Фрукты	1175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			123,04	0,4	0,00	29,63	0,03	0,02	30,75	31,24	0,73
	Обед										
СБ Москва-2007г. № 18 *	Салат из отварной свеклы с чесноком	1160	62,10	0,9	4,20	5,10	0,01	0,02	2,80	21,00	0,80
ТТК											
	Суп картофельный с рыбными консервами	11250(25)	116,12	5,4	4,15	18,15	0,08	0,44	4,45	44,29	1,01
СБ Пермь 2001г. № 191	Щипель из говядины с маслом сливочным	1170(5)	176,75	10,7	11,72	5,74	0,06	0,10	0,00	12,68	1,08
СБ Пермь 2001г. № 200	Капуста тушеная	11150	113,20	3,9	4,80	20,17	0,06	0,08	39,65	93,11	1,26
СБ Пермь 2001г. № 241	Комлот из курицы	11200	91,97	9,3	0,00	22,65	0,04	0,06	0,55	44,66	0,92
	Хлеб ржаной	1130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			612,24	22,6	25,17	83,84	0,30	0,71	47,46	216,64	6,17
	Полдник										
	Хлеб белый 1 сорт	1150	113,00	3,7	0,45	24,85	0,08	0,04	0,00	13,00	0,80
СБ Пермь 2001г. № 251	Кисло-молочный напиток	11180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			253,40	8,74	4,95	44,65	0,13	0,29	1,26	229,00	0,98
	Ужин										
СБ Пермь 2001г. № 110	Омлет натуральный	11100	150,60	9,3	11,55	2,40	0,05	0,36	0,15	71,38	1,80
ТТК											
	Поджаренная зеленая горошек (термическая обработка)	1130	12,30	0,9	0,06	2,13	0,033	0,02	3,00	4,80	0,21
СБ Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	11200(13,5)	48,64	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
Шк. об. 2004г. №1	Масло сливочное	115	33,05	0,1	3,63	0,45	0,00	0,00	0,00	1,20	0,01
Шк. об. 2004г. №3	Сыр	1110	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
	Хлеб пшеничный	1130	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
			333,29	14,2	17,81	31,93	0,10	0,44	3,20	180,44	3,43
			1650,62	55,40	58,75	239,93	0,68	1,61	84,13	948,36	12,84

* Распуты в значении в комплекте с замороженным мясом

День 4: четверг
Неделя: первая
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование Блюда	Выход	Кисл	Б	Ж	У	В I	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
СБ Пермь 2001г. № 43 ищ. 44	Суп молочный с крупой или вермишелью	1200	118,00	4,4	6,06	15,80	0,06	0,14	0,60	118,00	0,40
СБ Пермь 2001г. № 253	Кофейный напиток (1 вариант)	1200	118,70	2,8	3,19	19,71	0,02	0,07	0,33	60,40	0,09
Шк сб 2004г. №1	Хлеб пшеничный	140	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
	Масло сливочное	115	33,05	0,1	3,63	0,45	0,00	0,00	0,00	1,20	0,01
			358,15	9,4	13,24	55,76	0,14	0,24	0,93	190,20	0,98
2-й Завтрак											
	Фрукты	175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
Обед											
СБ Пермь 2001г. № 4	Сыт из беломочанной капусты с морковью	160	73,04	1,0	6,05	6,37	0,01	0,01	12,00	21,05	0,25
СБ Пермь 2001г. № 33	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	1250/110	149,60	5,0	11,30	32,37	0,11	0,07	8,63	25,95	1,02
СБ Пермь 2001г. № 180	Плов из куриных грудок	1200	308,00	11,7	14,70	27,20	0,06	0,27	3,89	51,32	2,54
СБ Москва 2000. №177	Витаминизированный кисель "Золотой швар"	1180	14,40	0,2	0,00	3,50	0,10	0,10	5,40	0,27	0,00
	Хлеб пшеничный	130	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			664,84	20,9	32,62	96,38	0,37	0,49	29,92	116,54	5,39
Полдник											
СБ Пермь 2001г. № 251	Хломомолочный напиток	1180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
	Слойка с повидлом	1378	278,50	5,3	9,80	42,30	0,08	0,03	0,00	16,70	1,04
	"Сластена"(клебозавод)		418,90	10,3	14,30	62,10	0,13	0,28	1,26	232,70	1,22
Ужин											
СБ Пермь 2001г. № 127	Пудинг из творога и риса	1150	147,22	22,0	5,18	28,83	2,94	0,31	0,26	241,85	2,05
	Джем	120	54,60	0,1	0,00	14,38	0,01	0,02	4,88	12,00	1,65
СБ Пермь 2001г. № 263	Чай без сахара	1200	1,09	0,02	0,00	0,07	0,00	0,01	0,10	3,70	0,61
			201,91	22,1	5,38	43,28	2,95	0,34	5,24	257,55	4,31
			1679,20	62,89	65,84	263,82	3,63	1,38	65,84	823,24	12,35

День: 8: пятница
Неделя: первая
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выхода	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Фе
Завтрак											
СБ. Пермь 2001г. № 95	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	1200,5	227,16	5,0	7,27	34,29	0,02	0,02	0,60	129,12	1,42
СБ. Пермь 2001г. № 248(1)	Каша с молоком	1180	138,51	3,4	3,50	23,35	0,04	0,15	0,64	123,30	0,38
Шк сб 2004г. №3	Сыр	1110	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			438,57	12,1	13,37	68,67	0,12	0,22	1,32	352,62	2,97
2-й завтрак											
	Фрукты	175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
Обед											
СБ. Шк М- 2004 №101	Икра кабачковая (термическая обработка) для детского питания	150	57,90	0,9	3,52	6,70	0,01	0,01	3,38	10,90	0,36
СБ. Пермь 2001г. № 27 и №57	Борщ из сакулеты со сметаной и с мясными фрикадельками	1250(1)12,5	142,52	4,8	6,66	10,81	0,05	0,04	10,23	42,88	1,20
СБ. Пермь 2001г. № 134	Котлеты рыбная	180	156,80	0,4	7,04	12,16	0,36	0,94	0,97	48,96	1,21
СБ. Пермь 2001г. № 194	Меканоны отварные	1150	211,10	5,3	5,30	35,33	0,12	0,05	0,02	40,95	0,99
* ТТК	Налисок из сиропа шиповника	1200	76,40	0,0	0,00	13,24	0,00	0,00	0,28	12,51	1,89
	Хлеб пшеничный	140	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			735,12	13,7	22,88	98,04	1,20	1,07	14,86	166,80	6,13
Полдник											
СБ. Пермь 2001г. № 255	Молоко кипяченое	1180	105,57	5,0	5,74	8,44	0,07	0,28	1,23	227,88	0,11
СБ. Пермь 2001г. № 294	Пирожки печеные с яблоками	170	141,34	3,9	3,24	24,14	0,05	0,04	1,28	11,25	1,14
			246,91	8,9	8,98	32,58	0,12	0,32	2,51	239,13	1,25
Ужин											
СБ. Пермь 2001г. № 173	Тефтели из говядины паровые	170,5	232,72	13,7	15,62	9,30	0,12	0,16	10,24	61,91	1,88
СБ. Шк Москва- 2004 № 510*	Каша гречневая вязкая	1150	153,00	4,5	7,05	23,20	0,03	0,03	0,00	8,00	1,67
ТТК	Налисок из свежемороженых ягод	1200	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,00	2,25	4,99	0,28
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			516,26	19,8	22,97	67,86	0,20	0,21	12,49	85,19	4,93
			1981,36	54,65	68,20	274,45	1,67	1,84	59,68	869,90	15,73

* расчеты по анализам в комплексе с лабораторными данными

День 6: Понедагынк
Неделя: вторая

Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Сп	Fe
Завтрак											
СБ.Пермь 2001г. № 96	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1200,5	210,13	4,1	6,62	32,61	0,06	0,02	0,66	129,78	0,42
СБ.Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1180,12	43,77	0,02	0,00	10,80	0,00	0,00	0,04	4,70	0,70
	Хлеб пшеничный	140	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			344,30	6,2	6,98	63,21	0,12	0,05	0,70	145,08	1,60
2-й Завтрак											
СБ.Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			140,40	5,04	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
Обед											
СБ.Москва-2003 № 3*	Огулец консервированный	160	8,00	0,5	0,06	0,96	0,00	0,00	3,00	13,80	0,36
СБ.Пермь 2001г. № 39	Савельник с мясными фрикадельками и сметаной	1250(12,5)10	104,16	1,9	6,33	10,05	0,17	0,20	23,91	81,52	3,03
Шк.сб.2004г. № 719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1150(7,5)	262,50	14,3	12,25	31,32	0,15	0,16	0,22	25,05	1,25
СБ.Пермь 2001г. № 241	Комлот из сухофруктов	1200	113,78	0,6	0,00	27,88	0,00	0,00	0,00	0,22	0,03
	Хлеб пшеничный	130	87,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			608,24	20,3	19,21	97,15	0,41	0,40	27,13	138,59	6,23
Полдник											
СБ.Пермь 2001г. № 263	Чай без сахара	1200	1,09	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,05	4,95	0,82
	Вафли	130	159,00	1,1	9,06	13,34	0,01	0,01	0,00	3,00	0,18
	Фрукты	1175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,23	0,45
			194,59	1,33	9,06	19,71	0,04	0,04	28,55	34,20	1,45
Ужин											
СБ.Пермь 2001г. № 144	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)	1170(60)	160,29	14,5	8,03	7,51	0,11	0,18	2,91	123,67	1,01
СБ.Пермь 2001г. № 204	Картофель отварной	1150	166,50	3,0	6,15	24,30	0,18	0,11	15,00	43,23	1,37
	Сок	1180	73,80	0,2	0,18	0,03	0,03	0,03	1,80	12,60	2,32
	Хлеб пшеничный	140	90,40	1,6	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			490,99	19,3	14,72	51,64	0,38	0,35	19,71	190,10	5,58
			1778,52	52,17	54,47	251,51	1,00	1,08	77,35	723,97	15,05

*цифатура указана в комплекте с интеллектуальным меню

День 7: Вторник
Надлежа: втосая
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Кисл	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Св	Fe
	Завтрак										
СБ Пермь 2001г № 251	Вареники с капустой (или с кислородом) и с мясом	1200/10	271,30	0,7	6,81	31,72	1,21	1,21	0,00	7,25	1,22
СБ Пермь 2001г № 263	Чай с лимоном	1180/13,3	43,77	0,1	0,00	10,80	0,00	0,01	0,05	4,90	0,82
	Хлеб пшеничный	130	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
			382,87	2,3	7,08	57,43	1,25	1,24	0,05	19,95	2,52
	2-й Завтрак										
	Фрукты	1175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
ТТК	Напиток из сиропа лимонный	11150	57,30	0,0	0,00	13,24	0,00	0,00	0,21	9,38	1,42
			91,80	0,2	0,00	19,54	0,03	0,02	28,71	35,63	1,87
	Обед										
СБ.Москва-2003 №31*	Салат "Пестрый"	1160	59,00	0,7	3,10	7,19	0,01	0,01	6,68	17,44	0,92
СБ Пермь 2001г № 31 и 58	Булочк с вареньем и грецкими	250/30	122,10	6,1	1,04	23,48	0,04	0,22	0,50	11,90	0,87
Шк сб 2004 №423	Бифстропапов из отварной говядины	11100	169,00	17,6	9,20	3,40	0,01	0,03	3,44	55,73	2,71
СБ.Пермь 2001г. № 77	Рагу из овощей	31150	123,30	2,8	6,10	14,20	0,08	0,09	10,17	38,40	1,15
СБ Пермь 2001г. № 241	Компот из фруктов	1200	91,97	0,3	0,00	22,63	0,04	0,06	0,55	44,66	0,82
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			617,37	28,9	19,74	82,95	0,23	0,42	21,34	178,33	7,67
	Полдник										
	Хлеб белый I сорт	130	113,00	3,7	0,45	24,85	0,08	0,04	0,00	13,00	0,80
СБ Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			253,40	8,74	4,95	44,65	0,13	0,29	1,26	229,00	0,98
	Ужин										
СБ.Пермь 2001г. № 130	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	250/30	204,20	17,2	4,40	23,70	2,94	0,31	0,26	241,85	2,05
СБ Пермь 2001г. № 263	Чай без сахара	1200	1,09	0,02	0,00	0,07	0,00	0,01	0,05	4,95	0,82
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			257,29	18,6	4,70	35,80	2,99	0,34	0,31	257,00	3,97
			1602,73	58,80	36,47	240,37	4,64	2,32	51,67	719,91	17,00

*приступая анализ в комплексе с указанным меню

День 8: Среда
Неделя: вторая
Сезон: Осень - Зима

№ Расклада	Наименование Блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
СБ.Пермь 2001г. № 86	Каша гречневая вязкая на молоке	1\200\3	246,17	7,9	8,21	35,13	0,15	0,08	0,00	12,20	3,32
СБ.Пермь 2001г. № 253	Кофейный напиток Хлеб пшеничный	1\200	118,70	2,8	3,19	19,71	0,02	0,07	0,33	60,40	0,09
Шк. сб. 2004г. №2	Сыр	1\10	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	00,00	0,07
			453,57	14,6	13,97	69,75	0,22	0,20	0,41	170,40	3,96
	2-й Завтрак										
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
Обед											
СБ. Москва-2003г. № 23*	Салат "Клюквенный"	1\60	28,00	0,6	0,10	6,04	0,02	0,01	7,52	26,27	0,66
СБ.Пермь 2001г. № 25	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	1\250\10	115,23	3,9	11,72	12,58	0,08	0,07	10,78	32,11	0,84
СБ.Пермь 2001г. № 178	Колбаса куриная	1\70	135,10	12,2	7,18	3,51	0,04	0,06	0,00	7,76	0,66
СБ.Пермь 2001г. № 211	Овощи отварные (цветная капуста и другие)	1\150	99,63	1,7	5,63	9,33	0,14	0,14	52,00	38,85	1,93
ТТК	Напиток из свежемороженой ягоды	1\200	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,00	2,25	4,99	0,28
	Хлеб пшеничный	1\30	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
	Хлеб ржаной	1\30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			586,30	21,6	25,20	81,73	0,38	0,34	72,55	127,98	5,95
Полдник											
СБ.Пермь 2001г. № 251	Пирожки глазированные Кисломолочный напиток	1\40	132,80	2,5	0,80	13,96	0,03	0,01	0,00	2,88	0,19
			273,20	7,5	5,30	33,76	0,08	0,26	1,26	218,88	0,37
Ужин											
СБ.Шк.М.-2004.№101	Икра кабачковая (термическая обработка) для детского питания	1\50	57,90	0,9	3,52	6,70	0,01	0,01	3,38	10,90	0,36
СБ.Пермь 2001г. № 65	Котлеты картофельные	1\150	216,62	4,8	8,80	31,72	0,14	0,14	19,00	10,70	1,24
СБ.Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	1\200\13,5	48,64	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
		1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			413,56	7,8	12,68	70,26	0,21	0,20	22,43	37,46	2,94
			1761,13	51,72	57,15	261,80	0,91	1,03	125,15	580,97	13,67

*Продукты выданы в количестве с индивидуальным весом

День 8: четверг
Неделя: вторая
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
Сб.Пермь 2001г. № 110	Омлет натуральный	11100	150,60	9,3	11,55	2,40	0,05	0,36	0,15	71,38	1,80
Сб.Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	11180012	43,77	0,02	0,00	10,80	0,00	0,00	0,04	4,70	0,70
Шк сб 2004г. №3	Сыр	1110	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
	Хлеб пшеничный	1140	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			305,67	13,7	14,21	33,00	0,11	0,42	0,27	176,68	3,05
2-й завтрак											
	Фрукты	1175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	36,25	0,43
			34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	36,25	0,43
Обед											
Сб.Пермь 2001г. № 21	Салат из овощей с маринованными огурцами	1160	76,00	0,7	0,00	4,00	0,01	0,02	5,10	18,20	0,64
Сб.М 2004г. №138	Суп с куриными фрикадельками	11250012,5	130,91	6,2	3,07	15,14	0,11	0,07	7,46	19,12	0,91
Сб.Пермь 200г. № 134	Биточки рыбные с соусом	1180035	98,82	11,9	2,20	7,80	0,10	0,09	0,97	48,96	1,21
Сб.Пермь 2001г. № 206	Картофельное пюре	11150	160,45	3,2	6,06	23,30	0,15	0,12	12,08	69,50	1,40
ГТК	Напиток из свежемороженой ягод	11000	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,00	2,25	4,99	0,28
	Хлеб пшеничный	1130	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
	Хлеб ржаной	1130	52,00	1,5	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			674,52	25,2	19,90	101,11	0,46	0,35	28,75	178,77	6,02
Полдник											
Сб.Пермь 2001г. № 255	Молоко кипяченое	11180	105,57	5,0	5,74	8,44	0,07	0,28	1,23	227,88	0,11
Сб.Пермь 2001г.№ 289	Варушка с джемом	1170	255,58	4,0	3,07	48,78	0,08	0,03	0,00	11,88	0,62
			261,15	9,0	8,81	57,22	0,15	0,31	1,23	239,76	0,73
Ужин											
Шк сб 2004 г. № 413	Соус из молочной отварной	1130	133,00	5,6	11,95	0,80	0,05	0,06	10,75	8,15	0,45
Сб.Пермь 2001г. № 200	Карпуста тушеная	11150	130,73	3,9	4,85	20,17	0,06	0,08	39,66	93,11	1,26
Сб Москва 2003, №377	Витаминизированный бульон "Золотой шар"	11180	14,40	0,2	0,00	3,52	0,10	0,10	5,40	0,21	0,00
	Хлеб пшеничный	1140	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			368,53	11,8	17,16	44,29	0,27	0,27	55,81	112,07	2,19
			1744,37	59,90	60,08	241,92	1,02	1,37	114,56	733,53	12,44

День: 18: пятница
Неделя: вторая
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладами	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Св	Fe
Завтрак											
Шк. сб. 2004г. № 34	Какао молочная "Дружба" с маслом сливочным	1/200/5	241,11	5,6	8,33	35,09	0,12	0,16	0,61	125,24	0,78
Шк. сб. 2004г. №1	Масло сливочное	1/5	38,50	0,0	4,15	0,03	0,00	0,00	0,00	1,20	0,01
Сб. Пермь 2001г. № 248(1)	Какао с молоком	1/200	153,90	3,8	3,92	23,95	0,05	0,17	0,72	137,00	0,43
	Хлеб ржаной	1/30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			485,51	10,8	16,70	73,10	0,22	0,35	1,33	273,64	2,32
2-й завтрак											
	Фрукты	1/80	34,50	0,2	0,00	6,72	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
	Сок натуральный	1/180	82,00	0,2	0,00	0,20	0,03	0,03	2,00	14,00	2,80
			116,50	0,43	0,00	6,92	0,06	0,05	30,50	40,25	3,25
Обед											
Сб. Москва-2003 №13*	Огурец консервированный	1/60	8,00	0,5	0,06	0,96	0,00	0,00	3,00	13,80	0,36
Сб. Пермь 2001г. № 54/56	Щи из капусты на овощном бульоне со сметаной	1/250/10	107,80	2,0	6,30	10,50	0,09	0,03	16,42	46,76	0,84
Сб. Пермь 2001г. № 153	Жаркое по-домашнему	1/180	237,50	14,9	9,31	20,52	0,20	0,24	11,28	23,85	2,78
Сб. Пермь 2001г. № 241	Компот из изюма	1/200	91,98	0,3	0,00	22,55	0,03	0,01	0,00	20,66	1,02
	Хлеб пшеничный	1/30	158,20	1,6	0,63	34,71	0,10	0,05	0,00	18,40	0,96
			603,48	19,3	16,30	89,44	0,42	0,33	30,70	123,47	5,96
Полдник											
Сб. Пермь 2001г. № 261	Чай с молоком без сахара	1/200	29,82	1,5	1,63	2,36	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
Сб. М 2010г. № 454/507	Пирожки печеные с брусничкой и яблоком	1/70	141,34	3,9	3,24	24,14	0,05	0,04	1,28	11,25	1,14
			171,16	5,4	4,87	26,50	0,07	0,12	2,00	74,71	1,70
Ужин											
Сб. Пермь 2001г. № 43 или 44	Суп молочный с крупой или вермишелью	1/200	116,00	4,4	6,56	15,30	0,06	0,14	0,60	118,00	0,40
Сб. Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1/200/13,5	48,64	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,03	3,26	0,86
	Хлеб пшеничный	1/40	90,40	2,1	0,36	19,30	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			255,04	6,5	6,42	47,64	0,12	0,18	0,65	133,86	1,74
			1631,69	42,46	44,29	243,60	0,89	1,03	65,18	645,93	14,96

*Триграмма выдана в комплекте с санитарным листом

День 11: понедельник
Неделя: третья
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
СБ Пермь 2001г. № 90	Каша манная с маслом	1200/5	222,02	5,2	8,05	31,09	0,08	0,16	1,32	133,36	0,42
СБ Пермь 2001г. № 253	Кофейный напиток	1200	118,70	2,8	3,19	19,71	0,02	0,07	0,33	60,40	0,09
инв сб 2004г № 337	Ябло парное	1 шт	76,23	6,2	5,57	0,36	0,03	0,18	0,06	22,00	1,00
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,06	10,20	1,10
			468,95	15,6	17,11	63,19	0,18	0,27	1,65	225,96	2,61
2-й завтрак											
ТТК	Напиток из сиропа шиповника	1200	76,40	0,0	0,00	13,24	0,00	0,00	0,28	12,50	1,89
	Фрукты	175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			110,90	0,2	0,00	19,54	0,03	0,02	28,78	38,75	2,34
Обед											
СБ Пермь 2001г. № 4	Салат из белокачанной капусты с морковью	160	73,04	1,0	6,05	6,37	0,01	0,01	12,00	21,05	0,25
СБ Пермь 2001г. № 36 и 37	Суп картофельный с бобовыми и с мясными фрикадельками	1250/12,5	98,77	2,3	3,88	13,61	0,23	0,08	7,62	43,83	2,02
СБ Москва 2003г. № 178	Оладьи из пшена по-кушеровски	250	288,00	21,3	15,82	14,88	0,32	2,12	30,96	120,60	7,24
СБ Пермь 2001г. № 194	Макаронные изделия отварные	1550	211,09	5,5	5,29	35,33	0,14	0,05	0,00	49,14	1,18
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	1200	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,00	2,25	4,99	0,28
	Хлеб пшеничный	130	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
			827,24	31,8	31,31	108,43	0,74	2,29	52,83	247,41	11,45
Полдник											
	Хлеб белый I сорт	150	113,00	3,7	0,45	24,85	0,08	0,04	0,00	13,00	0,80
СБ Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1580	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			253,40	8,7	4,95	44,65	0,13	0,29	1,26	229,00	0,98
Ужин											
СБ Пермь 2001г. № 26	Сельдь соленая с растительным маслом	1235	56,00	3,4	4,28	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00
СБ Пермь 2001 № 204	Картофель отварной	1550	166,50	3,0	6,15	24,30	0,18	0,11	15,00	43,23	1,37
СБ Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1200/13,5	48,64	0,02	0,00	12,24	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	140	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			361,54	8,5	10,79	56,14	0,25	0,19	15,05	59,09	2,91
			2022,03	64,87	64,16	291,95	1,33	3,06	99,57	800,21	20,29

День 12: вторник
Неделя: третья
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ксил	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
СБ Пермь 2001г. № 117	Запеканка из творога с медом	1150/10	317,18	24,3	9,44	28,94	0,08	0,08	0,21	271,12	1,46
	Хлеб пшеничный	130	70,80	1,6	0,30	15,57	0,05	0,02	0,00	7,50	0,75
СБ Пермь 2001г. № 263	Чай без сахара	1180	0,90	0,02	0,00	0,06	0,00	0,00	0,09	4,40	0,70
			388,88	25,9	9,74	44,57	0,13	0,10	0,30	283,02	2,84
	2-й завтрак										
СБ Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			140,40	5,04	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
	Обед										
СБ Москва-2003 №66*	Салат из тертой моркови с яблоками	160	45,00	0,3	5,12	4,61	0,02	0,02	5,62	19,30	0,76
СБ Пермь 2001г. № 27	Борщ из свежей капусты со сметаной и с мясными фрикадельками	1250/10/12,5	142,52	4,8	6,66	10,81	0,05	0,04	10,23	42,88	1,20
СБ Пермь 2001г. № 141*	Рыба запеченная с картофелем порезанн	180/170	255,89	14,7	8,20	8,20	0,22	0,22	6,90	145,63	1,78
ТТК	Напиток из свежемороженных ягод	1200	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,05	2,35	4,00	0,78
	Хлеб пшеничный	140	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,30	12,31	0,05	0,02	0,00	10,20	1,15
			674,35	23,6	20,64	78,78	0,40	0,33	25,09	233,60	5,60
	Полдник										
СБ Пермь 2001г. № 255	Молоко кипяченое	1180	105,57	5,0	5,74	8,44	0,07	0,28	1,23	227,88	0,11
	Сушка	130	95,00	3,2	0,40	21,30	0,05	0,01	0,00	7,00	0,90
			200,57	8,2	6,14	29,74	0,12	0,29	1,23	234,88	0,61
	Ужин										
СБ Пермь 2001г. № 161/1	Биточки из говядины	170	176,75	10,7	11,72	5,74	0,06	0,10	0,00	12,58	1,08
СБ Пермь 2001г. № 72	Овощи в соусе (шпритц)	1200	172,04	4,4	10,13	16,16	0,20	0,16	17,30	45,33	1,86
СБ Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1200/13,5	48,64	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	130	70,80	1,6	0,30	15,57	0,05	0,02	0,00	7,50	0,75
	Фрукты	175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,23	0,45
			502,77	17,28	22,15	55,75	0,33	0,31	45,85	98,02	5,09
			1986,97	80,06	63,17	228,64	1,03	1,29	73,64	1968,52	14,23

Трещатуре выданы в комплекте с цинковыми мясорубками

День 13: среда

Неделя: третья

Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Кклт	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
СБ Пермь 2001г. № 96	Каша молочная пшеница жидкая с маслом сливочным	1200,3	227,16	5,0	7,27	34,29	0,02	0,02	0,60	129,12	1,42
Шк. сб. 2004г №1	Масло сливочное	113	33,03	0,1	3,63	0,05	0,00	0,00	0,00	1,20	0,01
СБ Пермь 2001г. № 262	Чай с молоком с сахаром	1180,12	78,50	2,5	2,20	11,80	0,01	0,07	0,60	57,20	0,50
	Булочка "Пикник" (хлебозавод)	140	102,00	3,2	0,36	20,10	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			440,71	10,8	13,46	66,34	0,09	0,12	1,20	198,12	2,41
2-й Завтрак											
	Фрукты	175	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
Обед											
СБ Москва-2007г. №18*	Салат из отварной свеклы с чесноком	160	62,10	0,9	4,20	5,10	0,01	0,02	2,80	21,90	0,80
СБ Пермь 2001г. №42 и №57	Суп крестьянский с крупой и с мясными фрикадельками	1250	171,98	5,1	9,80	15,50	0,11	0,07	7,46	19,12	0,91
Шк сб 2004 г. № 413	Соуски отварная	150	133,00	5,6	11,95	0,80	0,03	0,06	10,75	8,15	0,45
СБ Пермь 2001г. № 195	Макаронные изделия отварные с овощами	1150	211,00	5,3	5,89	34,23	0,20	0,06	14,00	12,16	0,79
СБ Москва-2003 №425	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	1200	7,00	0,1	0,00	1,76	0,05	0,05	2,70	9,10	0,05
	Хлеб пшеничный	130	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,90	0,48
	Хлеб ржаной	140	69,30	1,8	0,04	16,04	0,06	0,02	0,00	17,60	1,40
			722,18	20,3	32,15	88,34	0,53	0,31	37,71	82,83	4,83
Полдник											
СБ.М 2010г. № 454-507	Пирожки печенье с брусничкой и яблоком	170	141,34	3,9	3,24	24,14	0,05	0,04	1,28	11,25	1,14
СБ Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	15180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			281,74	8,9	7,74	43,94	0,10	0,29	2,54	227,25	1,32
Ужин											
СБ Пермь 2001г. № 79	Закуска картофельная с овощами и с маслом сливочным	1200	217,45	2,5	12,17	23,29	0,27	0,03	14,06	81,75	2,68
СБ Пермь 2001г. № 261	Чай с молоком без сахарь	1200	29,82	1,5	1,63	2,36	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	140	90,40	2,1	0,38	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			337,67	6,1	14,16	45,45	0,34	0,14	14,78	135,81	3,72
			1816,80	46,35	67,51	250,37	1,09	0,87	84,73	670,26	12,73

*расцетры выданы в комплекте с индивидуальным меню

День 14: четверг
Неделя: третья
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Сб. Пермь 2001г. № 115 (1)	Омлет натуральный с сыром	180,20	161,12	9,0	13,00	1,80	0,05	0,33	0,17	152,18	1,54
Сб. Пермь 2001г. № 253	Кофейный напиток	1200	118,07	2,8	3,19	19,71	0,02	0,07	0,33	60,40	0,09
	Фрукты	175	28,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,23	0,45
	Хлеб пшеничный	140	90,40	3,0	2,12	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
	2-й завтрак		398,69	15,06	18,31	47,61	0,16	0,44	29,00	249,43	2,56
Сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный продукт	1180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	215,00	0,18
	Обед		140,40	5,04	4,50	19,80	0,04	0,25	1,26	216,00	0,18
Сб. Пермь 2001г. № 2	Салат ананасный	160	85,16	0,6	6,50	6,90	0,01	0,02	23,37	25,70	0,60
Сб. Пермь 2001г. № 58	Щи из свежей капусты со сметаной с мясными фрикадельками	1250(1)12,5	139,20	4,8	8,44	10,78	0,09	0,03	16,42	46,76	0,84
№ 1611	Шницель из говядины	170	176,75	10,7	11,72	5,74	0,06	0,10	0,00	12,08	1,08
Сб. Пермь 2001г. № 107	Пюре из гороха	111,90	232,20	10,0	13,23	38,14	0,20	0,20	0,00	17,79	1,66
Сб. Пермь 2001г. № 239	Компот из яблок	1200	91,98	0,3	0,00	22,65	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
	Хлеб пшеничный	130	67,80	1,6	0,27	14,91	0,01	0,01	0,00	20,06	1,02
	Хлеб ржаной	130	52,00	1,4	0,10	12,05	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
	Полдник		845,09	29,5	39,06	111,15	0,48	0,40	41,79	141,59	6,75
Сб. Пермь 2001г. № 263	Чай без сахара	1200	1,09	0,02	0,00	0,07	0,00				
	Печенье	130	122,70	1,9	3,60	20,70	0,08	0,04	0,00	4,95	0,82
	Ужин		123,79	1,9	3,60	20,77	0,06	0,05	0,10	14,95	1,19
Сб. Пермь 2001г. № 116	Вареники с творогом и с маслом сливочным и/или вареники ленивые	1200(1)0	351,22	3,3	9,82	33,22	0,00	0,01	0,12	6,30	1,03
Сб. Пермь 2001г. № 261	Чай с сахаром	1200(1)3,5	48,04	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
			399,86	3,3	9,82	45,26	0,00	0,02	0,17	11,56	1,89
			1907,83	54,74	76,19	244,59	0,75	1,17	72,32	633,53	12,57

День: 15. пятница
Неделя: завтра
Сезон: Осень - Зима

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
СБ Пермь-2001г. № 98	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	1/200/5	241,11	5,6	8,33	35,09	0,12	0,16	0,61	125,24	0,78
Шк. сб. 2004г. №3	Сыр	1/1/0	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
	Хлеб пшеничный	1/40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,28
СБ Москва-2003 №425	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	1/1/80	6,30	0,1	0,00	1,38	0,04	0,04	2,40	0,09	0,00
			358,71	10,1	10,99	56,47	0,22	0,26	3,09	225,93	1,33
2-й завтрак											
	Фрукты	1/75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,43
			34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
Обед											
СБ Москва-2003 №21*	Салат "Здоровье"	1/60	118,00	0,9	11,04	3,91	0,02	0,02	4,03	21,87	0,51
СБ Пермь 2001г. № 35	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	1/230/10	115,23	3,9	11,72	12,58	0,08	0,07	10,78	32,11	0,84
ТТК	Суде из куриных грудок	1/80	186,40	13,7	6,83	2,45	0,13	0,12	0,39	74,22	2,74
ТТК	Рис шлифованный	1/150	166,59	2,9	5,90	24,90	0,05	0,05	2,62	18,60	0,75
СБ Пермь 2001г. № 241	Компот из кураги	1/200	91,37	0,3	0,00	22,65	0,04	0,06	0,55	44,66	0,92
	Хлеб пшеничный	1/30	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,50	7,80	0,48
	Хлеб ржаной	1/30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,50	10,30	1,10
			797,99	24,6	36,06	93,43	0,41	0,55	18,37	209,46	7,34
Полдние											
СБ Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1/180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
	Печенье	1/50	204,50	3,3	6,00	37,20	0,02	0,03	0,00	6,00	0,20
			344,90	8,2	10,50	57,00	0,07	0,28	1,26	222,00	0,38
Ужин											
СБ Пермь 2001г. № 136	Филе рыбы отварное с маслом	1/170/5	57,32	4,3	0,51	0,43	0,05	0,05	0,72	30,10	0,53
СБ Пермь 2001г. № 207	Картофельное пюре с морковью	1/150	160,45	3,2	6,06	23,30	0,13	0,12	12,98	69,50	1,40
СБ Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1/200/13,5	48,64	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб ржаной	1/30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			318,41	9,0	6,87	47,80	0,23	0,20	13,75	115,06	3,69
			1854,51	52,22	64,42	261,00	0,96	1,31	64,97	798,70	13,38

*Реактура выдана в количестве с цветочными листьями

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приёмы пищи	НОРМА в день	ФАКТ** в ср. за 15
Калорийность завтраков 20% рациона	360	371,2
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90	90,08
Калорийность обедов 35 % рациона	630	690,42
Калорийность полдников 15% рациона	270	286,93
Калорийность ужинов 20% рациона	360	364,89

Показатели физиологических потребностей для детей 12-тичасового пребывания
В среднем за один день фактически**
Норма СанПиН 2.4.1.2660-10

	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
	1799,37	56,44	80,60	254,52	1,68	3,38	84,22	804,38	18,40
	от 1639 до 1981	от 48,17 до 56,43	от 51,3 до 62,7	от 223,15 до 272,74					

**Отклонения от расчётных норм суммированной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и калорийности не должны превышать +/- 10% (п. 16.2 Сан-Пин 2.4.1.2660-10)