

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 1 неделя, 1 день, понедельник	№п/п	вес блюда, г, 1 зг	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90/кон	150	3,38	4,62	17,39	121,91	0,07
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,045	0,01	7,9	31,64	0,02
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		352	7,815	11,477	44,03	295,5	0,27
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,22	64,32	3,0
Обед							
Салат из свеклы	34/москв-16	30	0,42	2,44	2,5	28,17	2,85
Суп с макаронными изделиями (говядина)	147/шк-04	150	3,64	3,70	8,74	82,89	1,20
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (говядина+свинина)	298/москв-16	60	6,4	9,6	6,4	137,2	0,17
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (гречневая)	331/моск-16	110	3,38	3,69	15,11	107,18	0
Напиток из сухофруктов	ТТК№1	150	0,038	0	9,23	37,09	0,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		570	17,608	20,39	66,54	514,94	4,63
Полдник							
Кисель из повидла	401/москв-16	150	0,062	0,005	16,71	67,12	0,056
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	386/москв-16	95	0,76	0,19	7,13	36,1	36,1
итого		275	2,352	1,455	23,84	213,62	36,156
ужин							
Икра морковная	55/москв-16	30	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54
Рыба запеченная (минтай)	268/москв-16	60	6,66	4,27	5,78	88,2	0,02
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	110	2,57	2,74	14,48	92,84	11,84
Чай с молоком (молоко м.д.ж. 2,5%.)	413/москв-16	180	2,61	2,34	14,31	89	1,2
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,1	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		415	15,16	10,99	55,05	380,4	14,6
среднедневная сбалансированность			43,7	44,3	204,7	1468,8	58,7
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 1 неделя, 2 день, вторник	№п/п	вес блюда, г, 1 зг	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка)	101/москв-16	150	4,48	4,11	6,51	106,2	0,68
Кофейный напиток с молоком (молоко м.д.ж. 2,5%)	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	9,08	10,2	30,89	277,15	1,92
2 завтрак							
Сок фруктовый грушевый	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,25	21
обед							
Салат из картофеля, моркови и лука с растительным маслом	28/1/екат-11	30	0,45	2,8	3,22	33,66	1,07
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	37/пермь-01	150	3,49	3,69	10,04	87,3	0,45
Котлеты рубленые из птицы	322/москв-16	60	8,5	5,3	9,4	119,2	0,0
Соус томатный	228/354/пермь-11	25	0,14	1,03	1,31	15,02	0,43
Каша вязкая (рис)	331/москв-16	110	1,89	3,07	19,58	113,48	0
Компот из плодов сушеных (изюм)	394/москв-16	150	0,23	0	17,34	70,26	0,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		565	17,69	16,23	80,54	532,92	2,25
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-116	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	3,17	2,4	34,32	171,9	1,42
ужин							
Запекнка из творога с яблоками(творог 5% СХАО "Белореченское")/соус100/30	16/5/екат-11	100	10,78	5,28	15,32	151,99	1,06
Соус молочный (сладкий)	369/москв-16	30	0,52	1,37	1,65	21,04	0,09
Напиток из плодов шиповника	15/10-екат-11	150	0,15	0,07	9,77	40,35	58
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		410	14,51	7,4	53,76	339,63	69,15
среднедневная сбалансированность			45,1	36,7	216,0	1389,9	95,7
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 1 неделя, 3 день, среда	№реп	вес блюда, г, 1 3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Каша молочная из "геркулеса" жидкая	93/пер-01/конт	150	4,27	4,88	19,4	143,56	2,55
Какао с молоком (м.д.ж. молоко 2,5%.)	416/москв-16	170	3,56	3,07	14,64	100,57	0,55
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		352	12,22	14,797	52,78	386,08	3,28
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (мандарин)	386/москв-16	100	0,8	0,2	7,5	38	38
обед							
Салат из свеклы с чесноком	40/пермь-11	30	0,4	3,63	1,71	32,9	0,67
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	56/пермь-01	150	3,15	3,72	5,71	68,91	4,99
Фрикадельки из кур	325/москв-16	60	8,0	5,2	5,7	101,8	0,0
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (пшеничная)	331/москв-16	110	3,07	3,67	17,56	115,5	0
Компот из свежих яблок с лимоном	ТТК№6/контр	150	0,086	0,07	9,96	40,86	3,57
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
итого		555	17,316	17,2	57,78	447,15	9,4
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,045	0,01	7,9	31,64	0,02
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	30	2,37	5,01	20,94	135,9	0
итого		200	2,415	5,02	28,84	167,54	0,02
ужин							
Сырники с морковью (творог 5% СХАО "Белореченское)	132/пермь-01	120	12,58	6,82	20,28	192,8	0,22
Соус яблочный (из свежих яблок)	230/пермь-01	50	0,04	0,04	4,87	20,01	0,45
Компот из кураги и изюма	4/10-екат-11	180	0,25	0,012	13,05	53,33	45
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		400	16,67	7,272	62,8	383,64	45,67
среднедневная сбалансированность			49,4	44,5	209,7	1422,4	96,4
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 1 неделя, 4 день, четверг	№рец	вес блюда, г, 1 3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза)	17/4/екатер-11	150	3,39	4,24	19,77	131,25	0,4
Чай с молоком (м.д.ж.молоко2,5%.)	413/москв-16	180	3,13	2,79	13,57	92,4	1,43
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		360	8,47	10,86	45,71	315,5	1,96
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
обед							
Салат из моркови с зеленым горошком	28/пермь-01	30	0,76	3,65	2,15	36,02	0,46
Борщ с капустой и картофелем (мясо птицы)	27/пермь-01	150	3,3	4,2	6,3	76,4	5,0
Мясо кур отварное в соусе	2/9-екат-11	80	8,7	7,6	1,9	110,7	0,5
Каша вязкая (ячневая)	331/моск-16	110	2,37	3,1	15,27	98,45	0
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екат-11	150	0,3	0,7	13,58	53,28	32,56
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		560	18,44	19,57	58,95	468,83	38,47
Полдник							
К/м продукция Ряженка (м.д.ж.2,5% "МСХАО "Белореченское")	пром изделие/406 п-11	150	4,5	3,75	6,3	76,5	0
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	50	2,55	2,1	38,65	184	0
итого		200	7,05	5,85	44,95	260,5	0
ужин							
Зразы рыбные с яйцом (минтай)	281/москв-16	60	6,5	3,48	5,79	80,44	1,45
Картофель тушеный	335/пермь-11	120	0,24	0,75	2,19	14,37	0,66
Чай с повидлом	410/москв-16	170	0,1	0,01	8,81	36,16	0,09
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		405	11,0	4,7	43,9	260,2	2,2
			46,5	41,5	214,5	1400,1	47,6
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 1 неделя, 5 день, пятница	№рец	вес блюда, г, 1 3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/40)	110/пермь-01	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,2
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	25	0,38	1,79	1,55	23,8	1,41
Кофейный напиток с молоком (молоко м.д.ж.2,5%)	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		355	16,62	25,94	28,98	416,05	2,85
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Салат из б/к капусты, кукурузы,репчатого лука с растительным маслом	4/1/екат-11	30	0,5	2,67	3,09	31,68	10,96
Суп крестьянский с крупой (мясо птицы)	42/пермь-01	150	3,37	3,78	8,35	80,93	5,4
Птица, тушенная с овощами	319/москв-16	150	6,65	6,44	16,00	148,57	5,00
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	150	0,04	0	9,52	38,24	0,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		520	14	13	57	393	22
Полдник							
Чай с молоком (м.д.ж. молоко2,5%.)	413/москв-16	150	2,29	2,17	10,91	72,33	1,1
Пирог открытый	442/москв-16	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04
итого		200	5,38	3,78	38,57	209,83	1,14
ужин							
Икра морковная	55/москв-16	40	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54
Макароны, запеченные с сыром	221/москв-16	155	7,1	7,01	29,63	210	0,03
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,045	0,01	7,9	31,64	0,02
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,1	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого за прием:		400	10,465	8,66	58,01	352	1,59
среднедневная сбалансированность:			46,5	52,0	192,0	1415,3	37,2
			231,1	218,9	1036,9	7096,4	335,6
			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
итого за неделю:			46,2	43,8	207,4	1419,3	67,1
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)								
	№п/п	вес блюда, г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетическая ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)	
Наименование блюд . 2 неделя, 1 день, понедельник								
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая	96-пермь-01/конт	150	4,21	5,27	16,53	130,27	0,38	
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027	
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05	
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13	
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0	
итого		352	8,65	12,135	44,26	308,22	0,587	
2 завтрак								
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0	
обед								
Салат из свеклы и моркови	36/пермь-01	30	0,37	3,63	1,75	32,88	1,08	
Щи по-уральски (говядина)	72/моск-11	150	3,2	3,4	5,0	63,7	7,05	
Тефтели с рисом "ежики" с соусом томатным №228 (говядина/свинина)	304/москв-16	85	6,87	8,57	9,22	141,5	0,01	
Каша вязкая (гречневая)	331/моск-16	110	3,38	3,69	15,11	107,18	0	
Напиток из сухофруктов	ТТК№1/контр	150	0,038	0	9,23	37,09	0,24	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,1	7,38	35,25	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,1	7,38	35,25	0	
итого		555	16,178	19,48	55,07	452,83	8,38	
Полдник								
Кисель из плодов шиповника	399/москв-16	150	0,08	0,04	18,34	74,11	36,6	
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	30	2,37	5,01	20,94	135,9	0	
Плоды и ягоды свежие (мандарин)	386/москв-16	95	0,76	0,19	7,13	36,1	36,1	
итого		275	3,21	5,24	46,41	246,11	72,7	
ужин								
Рулет из рыбы (минтай)	282/москв-16	60	6,61	3,2	7,17	83,92	0	
Соус молочный	221/пермь-01	30	0,8	1,7	2,3	28,1	0,30	
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	110	2,57	2,74	14,48	92,84	11,84	
Чай с молоком (м.д.ж. молоко2,5%.)	413/москв-16	160	2,61	2,33	11,31	77	1,19	
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
итого		400	15,67	10,31	54,94	375,84	13,33	
			44,5	47,2	219,8	1462,4	101,0	
составил: технолог МКУ ЦБУО		Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 2 неделя, 2 день, вторник	№рец	вес блюда, г, 1 3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Суп молочный с крупой (кукурузная)	101/москв-16	150	3,73	3,83	6,14	98,85	0,68
Какао с молоком (молоко м.д.ж. 2,5%)	416/москв-16	170	3,56	3,07	14,64	100,57	0,55
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	9,24	10,73	33,15	291,27	1,36
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,22	64,32	3,0
обед							
Салат "Степной"	23/уфа-10	30	0,45	1,12	1,87	25,5	0,75
Суп картофельный (птица)	83/москв-16	150	3,39	2,87	11,79	86,58	4,06
Котлеты припущенные (птица)	178/пермь-01	60	9,35	5,41	6,23	111,04	0
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Макаронные изделия отварные	218/335моск-16	110	4,06	3,32	19,48	124	0
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10-екат-11	180	0,26	0,036	11,4	47,02	63
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		595	20,90	13,71	72,85	504,78	67,98
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	3,14	2,4	34,21	170,9	0,02
ужин							
Запеканка морковная с творогом (творог 5% СХАО "Белореченское") (100/40)	118/252/пермь-01/москв	100	6,62	8,67	21,54	190,71	0,71
Соус молочный сладкий	224/пермь-01	40	0,94	1,98	2,51	31,64	0,57
Компот из сушеных фруктов (изюм)	394/москв-11	150	0,23	0	14,62	59,38	0,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		405	9,71	11,21	58,31	372,73	11,58
Среднедневная сбалансированность			43,7	38,0	213,7	1404,0	83,9
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 2 неделя, 3 день, среда	№рец	вес блюда, г, 1 3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочн	84/пермь-01	155	3,42	4,66	18,54	129,84	0,3
Кофейный напиток с молоком (молоко м.д.ж. 2,5%)	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		350	8,81	11,607	49,29	324,29	1,54
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	386/москв-16	100	1,5	0,5	21	95	5
Обед							
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. маслом	23/1-екат-11	30	0,34	2,43	1,74	30,37	0,71
Суп по-домашнему (Бабушкин) (с мясом птицы)	186/поп-москв-97	150	4,01	3,41	11,66	93,37	0,45
Печень, тушенная с овощами	ТТК№5/контр	180	11,07	4,78	22,17	175,98	4,54
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	150	0,65	0,04	12,46	52,87	0,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		550	19,11	10,98	67,71	446,59	6
Полдник							
Чай с молоком (молоко м.д.ж.2,5%)	12/10-екат-11	160	1,02	0,95	9	48,63	1,27
Ватрушка с творожным фаршем	289/пермь-01	45	6,05	2,18	20,15	124,3	0,03
итого		205	7,07	3,13	29,15	172,93	1,3
ужин							
Икра морковная	55/москв-16	40	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54
Макароны, запеченные с яйцом	222/москв-16	155	7,73	6,91	23,03	185	0,33
Напиток из шиповника	15/10-екат-11	180	0,18	0,081	11,13	46,07	69,84
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		405	10,85	8,611	52,18	329,68	71,71
Среднедневная сбалансированность			47,3	34,8	219,3	1368,5	85,6
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 2 неделя, 4 день, четверг	№рец	вес блюда, г, 1 3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Каша молочная из "геркулеса" жидкая	93/пер-01/конт	150	4,27	4,88	19,4	143,56	2,55
Чай с молоком (молоко м.д.ж.2,5%)	413/москв-16	170	2,61	2,34	14,31	83,67	1,2
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		357	10,48	13,21	46,08	345,68	3,93
2 завтрак							
Флоды и ягоды свежие (мандарин)	386/москв-16	100	0,8	0,2	7,5	38	38
обед							
Суп картофельный с бобовыми (мясо птицы)	36/пермь-01	150	5,09	3,06	11,38	93,38	0,4
Рагу из птицы	290/пермь-11	175	14,61	9,03	18,09	212,04	7,34
Горошек зеленый консерв. отварной для подгарнироки	329/пермь-11	20	0,63	0,04	1,27	7,96	0,54
Сок фруктовый (яблочный)	418/москв-16	150	0,75	0	15,23	64,32	3,01
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		530	23,74	12,41	63,19	459,95	11,29
Полдник							
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Шанежка с картофелем	296/пермь-01	45	5,37	3,28	29,69	171,13	2,39
итого		215	5,42	3,298	38,68	207,13	2,417
ужин							
Рыба, запеченная с морковью	267/москв-16	60	5,94	3,49	2,1	63,58	1,54
Рис припущенный	333/москв-16	120	2,91	3,43	29,30	159,90	0,10
Кисель из сухофруктов	9/10/-екат-11	180	0,036	0,0063	66,11	66,1	0,68
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		400	11,926	7,2463	117,19	383,58	2,32
Среднедневная сбалансированность			52,4	36,4	272,6	1434,3	58,0
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 2 неделя, 5 день, пятница	№рец	вес блюда, г, 1 3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	110/пермь-01	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,2
Икра кабачковая после т/о	4/м.у.моск-07	30	0,38	1,79	1,55	23,8	1,41
Какао с молоком (молоко м.д.ж. 2,5%.)	416/москв-16	170	3,56	3,07	14,64	100,57	0,55
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		360	17,53	26,75	31,61	437,52	2,29
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	368/моск-11	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
Салат из белокочанной капусты	21/москв-16	30	0,42	2,03	2,71	26,22	9,74
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	80/москв-16	150	3,1	3,2	7,9	73,1	4,1
Котлеты рубленые из птицы	322/москв-16	60	8,45	5,32	9,37	119,2	0
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Макаронные изделия отварные	218/335моск-16	110	4,06	3,32	19,48	124	0
Компот из кураги и изюма	4/10/екат-11	150	0,21	0,01	10,42	42,64	0,25
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		565	19,6	14,8	72,0	495,8	14,2
Полдник							
К/м продукция Ряженка (СХАО "Белореченское")	пром изд/406/пермь-11	150	4,5	3,75	6,3	76,5	0
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	7,6	6,14	33,52	219,4	0
ужин							
Биточки пшенные	212/москв-16	150	6,93	6,4	40,67	247,97	0,3
Соус фруктовый из кураги (абрикосовый)	229/пермь-01	40	0,19	0,012	3,67	15,57	0,82
Чай с лимоном	412/москв-16	180	0,12	0,02	10,2	41,28	0,07
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,1	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Среднедневная сбалансированность		405	9,9	6,692	71,76	387,07	1,19
Среднедневная сбалансированность			55,1	54,8	218,7	1583,8	27,7
			243,0	211,2	1144,2	7253,0	356,1
			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
итого за неделю:			48,6	42,2	228,8	1450,6	71,2
<i>составил: технолог МКУ ЦБУО</i>	<i>Спиридонова А.А.</i>						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
	№п/п	вес блюда, г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетическая ценность (ккал/сут)	С (мл/сут)
Наименование блюд . 3 неделя, 1 день, понедельник							
Завтрак							
Каша молочная ячневая жидкая	99- пермь-01/контр.	150	3,82	4,88	20,48	134	0
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		352	8	12	48	312	0
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,22	64,32	3,0
обед							
Винегрет овощной	46/москв-16	30	0,41	2,47	2,53	28,44	3,06
Суп рисовый с мясом (говядина)	151/школ-04	150	2,99	3,31	7,20	70,46	0,19
Биточки рубленые (говядина/свинина)	299/москв-16	60	6,59	5,45	8,21	108,21	1,20
Соус молочный	221/пермь-01	25	0,84	1,72	2,3	28,08	0,3
Каша вязкая (гречневая)	331/москв-16	110	3,38	3,69	15,11	107,18	0
Компот из сухофруктов и шиповника	7/10/екат-11	150	0,22	0,03	10,01	41,25	32,56
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		565	17,5	17,0	65,0	477,6	37,3
Полдник							
Кисель из повидла	401/москв-16	150	0,062	0,005	16,71	67,12	0,056
Кондитерские изделия: Пряник	пром изделие	30	1,53	1,26	23,19	110,4	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		275	1,992	1,665	26,51	221,52	10,056
ужин							
Рыба, тушеная с овощами (минтай)	261/москв-16	60	5,26	3,13	1,77	56,3	0,9
Картофель отварной	336/москв-16	120	2,28	3,45	18,41	113,88	15,5
Чай с молоком (м.д.ж.молоко2,5%.)	413/москв-16	180	2,61	2,34	14,31	89	1,2
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		400	13,19	9,24	54,17	353,18	17,6
Среднедневная сбалансированность			41,66	39,64	209,15	1428,59	68,18
составил: технолог МКУ ЦБУО		Спиридонова А.А.					

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
	№п/п	вес блюда, г, 1 зг	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мл/сут)
Наименование блюд . 3 неделя, 2 день, вторник							
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	19/4екат-11	155	4,47	4,52	20,55	141,23	0,4
Кофейный напиток с молоком (молоко м.д.ж.2,5%.)	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		350	8,69	10,57	42,47	300,43	1,64
2 завтрак							
Сок фруктовый (грушевый)	418/москв-16	150	0,6	0,45	16,5	68,25	21
обед							
Салат "Здоровье"	25/уфа-10	40	0,7	2,7	2,3	36	0,83
Суп - лапша домашняя	47/пермь-01	150	4,08	2,08	11,5	81,08	0,3
Птица отварная	317/москв-16	50	10,38	7,28	0,13	107,49	0
Соус сметанный с томатом	373/москв-16	25	0,34	0,88	1,72	16,2	0,01
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	494/поп-москв-96	110	2,26	3,53	12,68	91,63	16,06
Напиток яблочный	701/школьн-04	150	0,06	0,071	8,46	34,73	0,75
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		565	20,86	16,86	56,47	461,13	17,95
Полдник							
Чай с лимоном	412/москв-116	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	3,17	2,4	34,32	171,9	1,42
ужин							
Запеканка рисовая с творогом	120/пермь-01	130	7,74	4,81	28,94	190,01	0,12
Соус фруктовый из кураги (абрикосовый)	229/пермь-01	40	0,19	0,012	3,67	15,57	0,82
Чай с молоком (молоко м.д.ж.2,5%)	12/10-екат-11	160	1,02	0,95	9	48,63	1,27
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Фрукты и ягоды свежие (банан)	368/москв-11	95	1,42	0,47	19,95	90,25	4,75
итого		445	11,89	6,402	71,4	391,46	6,96
Среднедневная сбалансированность			45,21	36,68	221,16	1393,17	48,97
составил: технолог МКУ ЦБУО		Спиридонова А.А.					

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 3 неделя,3 день, среда.	№рец	вес блюда,г, 1 3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Суп молочный с макаронными изделиями	100/москв-16	150	4,27	3,91	14,13	108,9	0,68
Какао с молоком (молоко м.д.ж. 2,5%.)	416/москв-16	170	3,56	3,07	14,64	100,57	0,55
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	пром изделие	20	2,69	1,057	18,67	82,25	0
итого		345	10,57	11,667	47,51	324,82	1,36
2 завтрак							
Сок фруктовый яблочный	418/москв-16	150	0,75	0	15,23	64,3	3
Обед							
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. маслом	23/1-екат-11	30	0,34	2,43	1,74	30,37	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем (мясо птицы)	56/пермь-01	150	3,15	34,4	5,73	66,47	4,99
Запеканка картофельная с печенью	308/москв-16	120	7,0	3,9	21,4	148,6	4,1
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Напиток из сухофруктов	ТТК№1	150	0,038	0	9,23	37,09	0,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		515	13,878	41,68	60,2	393,19	10,19
Полдник							
Чай с молоком (молоко м.д.ж.2,5%)	12/10-екат-11	160	1,02	0,95	9	48,63	1,27
Пирог открытый	442/москв-16	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04
итого		210	4,11	2,56	36,66	186,13	1,31
ужин							
Зразы творожные с изюмом (творог 5% СХАО "Белореченское")	255/москв-16	100	12,0	5,9	33,6	235,4	0,4
Соус молочный сладкий	224/пермь-01	30	0,7	1,48	1,88	23,73	0,43
Чай с сахаром	411/москв-16	170	0,05	0,018	8,99	36	0,027
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	386/москв-16	95	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		415	14,7	7,938	64,12	386,17	10,857
Среднедневная сбалансированность			44,0	63,8	223,7	1354,6	26,7
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 3 неделя, 4 день, четверг	№рец	вес блюда, г, 1 3г	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	90-пер-01/кон	150	3,38	4,62	17,39	121,91	0,07
Чай с молоком (молоко м.д.ж.2,5%.)	413/москв-16	170	2,61	2,33	11,31	77	1,19
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
Сыр порционный	7/москв-16	7	1,65	2,16	0	26,6	0,05
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
итого		357	9,59	12,94	41,07	317,36	1,44
2 завтрак							
Сок фруктовый абрикосовый	418/москв-16	150	0,75	0	19,14	79,39	6,0
обед							
Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука	271/екат-11	40	0,73	2,71	4,82	47,52	1,29
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	80/москв-16	150	3,1	3,2	7,9	73,1	4,1
Мясо кур отварное в соусе	2/9-екат-11	90	10,68	9	1,93	131,45	0,46
Каша вязкая (пшеничная)	331/москв-16	110	2,93	3,11	18	111,76	0
Компот из свежих яблок с лимоном	ТТК№6/контр	150	0,086	0,07	9,96	40,86	3,57
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		580	20,566	18,42	62,33	498,65	9,38
Полдник							
Напиток из шиповника	15/10-екат-11	150	0,15	0,07	9,77	40,35	33
Кондитерские изделия: Печенье	пром изделие	30	2,37	5,01	20,94	135,9	0
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	368/моск-11	95	0,4	0,4	9,8	44	10
итого		275	2,92	5,48	40,51	220,25	43,00
ужин							
Котлеты рыбные запеченные (минтай)	271/москв-16	60	7,33	2,92	6,34	80,98	0,3
Соус молочный с морковью	223/пермь-01	25	0,29	1,83	2,2	26,48	0,01
Картофель отварной в молоке	337/москв-16	110	2,57	2,74	14,48	92,84	11,84
Компот из сушеных фруктов	394/москв-16	180	0,04	0	11,42	45,88	0,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		415	13,27	7,81	54,12	340,18	12,45
Среднедневная сбалансированность			47,1	44,7	217,2	1455,8	72,3
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						

режим питания: пятиразовое (12-часовое пребывание)							
Наименование блюд . 3 неделя, 5 день, пятница	№п/п	вес блюда, г, 1 зг	белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	энергетич. ценность (ккал/сут)	С (мг/сут)
Завтрак							
Суп молочный с крупой (ячневая)	101/москв-16	150	4,2	3,9	7,5	106,7	0,7
Кофейный напиток с молоком (молоко м.д.ж.2,5%.)	414/москв-16	170	2,65	2,26	12,01	79,1	1,11
Масло (порциями)	6/москв-16	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0
итого		350	9	10	32	278	2
2 завтрак							
Плоды и ягоды свежие (банан)	368/москв-11	100	1,5	0,5	21	95	5
обед							
Салат из свеклы с сыром	39/пермь-11	40	1,05	4,28	2,07	50,99	0,9
Уха с крупой (горбуша)	48/уфа-10	150	3,32	2,25	9,09	69,78	0,29
Рулет с луком и яйцом (говядина+свинина)	312/москв-16	60	7,46	6,15	5,87	109	2,04
Соус красный основной	358/пермь-11	25	0,35	0,63	2,4	16,64	0,17
Каша вязкая (пшенная)	331/москв-16	110	3,07	3,67	17,56	115,5	0
Напиток яблочный	701/школьн-04	150	0,06	0,071	8,46	34,73	0,75
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	20	1,52	0,16	9,84	47	0
итого		570	17,97	17,331	62,67	478,89	4,15
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж.2,5%)	255/пермь-01	150	3,67	3,53	6,88	73,96	0,2
Сдоба обыкновенная	280/пермь-01	50	3,1	2,39	27,22	142,9	0
итого		200	6,77	5,92	34,1	216,86	0,2
ужин							
Рагу из овощей	91/пермь-11	160	2,47	9,75	16,85	165,17	12,5
Чай с сахаром	411/москв-16	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	пром изделие	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
итого		400	7,09	10,25	56,36	346,17	12,53
Среднедневная сбалансированность			42,1	44,0	206,0	1414,5	23,8
итого за весь период:			694,1	658,9	3258,3	21396,1	931,7
среднедневная сбаланс-ность за 15дн (таб.№3)			46,28	43,93	217,22	1426,41	62,11
составил: технолог МКУ ЦБУО	Спиридонова А.А.						