



**Примерное циклическое меню  
для воспитанников МБДОУ от 3 до 7 лет (старшие)  
(с 12-ти часовым пребыванием)**

Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 93*	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	207,38	5,3	8,90	25,49	0,06	0,14	0,60	118,00	1,66
Сб.Пермь 2001г. № 248	Какао с молоком	1\200	153,92	3,8	3,93	25,95	0,05	0,17	0,72	137,00	0,43
Шк. сб. 2004г. №3	Сыр	1\10	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
	Хлеб ржаной	1\30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
Шк. сб. 2004г. №1	Масло сливочное	1\5	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	0,36	1,40	356,40	3,27
<b>2-й Завтрак</b>											
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
			140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
<b>Обед</b>											
Сб.Москва 2004г. № 576	Помидоры свежие	1\60	8,40	0,2	0,00	1,74	0,02	0,02	12,00	4,80	0,30
Сб.Пермь 2001г. № 47	Суп -лапша Домашняя на говяжьем бульоне	1\250	109,38	2,5	4,88	13,90	0,05	0,04	1,00	11,85	0,61
Сб.Пермь 2001г. № 152	Гуляш из отварной говядины	1\100	283,79	13,6	20,72	5,77	0,06	0,09	0,00	12,60	1,07
Сб.Пермь 2001г. № 200	Капуста тушеная	1\150	113,30	3,9	4,80	20,17	0,06	0,08	39,66	93,11	1,26
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	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
			671,21	21,9	30,67	79,82	0,23	0,25	54,91	135,15	4,00
<b>Полдник</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 262	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
	Хлеб белый I сорт	1\50	113,00	3,7	0,45	24,85	0,08	0,04	0,00	13,00	0,80
	Зефир в шоколаде	1\30	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
<b>Ужин</b>											
Сб.Москва-2003 №13*	Огурец консервированный	1\60	8,00	0,2	0,06	0,96	0,00	0,00	3,00	13,80	0,36
Сб.Пермь 2001г. № 178	Котлета куриная с маслом сливочным	1\70\5	168,60	12,3	11,33	3,54	0,04	0,06	0,00	8,96	0,67
Сб.Пермь 2001г. № 204	Картофель отварной	1\150	166,50	3,0	6,15	24,30	0,18	0,11	15,00	43,23	1,57
Сб.Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1\180\13,5	48,64	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб ржаной	1\60	104,00	2,8	0,60	24,06	0,10	0,04	0,00	20,40	2,20
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			530,24	18,57	18,14	71,20	0,35	0,24	46,55	117,90	6,11
			2071,37	64,24	78,67	282,13	0,90	1,22	104,84	909,91	15,82

Технолог : Минаева Н.В.

Диетсестра : Гуро Т.А.

\*рецептуры выданы в комплекте с циклическим меню

День 2: вторник  
Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 126	Пудинг из творога с изюмом (белым) паровой и со сгущенным молоком	1\150\20	147,22	20,1	9,01	40,96	2,94	0,31	0,26	241,85	2,05
ТТК	Напиток из растворимого цикория с молоком	1\200	9,12	0,5	4,80	1,80	0,04	0,20	5,00	33,33	0,00
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>246,74</b>	<b>22,70</b>	<b>14,17</b>	<b>62,56</b>	<b>3,04</b>	<b>0,54</b>	<b>5,26</b>	<b>285,78</b>	<b>2,53</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
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
			<b>140,40</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>1,26</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>											
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. № 55/56 и №57	Щи из свежей капусты со сметаной с мясными фрикадельками	1\250\10\12,5	139,20	4,8	8,44	10,78	0,09	0,03	16,42	46,76	0,84
Сб.Пермь 2001г. № 146	Рыбные тефтели с соусом томатным	1\70\30	121,07	9,0	5,48	9,16	0,96	0,94	0,97	48,96	1,21
Сб.Пермь 2001г. № 206	Картофельное пюре	1\150	160,45	3,2	6,06	23,30	0,15	0,12	12,98	69,50	1,40
	Сок	1\180	73,80	0,2	0,18	0,03	0,03	0,03	1,80	12,60	2,52
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
	Хлеб ржаной	1\60	104,00	2,8	0,60	24,06	0,10	0,04	0,00	20,40	2,20
			<b>751,02</b>	<b>21,09</b>	<b>31,80</b>	<b>77,54</b>	<b>1,38</b>	<b>1,20</b>	<b>64,70</b>	<b>246,34</b>	<b>9,12</b>
<b>Полдник</b>											
Сб.Пермь2001г. №269 или 270	Булочка из дрожжевого теста	1\70	200,60	3,4	2,16	38,67	0,08	0,03	0,00	11,88	0,62
Сб.Пермь 2001г. № 255	Молоко кипяченое	1\180	105,57	5,0	5,74	8,44	0,07	0,28	1,23	227,88	0,11
			<b>306,17</b>	<b>8,4</b>	<b>7,90</b>	<b>47,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>1,23</b>	<b>239,76</b>	<b>0,73</b>
<b>Ужин</b>											
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. № 195	Макаронные изделия отварные с овощами	1\150	211,00	5,3	5,89	34,23	0,20	0,06	14,00	12,16	0,79
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
			<b>369,54</b>	<b>7,6</b>	<b>9,71</b>	<b>65,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>17,43</b>	<b>38,52</b>	<b>3,11</b>
			<b>1813,87</b>	<b>64,86</b>	<b>68,08</b>	<b>272,01</b>	<b>4,88</b>	<b>2,41</b>	<b>89,88</b>	<b>1026,40</b>	<b>15,67</b>



День 3: среда  
Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 98	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\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	1\200	29,82	1,5	1,63	2,36	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	1\30	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
Шк. сб. 2004г. №3	Сыр	1\10	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
			<b>328,65</b>	<b>9,5</b>	<b>10,82</b>	<b>49,88</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>1,46</b>	<b>291,04</b>	<b>1,53</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	1\150	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,00	2,25	4,99	0,28
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>123,04</b>	<b>0,4</b>	<b>0,00</b>	<b>29,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>30,75</b>	<b>31,24</b>	<b>0,73</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Москва 2004г. № 576	Огурцы свежие	1\60	6,00	0,2	0,00	1,08	0,02	0,01	4,20	10,20	0,30
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	1\250\25	116,12	5,4	4,15	18,15	0,08	0,44	4,45	44,29	1,01
Сб.Пермь 2001г. № 161	Шницель из говядины с маслом сливочным	1\70\5	176,75	10,7	11,72	5,74	0,06	0,10	0,00	12,68	1,08
Сб.Пермь 2001г. № 77	Рагу из овощей	1\150	123,30	2,8	6,10	14,20	0,08	0,09	10,17	38,40	1,15
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из кураги	1\200	91,97	0,3	0,00	22,65	0,04	0,06	0,55	44,66	0,92
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
	Хлеб ржаной	1\30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			<b>656,54</b>	<b>22,9</b>	<b>22,63</b>	<b>93,65</b>	<b>0,38</b>	<b>0,75</b>	<b>19,37</b>	<b>150,23</b>	<b>6,04</b>
<b>Полдник</b>											
	Хлеб белый I сорт	1\50	113,00	3,7	0,45	24,85	0,08	0,04	0,00	13,00	0,80
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
			<b>253,40</b>	<b>8,74</b>	<b>4,95</b>	<b>44,65</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>1,26</b>	<b>229,00</b>	<b>0,98</b>
<b>Ужин</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 110	Омлет натуральный	1\100	150,60	9,3	11,55	2,40	0,05	0,36	0,15	71,38	1,80
ТТК	Поджаривание зеленый горошек (термическая обработка)	1\30	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	1\200\13,5	48,64	0,02	0,00	12,04	0,00	0,01	0,05	5,26	0,86
Шк. сб. 2004г. №1	Масло сливочное	1\5	33,05	0,1	3,63	0,45	0,00	0,00	0,00	1,20	0,01
Шк. сб. 2004г. №3	Сыр	1\10	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
	Хлеб пшеничный	1\30	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
			<b>333,29</b>	<b>14,2</b>	<b>17,81</b>	<b>31,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,44</b>	<b>3,20</b>	<b>180,44</b>	<b>3,43</b>
			<b>1694,92</b>	<b>55,71</b>	<b>56,21</b>	<b>249,74</b>	<b>0,77</b>	<b>1,65</b>	<b>56,04</b>	<b>881,95</b>	<b>12,71</b>

\*рецептура выдана в комплекте с циклическим меню

День 4: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 43 или 44	Суп молочный с крупой или вермишелью	1\200	116,00	4,4	6,06	15,80	0,06	0,14	0,60	118,00	0,40
Сб.Пермь 2001г. № 253	Кофейный напиток (1 вариант)	1\200	118,70	2,8	3,19	19,71	0,02	0,07	0,33	60,40	0,09
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
Шк. сб. 2004г. №1	Масло сливочное	1\5	33,05	0,1	3,63	0,45	0,00	0,00	0,00	1,20	0,01
			<b>358,15</b>	<b>9,4</b>	<b>13,24</b>	<b>55,76</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,93</b>	<b>190,20</b>	<b>0,98</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>34,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>28,50</b>	<b>26,25</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Москва-2007г.№18*	Салат из отварной свеклы с чесноком	1\60	62,10	0,9	4,20	5,10	0,01	0,02	2,80	21,90	0,80
Сб.Пермь 2001г. № 35	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. № 180	Плов из отварных куриных грудок	1\200	308,00	11,7	14,70	27,20	0,06	0,27	3,89	51,32	2,54
Сб.Москва 2003, №377	Витаминизированный кисель "Золотой шар"	1\180	14,40	0,2	0,00	3,50	0,10	0,10	5,40	0,22	0,00
	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
			<b>619,53</b>	<b>19,6</b>	<b>31,19</b>	<b>75,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,50</b>	<b>22,87</b>	<b>123,55</b>	<b>5,76</b>
<b>Полдник</b>											
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
	Слойка с повидлом "Сластёна"(хлебозавод)	1\78	278,50	5,3	9,80	42,30	0,08	0,03	0,00	16,70	1,04
			<b>418,90</b>	<b>10,3</b>	<b>14,30</b>	<b>62,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>1,26</b>	<b>232,70</b>	<b>1,22</b>
<b>Ужин</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 130	Сырники из творога запечённые со сгущённым молоком	2\50\20	204,20	17,2	4,40	23,70	2,94	0,31	0,26	241,85	2,05
Сб.Пермь 2001г.	Чай без сахара	1\200	1,09	0,02	0,00	0,07	0,00	0,01	0,05	4,95	0,82
	Хлеб ржаной	1\30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			<b>257,29</b>	<b>18,6</b>	<b>4,70</b>	<b>35,80</b>	<b>2,99</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>257,00</b>	<b>3,97</b>
			<b>1688,37</b>	<b>58,19</b>	<b>63,43</b>	<b>235,28</b>	<b>3,63</b>	<b>1,38</b>	<b>53,87</b>	<b>829,70</b>	<b>12,37</b>



День 5: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 96	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1\200\5	227,16	5,0	7,27	34,29	0,02	0,02	0,60	129,12	1,42
Сб.Пермь 2001г. № 248(1)	Какао с молоком	1\180	138,51	3,4	3,50	23,35	0,04	0,15	0,64	123,30	0,38
Шк. сб. 2004г. №3	Сыр	1\10	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
	Хлеб ржаной	1\30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			<b>438,57</b>	<b>12,1</b>	<b>13,37</b>	<b>69,67</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,32</b>	<b>352,62</b>	<b>2,97</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>34,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>28,50</b>	<b>26,25</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Шк.М-2004.№101	Икра кабачковая (гермическая 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. № 55/56	Щи из свежей капусты со сметаной	1\250\10	107,83	2,1	6,33	8,51	0,09	0,03	16,42	46,76	0,84
Сб.Пермь 2001г. № 134	Котлета рыбная	1\80	156,80	0,4	7,04	12,16	0,96	0,94	0,97	48,96	1,21
Сб.Пермь 2001г. № 194	Макаронны отварные	1\150	211,10	5,5	5,30	35,33	0,12	0,05	0,00	40,95	0,99
ТТК	Напиток из сиропа шиповника	1\200	76,40	0,0	0,00	13,24	0,00	0,00	0,28	12,51	1,89
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>700,43</b>	<b>11,0</b>	<b>22,55</b>	<b>95,74</b>	<b>1,24</b>	<b>1,06</b>	<b>21,05</b>	<b>170,68</b>	<b>5,77</b>
<b>Полдник</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 255	Молоко кипяченое	1\180	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	1\70	141,34	3,9	3,24	24,14	0,05	0,04	1,28	11,25	1,14
			<b>246,91</b>	<b>8,9</b>	<b>8,98</b>	<b>32,58</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>2,51</b>	<b>239,13</b>	<b>1,25</b>
<b>Ужин</b>											
Сб.Москва 2004г. № 576	Помидоры свежие	1\60	8,40	0,2	0,00	1,74	0,02	0,02	12,00	4,80	0,30
Сб.Пермь 2001г. № 173	Тефтели из говядины паровые	1\70\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	1\150	153,00	4,5	7,05	23,20	0,03	0,03	0,00	8,00	1,67
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	1\200	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,00	2,25	4,99	0,28
	Хлеб ржаной	1\30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			<b>534,66</b>	<b>19,95</b>	<b>22,97</b>	<b>69,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>24,49</b>	<b>89,90</b>	<b>5,23</b>
			<b>1955,07</b>	<b>52,19</b>	<b>67,87</b>	<b>273,89</b>	<b>1,73</b>	<b>1,85</b>	<b>77,87</b>	<b>878,58</b>	<b>15,66</b>

\*рецептура выдана в комплекте с циклическим меню

День 6: Понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
Сб.Пермь 2001г. № 96	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	210,13	4,1	6,62	32,61	0,06	0,02	0,66	129,78	0,42
Шк.сб. 2004г. № 337	Яйцо вареное	1 шт	76,23	6,2	5,57	0,36	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
Сб.Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1\180\12	43,77	0,02	0,00	10,80	0,00	0,00	0,04	4,70	0,70
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>420,53</b>	<b>12,41</b>	<b>12,55</b>	<b>63,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>0,70</b>	<b>167,08</b>	<b>2,60</b>
	<b>2-й Завтрак</b>										
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
			<b>140,40</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>1,26</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>Обед</b>										
СБ.Москва-2003 №13*	Огурец консервированный	1\60	8,00	0,2	0,06	0,96	0,00	0,00	3,00	13,80	0,36
Сб.Пермь 2001г. № 27	Борщ из свежей капусты со сметаной	1\250\10	111,11	2,0	4,51	10,63	0,05	0,04	10,23	42,88	1,20
Шк.сб.2004г № 719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\150\7,5	262,50	14,3	12,25	31,32	0,15	0,16	0,22	25,05	1,25
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\200	113,78	0,6	0,00	27,88	0,00	0,00	0,00	0,22	0,03
	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
			<b>615,19</b>	<b>20,0</b>	<b>17,39</b>	<b>97,73</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>13,45</b>	<b>99,95</b>	<b>4,42</b>
	<b>Полдник</b>										
Сб.Пермь 2001г. № 263	Чай без сахара	1\200	1,09	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,05	4,95	0,82
	Вафли	1\30	159,00	1,1	9,06	13,34	0,01	0,01	0,00	3,00	0,18
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>194,59</b>	<b>1,33</b>	<b>9,06</b>	<b>19,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>28,55</b>	<b>34,20</b>	<b>1,45</b>
	<b>Ужин</b>										
Сб.Пермь 2001г. № 144	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)	1\70\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	1\150	166,50	3,0	6,15	24,30	0,18	0,11	15,00	43,23	1,57
	Сок	1\180	73,80	0,2	0,18	0,03	0,03	0,03	1,80	12,60	2,52
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	1,6	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>490,99</b>	<b>19,3</b>	<b>14,72</b>	<b>51,64</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>19,71</b>	<b>190,10</b>	<b>5,58</b>
			<b>1861,70</b>	<b>58,08</b>	<b>58,22</b>	<b>252,45</b>	<b>0,91</b>	<b>1,10</b>	<b>63,67</b>	<b>707,33</b>	<b>14,23</b>

\*рецептура выдана в комплекте с циклическим меню



День 7: Вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 283	картофелем) и с маслом сливочным	1\200\10	271,30	0,7	6,81	31,72	1,21	1,21	0,00	7,25	1,22
Сб.Пермь 2001г. № 263	Чай без сахара	1\200	1,09	0,02	0,00	0,07	0,00	0,01	0,10	3,70	0,61
	Джем	1\13,5	42,68	0,0	0,00	10,73	0,00	0,00	0,00	1,20	0,21
	Хлеб пшеничный	1\30	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
			<b>382,87</b>	<b>2,3</b>	<b>7,08</b>	<b>57,43</b>	<b>1,25</b>	<b>1,24</b>	<b>0,10</b>	<b>19,95</b>	<b>2,52</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
ТТК	Напиток из сиропа шиповника	1\150	57,30	0,0	0,00	13,24	0,00	0,00	0,21	9,38	1,42
			<b>91,80</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>19,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>28,71</b>	<b>35,63</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Москва-2003 №31*	Салат "Пёстрый"	1\60	59,00	0,7	3,10	7,19	0,01	0,01	6,68	17,44	0,92
Сб.Пермь 2001г. № 33	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	1\250\10	5,00	11,3	32,37	0,11	0,07	8,63	25,95	1,02	0,87
Шк сб.2004 №423	Бефстроганов из отварной говядины	1\100	169,00	17,6	9,20	3,40	0,01	0,03	3,44	55,73	2,71
Сб.Пермь 2001г. № 200	Капуста тушеная	1\150	113,30	3,9	4,80	20,17	0,06	0,08	39,66	93,11	1,26
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из кураги	1\200	91,97	0,3	0,00	22,65	0,04	0,06	0,55	44,66	0,92
	Хлеб ржаной	1\30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			<b>490,27</b>	<b>35,2</b>	<b>49,77</b>	<b>65,55</b>	<b>0,24</b>	<b>8,82</b>	<b>76,28</b>	<b>222,16</b>	<b>7,78</b>
<b>Полдник</b>											
	Хлеб белый I сорт	1\50	113,00	3,7	0,45	24,85	0,08	0,04	0,00	13,00	0,80
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
			<b>253,40</b>	<b>8,74</b>	<b>4,95</b>	<b>44,65</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>1,26</b>	<b>229,00</b>	<b>0,98</b>
<b>Ужин</b>											
Сб.Москва 2004г. № 576	Огурцы свежие	1\60	6,00	0,2	0,00	1,08	0,02	0,01	4,20	10,20	0,30
Шк сб.2004г №489	Рагу из куриных грудок	1\200	197,54	12,0	3,73	25,78	0,02	11,43	51,60	194,44	60,62
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 пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>342,58</b>	<b>14,34</b>	<b>4,09</b>	<b>58,70</b>	<b>0,10</b>	<b>11,48</b>	<b>55,85</b>	<b>220,50</b>	<b>62,26</b>
			<b>1560,92</b>	<b>60,77</b>	<b>65,89</b>	<b>245,87</b>	<b>1,75</b>	<b>21,86</b>	<b>162,20</b>	<b>727,24</b>	<b>75,41</b>

\*рецептура выдана в комплекте с циклическим меню

День 8: Среда  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 86	Каша гречневая вязкая на молоке	1\200\5	246,17	7,9	8,21	35,13	0,15	0,08	0,00	12,20	3,32
Сб.Пермь 2001г. № 253	Кофейный напиток	1\200	118,70	2,8	3,19	19,71	0,02	0,07	0,33	60,40	0,09
	Хлеб пшеничный	1\30	67,80	1,6	0,27	14,91	0,04	0,02	0,00	7,80	0,48
Шк. сб. 2004г. №3	Сыр	1\10	20,90	2,3	2,30	0,00	0,00	0,03	0,08	90,00	0,07
			<b>453,57</b>	<b>14,6</b>	<b>13,97</b>	<b>69,75</b>	<b>0,22</b>	<b>0,20</b>	<b>0,41</b>	<b>170,40</b>	<b>3,96</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>34,50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>28,50</b>	<b>26,25</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Москва- 2003г. № 23*	Салат "Клюковка"	1\60	28,00	0,6	0,10	6,04	0,02	0,03	7,52	26,27	0,66
Сб.Пермь 2001г. № 35	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	Котлета куриная	1\70	135,10	12,3	7,18	3,51	0,04	0,06	0,00	7,76	0,66
Сб.Пермь 2001г. № 206	Картофельное пюре	1\150	160,45	3,2	6,06	23,30	0,15	0,12	12,98	69,50	1,40
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
			<b>647,12</b>	<b>23,1</b>	<b>25,63</b>	<b>95,70</b>	<b>0,39</b>	<b>0,32</b>	<b>33,53</b>	<b>158,63</b>	<b>5,41</b>
<b>Полдник</b>											
	Пряник глазированный	1\40	132,80	2,5	0,80	13,96	0,03	0,01	0,00	2,88	0,19
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
			<b>273,20</b>	<b>7,5</b>	<b>5,30</b>	<b>33,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>1,26</b>	<b>218,88</b>	<b>0,37</b>
<b>Ужин</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 127	Пудинг из творога и риса	1\150	147,22	22,0	5,38	28,83	2,94	0,31	0,26	241,85	2,05
	Джем	1\20	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	1\200	1,09	0,02	0,00	0,07	0,00	0,01	0,10	3,70	0,61
			<b>202,91</b>	<b>22,1</b>	<b>5,38</b>	<b>43,28</b>	<b>2,95</b>	<b>0,34</b>	<b>5,24</b>	<b>257,55</b>	<b>4,31</b>
			<b>1611,30</b>	<b>67,52</b>	<b>50,28</b>	<b>248,79</b>	<b>3,66</b>	<b>1,15</b>	<b>68,93</b>	<b>831,71</b>	<b>14,50</b>

\*рецептура выдана в комплекте с циклическим меню



День 9: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 110	Омлет натуральный	1\100	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	1\180\12	43,77	0,02	0,00	10,80	0,00	0,00	0,04	4,70	0,70
Шк. сб. 2004г. №3	Сыр	1\10	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	0,48
			<b>305,67</b>	<b>13,7</b>	<b>14,21</b>	<b>33,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>176,68</b>	<b>3,05</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>34,50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>28,50</b>	<b>26,25</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 21	Салат из свеклы с соевым огурцом	1\60	76,08	0,756	6,05	4,66	0,01	0,02	5,10	18,20	0,64
Сб.М 2004г. №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\250\12,5	127,56	6,2	5,07	15,14	0,11	0,07	7,46	19,12	0,91
Сб.Пермь 200г. № 134	Биточки рыбные	1\80	98,82	11,9	2,20	7,80	0,10	0,09	0,97	48,96	1,21
Сб.Москва-2003 №450*	Рис цветной	1\150	166,59	2,9	5,90	24,90	0,05	0,05	2,62	18,60	0,75
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	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	1,5	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			<b>677,39</b>	<b>24,95</b>	<b>19,79</b>	<b>102,77</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>18,40</b>	<b>127,87</b>	<b>5,37</b>
<b>Полдник</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 263	Чай без сахара	1\200	1,09	0,02	0,00	0,07	0,00	0,01	0,10	4,95	0,82
	Печенье	1\30	122,70	1,9	3,60	22,25	0,06	0,04	0,00	10,00	0,38
			<b>123,79</b>	<b>1,9</b>	<b>3,60</b>	<b>22,32</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>14,95</b>	<b>1,19</b>
<b>Ужин</b>											
Шк сб 2004 г. № 413	Сосиска молочная отварная	1\50	133,00	5,6	11,95	0,80	0,05	0,06	10,75	8,15	0,45
Сб.Пермь 2001г. № 200	Капуста тушеная	1\150	130,73	3,9	4,85	20,17	0,06	0,08	39,66	93,11	1,26
Сб.Москва-2003, №377	Витаминизированный кисель "Золотой шар"	1\180	14,40	0,2	0,00	3,50	0,10	0,10	5,40	0,22	0,00
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>368,53</b>	<b>11,75</b>	<b>17,16</b>	<b>44,27</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>55,81</b>	<b>112,08</b>	<b>2,19</b>
			<b>1509,88</b>	<b>52,54</b>	<b>54,76</b>	<b>208,66</b>	<b>0,83</b>	<b>1,04</b>	<b>103,08</b>	<b>457,83</b>	<b>12,25</b>

День 10: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Шк. сб. 2004г. № 84	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. №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	25,95	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
			<b>485,51</b>	<b>10,8</b>	<b>16,70</b>	<b>73,10</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>1,33</b>	<b>273,64</b>	<b>2,32</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
	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
			<b>116,50</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>6,92</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>30,50</b>	<b>40,25</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Москва 2004г. № 576	Огурцы свежие	1\60	6,00	0,2	0,00	1,08	0,02	0,01	4,20	10,20	0,30
Сб.Пермь 2001г. № 55\56	Щи из свежей капусты со сметаной	1\250\10	107,80	2,0	6,30	10,60	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	22,65	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
			<b>601,48</b>	<b>19,0</b>	<b>16,24</b>	<b>89,56</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>31,90</b>	<b>119,87</b>	<b>5,90</b>
<b>Полдник</b>											
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
			<b>171,16</b>	<b>5,4</b>	<b>4,87</b>	<b>26,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>2,00</b>	<b>74,71</b>	<b>1,70</b>
<b>Ужин</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 43 или 44	Суп молочный с крупой или вермишелью	1\200	116,00	4,4	6,06	15,80	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	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>255,04</b>	<b>6,5</b>	<b>6,42</b>	<b>47,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,65</b>	<b>133,86</b>	<b>1,74</b>
			<b>1629,69</b>	<b>42,18</b>	<b>44,23</b>	<b>243,72</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>66,38</b>	<b>642,33</b>	<b>14,90</b>

\*рецептура выдана в комплекте с циклическим меню



День 11: понедельник  
Неделя: третья  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
Сб.Пермь 2001г. № 90	Каша манная с маслом	1\200\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	1\200	118,70	2,8	3,19	19,71	0,02	0,07	0,33	60,40	0,09
Шк.сб. 2004г. № 337	Яйцо вареное	1 шт	76,23	6,2	5,57	0,36	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
	Хлеб ржаной	1\30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			<b>468,95</b>	<b>15,6</b>	<b>17,11</b>	<b>63,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>1,65</b>	<b>225,96</b>	<b>2,61</b>
	<b>2-й Завтрак</b>										
ТТК	Напиток из сиропа шиповника	1\200	76,40	0,0	0,00	13,24	0,00	0,00	0,28	12,50	1,89
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>110,90</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>19,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>28,78</b>	<b>38,75</b>	<b>2,34</b>
	<b>Обед</b>										
Сб.Москва 2004г. № 78*	Икра морковная	1\60	76,80	1,3	4,50	6,84	0,01	0,01	7,60	2,40	0,27
Сб.Пермь 2001г. № 36	Суп картофельный с бобовыми	1\250	98,77	2,3	3,88	13,61	0,23	0,08	7,62	43,83	2,02
Сб.Москва 2003г. № 178	Оладьи из печени по-кунецки	2\50	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	1\150	211,09	5,5	5,29	35,33	0,14	0,05	0,00	49,14	1,18
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	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
			<b>831,00</b>	<b>32,1</b>	<b>29,76</b>	<b>108,90</b>	<b>0,74</b>	<b>2,29</b>	<b>48,43</b>	<b>228,76</b>	<b>11,47</b>
	<b>Полдник</b>										
	Хлеб белый I сорт	1\50	113,00	3,7	0,45	24,85	0,08	0,04	0,00	13,00	0,80
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
			<b>253,40</b>	<b>8,7</b>	<b>4,95</b>	<b>44,65</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>1,26</b>	<b>229,00</b>	<b>0,98</b>
	<b>Ужин</b>										
Сб.Пермь 2001г. № 24	Филе сельди соленой с растительным маслом	1\25\5	56,00	1,4	4,28	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00
Сб.Пермь 2001 №204	Картофель отварной	1\150	166,50	3,0	6,15	24,30	0,18	0,11	15,00	43,23	1,57
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 пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>361,54</b>	<b>6,5</b>	<b>10,79</b>	<b>56,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>15,05</b>	<b>59,09</b>	<b>2,91</b>
			<b>2025,79</b>	<b>63,21</b>	<b>62,61</b>	<b>292,42</b>	<b>1,33</b>	<b>3,06</b>	<b>95,17</b>	<b>781,56</b>	<b>20,31</b>

\*рецептура выдана в комплекте с циклическим меню

День 12: вторник  
Неделя: третья  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 117	Запеканка из творога с джемом	1\150\10	317,18	20,3	9,44	28,94	0,08	0,08	0,21	271,12	1,40
	Хлеб пшеничный	1\30	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	1\180	0,90	0,02	0,00	0,06	0,00	0,00	0,09	4,40	0,70
			<b>388,88</b>	<b>21,9</b>	<b>9,74</b>	<b>44,57</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>283,02</b>	<b>2,84</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
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
			<b>140,40</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>1,26</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Москва 2004г. № 576	Помидоры свежие	1\60	8,40	0,2	0,00	1,74	0,02	0,02	12,00	4,80	0,30
Сб.Пермь 2001г. № 27	Борщ из свежей капусты со сметаной	1\250\10	111,11	2,0	4,51	10,63	0,05	0,04	10,23	42,88	1,20
Сб.Пермь 2001г. № 141*	Рыба запеченная с картофелем порусски	1\80\170	255,89	2,3	8,20	8,20	0,22	0,22	6,90	145,63	1,78
ГТК	Напиток из свежемороженных ягод	1\200	88,54	0,1	0,00	23,33	0,00	0,00	2,25	4,99	0,28
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
	Хлеб ржаной	1\30	52,00	1,4	0,30	12,03	0,05	0,02	0,00	10,20	1,10
			<b>606,34</b>	<b>8,10</b>	<b>13,37</b>	<b>75,73</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>31,38</b>	<b>219,10</b>	<b>5,14</b>
<b>Полдник</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 255	Молоко кипяченое	1\180	105,57	5,0	5,74	8,44	0,07	0,28	1,23	227,88	0,11
	Сушка	1\30	95,00	3,2	0,40	21,30	0,05	0,01	0,00	7,00	0,50
			<b>200,57</b>	<b>8,2</b>	<b>6,14</b>	<b>29,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>1,23</b>	<b>234,88</b>	<b>0,61</b>
<b>Ужин</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 161\1	Биточки из говядины	1\70	176,75	10,7	11,72	5,74	0,06	0,10	0,00	12,68	1,08
Сб.Москва 2004г. № 523	Овощи отварные	1\150	108,00	2,1	5,70	11,40	0,20	0,16	17,30	6,33	1,86
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 пшеничный	1\30	70,80	1,6	0,30	15,57	0,05	0,02	0,00	7,50	0,75
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>438,69</b>	<b>14,62</b>	<b>17,72</b>	<b>51,05</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>45,85</b>	<b>58,02</b>	<b>5,00</b>
			<b>1774,88</b>	<b>57,91</b>	<b>51,47</b>	<b>220,89</b>	<b>1,03</b>	<b>1,28</b>	<b>80,02</b>	<b>1011,02</b>	<b>13,77</b>

\*рецептура выдана в комплекте с цикличным меню



День 13: среда  
Неделя: третья  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Сб.Перьм 2001г. № 96	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	227,16	5,0	7,27	34,29	0,02	0,02	0,60	129,12	1,42
Шк. сб. 2004г. №1	Масло сливочное	1\5	33,05	0,1	3,63	0,05	0,00	0,00	0,00	1,20	0,01
Сб.Перьм 2001г. № 262	Чай с молоком с сахаром	1\180\12	78,50	2,5	2,20	11,90	0,01	0,07	0,60	57,20	0,50
	Булочка "Пикник" (хлебозавод)	1\40	102,00	3,2	0,36	20,10	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>440,71</b>	<b>10,8</b>	<b>13,46</b>	<b>66,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>198,12</b>	<b>2,41</b>
<b>2-й Завтрак</b>											
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>34,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>28,50</b>	<b>26,25</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Москва-2007г. №18*	Салат из отварной свеклы с чесноком	1\60	62,10	0,9	4,20	5,10	0,01	0,02	2,80	21,90	0,80
Сб.Перьм 2001г. № 55/56	Щи из капусты на с мясными фрикадельками со сметаной	1\250\10\12,5	139,20	4,9	8,45	10,78	0,09	0,03	16,42	46,76	0,84
Шк сб 2004 г. № 413	Сосиска отварная	1\50	133,00	5,6	11,95	0,80	0,05	0,06	10,75	8,15	0,45
Сб.Перьм 2001г. № 195	Макаронные изделия отварные с овощами	1\150	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"	1\200	7,00	0,1	0,00	1,76	0,05	0,05	2,70	0,10	0,00
	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\40	69,30	1,8	0,04	16,04	0,06	0,02	0,00	13,60	1,40
			<b>689,40</b>	<b>20,07</b>	<b>30,80</b>	<b>83,62</b>	<b>0,51</b>	<b>0,27</b>	<b>46,67</b>	<b>110,47</b>	<b>4,76</b>
<b>Полдник</b>											
Сб.М 2010г. № 454\507	Пирожки печеные с брусникой и яблоком	1\70	141,34	3,9	3,24	24,14	0,05	0,04	1,28	11,25	1,14
Сб.Перьм 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			<b>281,74</b>	<b>8,9</b>	<b>7,74</b>	<b>43,94</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>2,54</b>	<b>227,25</b>	<b>1,32</b>
<b>Ужи</b>											
Сб.Перьм 2001г. № 79	Запеканка картофельная с овощами и с маслом сливочным	1\200	217,45	2,5	12,17	23,29	0,27	0,03	14,06	61,75	2,68
Сб.Перьм 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
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	2,1	0,36	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>337,67</b>	<b>6,1</b>	<b>14,16</b>	<b>45,45</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>14,78</b>	<b>135,81</b>	<b>3,72</b>
			<b>1784,02</b>	<b>46,10</b>	<b>66,16</b>	<b>245,65</b>	<b>1,08</b>	<b>0,83</b>	<b>93,69</b>	<b>697,90</b>	<b>12,65</b>

\*рецептура выдана в комплекте с циклическим меню

День 14: четверг  
Неделя: третья  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
Сб.Пермь 2001г. № 115(1)	Омлет натуральный с сыром	1\80\20	161,12	9,0	13,00	1,80	0,05	0,32	0,17	152,18	1,54
Сб.Пермь 2001г. № 253	Кофейный напиток	1\200	118,67	2,8	3,19	19,71	0,02	0,07	0,33	60,40	0,09
	Фрукты	1\75	28,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
	Хлеб пшеничный	1\40	90,40	3,0	2,12	19,80	0,06	0,03	0,00	10,60	0,48
			<b>398,69</b>	<b>15,06</b>	<b>18,31</b>	<b>47,61</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>29,00</b>	<b>249,43</b>	<b>2,56</b>
	<b>2-й Завтрак</b>										
Сб.Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный продукт	1\180	140,40	5,0	4,50	19,80	0,05	0,25	1,26	216,00	0,18
			<b>140,40</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>1,26</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>Обед</b>										
Сб.Москва 2004г. № 576	Огурцы свежие	1\60	6,00	0,2	0,00	1,08	0,02	0,01	4,20	10,20	0,30
Сб.Пермь 2001г. № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\250\10\12,5	139,73	7,4	5,85	14,33	0,09	0,03	16,42	46,76	0,84
Сб.Пермь 2001г. № 161\1	Шницель из говядины	1\70	176,75	10,7	11,72	5,74	0,06	0,10	0,00	12,68	1,08
Сб.Пермь 2001г. № 72	Овощи в соусе (1вариант)	1\150	129,06	3,6	12,08	0,15	0,12	12,98	34,75	1,40	1,23
Сб.Пермь 2001г. № 239	Компот из изюма	1\200	91,98	0,3	0,00	22,65	0,03	0,01	0,00	20,66	1,02
	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
			<b>663,32</b>	<b>25,2</b>	<b>30,22</b>	<b>70,89</b>	<b>0,41</b>	<b>13,17</b>	<b>55,37</b>	<b>109,70</b>	<b>6,04</b>
	<b>Полдник</b>										
Сб.Пермь 2001г. № 255	Молоко кипяченое	1\180	105,57	5,0	5,74	8,44	0,07	0,28	1,23	227,88	0,11
Сб.Пермь	Варушка с джемом	1\70	255,58	3,0	3,07	48,78	0,08	0,03	0,00	11,88	0,62
			<b>361,15</b>	<b>8,0</b>	<b>8,81</b>	<b>57,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>1,23</b>	<b>239,76</b>	<b>0,73</b>
	<b>Ужин</b>										
Сб.Пермь 2001г. № 116	Вареники с творогом и с маслом сливочным и/или вареники ленивые	1\200\10	351,22	3,3	9,82	33,22	0,00	0,01	0,12	6,30	1,03
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
			<b>399,86</b>	<b>3,3</b>	<b>9,82</b>	<b>45,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>	<b>11,56</b>	<b>1,89</b>
			<b>1963,42</b>	<b>56,63</b>	<b>71,66</b>	<b>240,78</b>	<b>0,77</b>	<b>14,19</b>	<b>87,02</b>	<b>826,45</b>	<b>11,40</b>



День 15: пятница  
Неделя: третья  
Сезон: Весна - Лето

№ Раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
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\10	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	0,48
Сб.Москва-2003, №425	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	1\180	6,30	0,1	0,00	1,58	0,04	0,04	2,40	0,09	0,00
			<b>358,71</b>	<b>10,1</b>	<b>10,99</b>	<b>56,47</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>3,09</b>	<b>225,93</b>	<b>1,33</b>
<b>2-й завтрак</b>											
	Фрукты	1\75	34,50	0,2	0,00	6,30	0,03	0,02	28,50	26,25	0,45
			<b>34,50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>28,50</b>	<b>26,25</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>											
Сб.Москва 2004г. № 576	Помидоры свежие	1\60	8,40	0,2	0,00	1,74	0,02	0,02	12,00	4,80	0,30
Сб.Пермь 2001г. № 34	Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной	1\250\12,5\10	1,90	6,3	10,05	0,17	0,20	23,91	81,52	3,03	0,84
Сб.Пермь 2001г. № 178	Котлета куриная	1\70	135,10	12,3	7,18	3,51	0,04	0,06	0,00	7,76	0,66
Сб.Пермь 2001г. № 241	Пюре из гороха	1\150	232,20	4,0	13,20	38,14	0,20	0,20	0,00	17,79	1,64
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из кураги	1\200	91,97	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	0,00	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
			<b>589,37</b>	<b>26,2</b>	<b>31,00</b>	<b>93,15</b>	<b>0,60</b>	<b>24,29</b>	<b>94,07</b>	<b>96,04</b>	<b>5,94</b>
<b>Полдник</b>											
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	2,3	6,00	37,20	0,02	0,03	0,00	6,00	0,20
			<b>344,90</b>	<b>7,3</b>	<b>10,50</b>	<b>57,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>	<b>1,26</b>	<b>222,00</b>	<b>0,38</b>
<b>Ужин</b>											
Сб.Пермь 2001г. № 136	Филе рыбы отварное с маслом	1\70\5	57,32	2,3	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	2,3	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
			<b>318,41</b>	<b>6,0</b>	<b>6,87</b>	<b>47,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>13,75</b>	<b>115,06</b>	<b>3,89</b>
			<b>1645,89</b>	<b>49,85</b>	<b>59,36</b>	<b>260,72</b>	<b>1,15</b>	<b>25,05</b>	<b>140,67</b>	<b>685,28</b>	<b>11,98</b>

\*рецептура выдана в комплекте с циклическим меню

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приёмы пищи	НОРМА в день	ФАКТ ** в ср. за 15 дней
Калорийность завтраков 20% рациона	360	396,3
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90	90,08
Калорийность обедов 35 % рациона	630	654,07
Калорийность полдников 15% рациона	270	263,01
Калорийность ужинов 20% рациона	360	369,42

Показатели физиологических потребностей	:	К/кал	Б	Ж	У	В 1	В 2	С	Са	Fe
В среднем за один день фактически **	:	1772,84	56,43	61,26	251,55	1,69	5,27	89,55	793,01	18,24
Норма СанПин 2.4.1.2660-10	:	от 1539 до 1881	от 46,17 до 56,43	от 51,3 до 62,7	223,16 до 272,75					

\*\* Отклонения от расчётных сумм суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и калорийности не должны превышать +/- 10% (п.16.2. СанПин 2.4.1.2660-10)