

Утверждаю  
 Директор ЦДОУ д/с «Радость»



**Примерное 10-дневное цикличное меню  
 Возрастная категория: от 3-7 лет  
 (с 10 часовым прибыванием)**

**День 1 Неделя: первая**

№ рецептур	Наименование блюдов	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №236	Каша рисовая молочная	1/170	170,00	198,15	3,50	7,31	29,59
СБ Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком без сахара	1/190	190,0	42,93	2,30	2,05	3,32
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
	Повидло	1/10	10,00	26,12	0,03	0,00	6,50
			<b>395,0</b>	<b>332,5</b>	<b>7,73</b>	<b>10,06</b>	<b>52,76</b>
	<b>2-й Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150	79,80	0,00	0,00	19,95
			<b>150,0</b>	<b>79,80</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №22	Салат из моркови с яблоком	1/60	60,00	75,40	0,78	5,16	6,46
СБ Пермь 2021 ТТК №95,145	Борщ с картофелем с фрикадельками мясными	1/160/12,5	172,5	93,00	4,30	7,86	10,41
СБ Пермь 2021 ТТК №319	Шницель рубленный мясной	1/70	70,00	129,70	4,33	4,67	7,33
СБ Пермь 2021 ТТК №202	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	130,00	126,06	3,97	4,34	17,78
75.40СБ Пермь 2021 ТТК №494	Компот из изюма	1/180	180,0	101,74	0,40	0,02	24,99
	Хлеб ржаной	1/50	50,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>715,26</b>	<b>584,38</b>	<b>14,02</b>	<b>22,53</b>	<b>80,37</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №148	Свежий огурец	1/50	50,0	5,59	0,21	0,30	0,57
Сб Пермь 2021 ТТК №299	рыба тушеная под овощами	1/60	60,0	59,25	5,85	2,97	1,28
Сб Пермь 2021 ТТК №152	Картофель отварной	1/120	120,00	114,30	2,30	3,50	18,40
Сб Пермь 2021 ТТК №459	Чай сахаром лимоном	1/180	180,00	36,00	0,5	0,1	9,5
	Фрукты свежие (яблоко)	1/95	95,0	44,66	0,38	0,38	9,53
	Хлеб пшеничный	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>545,0</b>	<b>318,28</b>	<b>9,48</b>	<b>7,73</b>	<b>52,58</b>
			<b>1 805,26</b>	<b>1 314,96</b>	<b>31,23</b>	<b>40,32</b>	<b>205,56</b>

День 2

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №237	Каша молочная овсяная	1/170	170,00	96,22	2,82	3,44	16,42
СБ Пермь 2021 ТТК №462	Какао с молоком	1/190	190,00	91,58	3,99	2,26	13,85
	Батон	1/50	50,00	76,40	1,58	0,20	9,66
			<b>410,0</b>	<b>264,20</b>	<b>8,39</b>	<b>5,90</b>	<b>39,93</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок натуральный	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
			<b>150,00</b>	<b>79,80</b>			<b>19,95</b>
	<b>Обед</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №43	Салат картофельный с солеными огурцами	1/60	60,00	56,61	1,18	3,16	5,87
СБ Пермь 2021 ТТК №129	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	180,00	75,40	1,9	2,04	12,33
СБ Пермь 2021 ТТК №331	Мясо (говядина) тушеное с овощами	1/150	150,00	209,22	8,38	11,70	17,60
СБ Пермь 2021 ТТК №494	Компот из кураги	1/200	200,0	113,10	0,44	0,03	27,78
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>630,0</b>	<b>512,81</b>	<b>12,14</b>	<b>17,41</b>	<b>76,88</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №47	Винегрет овощной	1/50	50,0	33,80	0,45	2,40	2,60
СБ Пермь 2021 ТТК №372	Котлеты куриные	1/70	70,00	117,76	4,33	6,54	10,41
СБ Пермь 2021 ТТК №498	Напиток из облепихи	1/150	150,0	67,43	0,16	0,71	15,10
	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукты (апельсин)	1/100	100,0	43,03	0,86	0,19	8,53
			<b>390,0</b>	<b>308,78</b>	<b>7,38</b>	<b>9,95</b>	<b>46,30</b>
			<b>1580</b>	<b>1165,59</b>	<b>27,91</b>	<b>33,26</b>	<b>183,06</b>

День:3

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СбПермь2021 ТТК№229	Каша «Дружба»	1/150	150,0	127,01	3,79	2,73	21,82
Сб Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком без сахара	1/165	165,00	37,30	2,0	1,78	3,32
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			<b>340</b>	<b>229,61</b>	<b>7,69</b>	<b>5,21</b>	<b>37,99</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,80	0,00	0,00	19,95
			<b>150,0</b>	<b>79,80</b>			<b>19,95</b>
	<b>Обед</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№148	Свежий помидор	1/40	40,00	11,00	0,7	0,1	1,9
Сб Пермь 2021 ТТК№104	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками	1/130/12,5	142,00	106,44	3,39	5,08	11,79
Сб Пермь 2021 ТТК№374	Биточки рубленные из птицы	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб Пермь 2021 ТТК№256	Макаронные изделия отварные	1/110	110,0	113,73	4,22	0,61	22,84
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
Сб Пермь 2021 ТТК№498	Напиток из брусники	1/150	150,0	33,75	0,1	0,1	10,9
			<b>532,00</b>	<b>407,51</b>	<b>11,74</b>	<b>11,04</b>	<b>68,16</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№148	Огурцы свежие	1/30	30,0	3,39	0,21	0,03	0,57
Сб Пермь 2021 ТТК№299	Рыба тушёная в томате с овощами	1/60	60,0	59,25	5,85	2,97	2,28
Сб Пермь 2021 ТТК№386	Рис припущенный	1/110	110,0	122,59	2,67	3,15	20,89
Сб Пермь 2021 ТТК№457	Чай с сахаром	1/150	150,0	28,50	0,2	0,1	9,3
	Хлеб пшеничный	1/30	30,0	70,14	1,58	0,20	9,66
	Фрукты яблоко	1/95	95,00	44,66	0,38	0,38	9,93
			<b>475,0</b>	<b>342,39</b>	<b>10,62</b>	<b>6,83</b>	<b>52,63</b>
			<b>1497</b>	<b>1059</b>	<b>30,05</b>	<b>23,08</b>	<b>178,73</b>

День:4

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	150,0	87,95	3,31	2,91	12,13
Сб Пермь 2021 ТТК№464	Кофейный напиток с молоком	1/160	160,00	65,53	2,50	1,13	11,34
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
	Повидло	1/10	10,00	26,12	0,03	0,00	6,50
			<b>345,00</b>	<b>244,90</b>	<b>7,74</b>	<b>4,74</b>	<b>42,82</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,80	0,00	0,00	19,95
			<b>150,0</b>	<b>79,80</b>			<b>19,95</b>
	<b>Обед</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№26	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	1/40	40,00	37,60	0,57	2,44	3,34
Сб Пермь 2021 ТТК№115	Суп картофельный с клецками и мясными фрикадельками	1/130/12,5	142,5	80,87	3,44	2,71	10,68
Сб Пермь 2021 ТТК№329	Капуста тушеная с мясом	1/150	150,00	211,84	6,11	16,20	10,40
Сб Пермь 2021 ТТК№494	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	62,19	0,53	0,23	14,50
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>522,50</b>	<b>450,98</b>	<b>10,89</b>	<b>22,06</b>	<b>52,22</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№334	Запеканка картофельная с мясом	1/150	150,0	209,40	6,75	9,20	24,90
Сб Пермь 2021 ТТК№457	Чай с сахаром	1/150	150,0	28,50	0,2	0,1	9,3
	Хлеб пшеничный	1/30	30,0	70,14	1,58	0,20	9,66
	Фрукты банан	1/95	95,0	91,28	1,43	0,48	20,31
			<b>425,0</b>	<b>399,32</b>	<b>9,96</b>	<b>9,98</b>	<b>64,17</b>
			<b>1442,5</b>	<b>1175,00</b>	<b>28,59</b>	<b>36,78</b>	<b>179,16</b>

День 5

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№233	Каша молочная кукурузная	1/170	170,0	158,58	5,04	4,40	24,72
СБ Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком с сахаром	1/1950	190,0	97,24	3,30	2,91	14,10
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,80	14,57
			<b>385,0</b>	<b>321,12</b>	<b>9,25</b>	<b>8,11</b>	<b>16,52</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
	<b>Обед</b>			79,40			19,85
Сб Пермь 2021 ТТК№148	Помидор свежий	1/40	40,0	46,53	0,6	3,41	3,36
Сб Пермь 2021 ТТК№98,145	Свекольник с мясными фрикадельками	1/160/12,5	172,5	102,88	4,35	3,88	12,66
Сб Пермь 2021 ТТК№307	Котлета рыбная из минтая	1/70	70,0	112,20	9,33	2,78	12,49
Сб Пермь 2021 ТТК№152	Картофель отварной	1/150	150,0	180,38	2,88	4,38	23,00
СБ Пермь 2021 ТТК №494	Компот из изюма	1/200	200,0	112,28	0,44	0,03	27,78
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>672,50</b>	<b>612,75</b>	<b>17,84</b>	<b>14,96</b>	<b>92,59</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №149	Огурец соленый	1/30	30,00	3,30	0,8	0,1	1,7
Сб Пермь 2021 ТТК №372	Котлета куриная	1/700	70,00	117,76	4,33	6,54	10,41
СБ Пермь 2021 ТТК №380	Капуста тушеная	1/150	150,00	103,50	2,5	4,25	9,50
СБ Пермь 2021 ТТК №456	Чай без сахара	1/200	200,0	0,00	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	1/40	40,0	93,52	1,58	0,20	9,66
	Фрукты яблоко	1/100	100,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			<b>590,0</b>	<b>362,74</b>	<b>9,59</b>	<b>4,93</b>	<b>41,20</b>
			<b>1797,50</b>	<b>1449,27</b>	<b>36,68</b>	<b>81,87</b>	<b>150,31</b>

День:6  
Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№230	Каша молочная манная жидкая	1/170	170,0	151,77	3,6	4,25	23,94
Сб Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком с сахаром	1/190	190,0	97,24	3,35	2,95	14,33
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			<b>385,0</b>	<b>314,31</b>	<b>8,85</b>	<b>7,9</b>	<b>51,12</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			<b>150,0</b>	<b>79,40</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№148	Свежий огурец	1/50	50,0	5,65	0,35	0,05	0,95
Сб Пермь 2021 ТТК№122	Суп картофельный с рыбными консервами	1/180	180,0	102,56	6,2	4,06	12,32
Сб Пермь 2021 ТТК №319	Шницель рубленый	1/70	70,0	129,70	4,33	7,86	10,41
Сб Пермь 2021 ТТК №178	Рагу из овощей	1/150	150,0	321,83	15,19	12,95	36,13
Сб Пермь 2021 ТТК№494	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,0	101,74	0,40	0,02	24,99
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>670,0</b>	<b>719,96</b>	<b>26,71</b>	<b>25,42</b>	<b>98,10</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №54	Икра морковная	1/60	60,0	39,60	2,1	5,7	9,9
Сб Пермь 2021 ТТК №372	Биточки из курицы	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб Пермь 2021 ТТК №216	Каша перловая вязкая	1/130	130,0	102,74	2,62	3,6	14,97
Сб Пермь 2021 ТТК №491	Напиток из облепихи	1/180	180,00	80,89	0,19	0,85	18,12
	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукты яблоко	1/100	100,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			<b>540,0</b>	<b>398,76</b>	<b>9,96</b>	<b>15,40</b>	<b>70,01</b>
			<b>1745,0</b>	<b>1512,43</b>	<b>45,52</b>	<b>48,72</b>	<b>239,08</b>

День:7

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №140	Суп молочный с крупой рисовой	1/175	175,0	60,09	2,60	3,13	5,38
СБ Пермь 2021 ТТК №462	Какао с молоком	190	190,0	91,57	3,99	2,26	13,82
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			<b>390,0</b>	<b>216,96</b>	<b>8,49</b>	<b>6,9</b>	<b>32,05</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			<b>150,0</b>	<b>79,40</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №53	Икра свекольная	1/60	60,00	43,20	2,25	5,40	12,75
СБ Пермь 2021 ТТК №104,145	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками	1/160/12,5	172,5	132,78	4,18	6,45	14,51
Сб Пермь 2021 ТТК №49	Рыба запечённая с картофелем по-русски	1/170	170,0	125,12	17,4	4,3	18,6
Сб Пермь 2021 ТТК №491	Напиток из брусники	1/190	190,0	85,42	0,19	0,85	19,13
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>632,50</b>	<b>445,0</b>	<b>24,26</b>	<b>17,48</b>	<b>78,29</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №148	Огурец свежий	1/50	50,0	46,53	0,6	3,41	3,36
Сб Пермь 2021 ТТК №372	Биточки куриные куриные с соусом томатным	2/50	100,00	284,29	14	12,6	7,5
	Фрукты( груша)	1/95	95,0	44,73	0,38	0,29	10,35
	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
Сб Пермь 2021 ТТК №459	Чай с сахаром	1/180	180,0	36,00	0,5	0,1	9,5
			<b>445,0</b>	<b>458,31</b>	<b>17,06</b>	<b>16,60</b>	<b>40,37</b>
			<b>1617,50</b>	<b>1199,67</b>	<b>49,81</b>	<b>40,98</b>	<b>170,56</b>

День:8

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№235	Каша молочная пшеничная жидкая	1/170	170,00	231,28	5,97	9,32	30,98
Сб Пермь 2021 ТТК№457	Чай с сахаром	1/190	190,0	35,72	0,05	0,01	8,85
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
	Повидло	1/10	10,0	37,10	0,0	4,10	0,05
			<b>395,0</b>	<b>369,40</b>	<b>7,92</b>	<b>14,13</b>	<b>52,73</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			<b>150,0</b>	<b>79,40</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №47	Винегрет овощной	1/60	60,0	55,40	0,68	3,60	5,07
Сб Пермь 2021 ТТК №127,145	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	1/160/12,5	172,5	128,21	8,46	4,51	14,84
8,42	Тефтели мясные с соусом томатным	1/70/30	70,0	148,78	3,67	8,42	14,58
Сб Пермь 2021 ТТК№256	Макароны отварные	1/130	130,0	155,07	5,75	0,83	31,15
Сб Пермь 2021 ТТК №491	Напиток из вишни	1/180	180,0	80,92	0,20	0,86	18,12
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>532,50</b>	<b>483,73</b>	<b>12,85</b>	<b>13,97</b>	<b>96,50</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №299	Рыба тушеная под овощами	1/60	60,0	59,25	5,85	2,97	2,28
Сб Пермь 2021 ТТК№385	Рис отварной	1/120	120,00	175,44	2,51	3,62	25,90
Сб Пермь 2021 ТТК№494	Компот из сухофруктов	1/180	180,00	74,56	0,63	0,27	17,40
	Хлеб пшеничный	1/40	40,0	93,52	3,16	0,40	19,32
	Фрукты банан	1/95	95,00	91,28	1,43	0,48	20,31
			<b>495,0</b>	<b>494,05</b>	<b>13,58</b>	<b>7,74</b>	<b>85,21</b>
			<b>1572,0</b>	<b>1426,58</b>	<b>34,35</b>	<b>35,84</b>	<b>254,29</b>

День:9

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №140	Суп молочный с гречневой крупой	1/150	150,0	51,48	2,23	2,68	4,61
СБ Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком без сахара	1/160	160,00	36,21	1,94	1,73	3,22
	Батон	1/40	40,0	90,4	1,90	0,70	12,85
			<b>350,0</b>	<b>178,09</b>	<b>6,07</b>	<b>5,11</b>	<b>20,68</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			<b>150,0</b>	<b>79,40</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №43	Салат картофельный с солеными огурцами	1/40	40,0	37,74	0,8	2,1	3,91
СБ Пермь 2021 ТТК №95,89	Борщ на мясном бульоне	1/150	150,0	85,01	2,5	2,61	12,88
СБ Пермь 2021 ТТК №328	Жаркое по-домашнему из говядины	1/150	150,0	212,35	3,43	11,27	24,30
СБ Пермь 2021 ТТК №494	Компот из кураги	1/150	150,00	84,21	0,33	0,02	20,83
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>380,0</b>	<b>477,79</b>	<b>7,30</b>	<b>16,48</b>	<b>75,21</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №319	Шницель рубленый	1/50	50,0	84,11	3,09	0,46	7,43
СБ Пермь 2021 ТТК №380	Капуста тушеная	1/120	120,0	91,13	2,37	4,45	10,40
СБ Пермь 2021 ТТК №498	Напиток из облепихи	1/150	150,0	67,43	0,86	0,19	8,93
	Хлеб пшеничный	1/30	30,0	70,14	1,58	0,20	9,66
	Фрукты банан	1/95	95,00	91,28	1,43	0,48	20,31
			<b>445,0</b>	<b>404,09</b>	<b>9,33</b>	<b>5,78</b>	<b>56,73</b>
			<b>1325,0</b>	<b>1059,97</b>	<b>22,70</b>	<b>27,37</b>	<b>172,47</b>

День:10

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
Сб.Пермь 2021 ТТК № 268	Омлет натуральный	1/130	130,0	174,19	7,90	14,83	2,28
Сб Пермь 2021 ТТК№464	Кофейный напиток	1/150	150,0	65,53	2,50	1,13	11,34
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			<b>305,0</b>	<b>305,20</b>	<b>12,30</b>	<b>16,66</b>	<b>26,47</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			<b>150,0</b>	<b>79,40</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
СбюПермь 2021 ТТк №31	Салат из свеклы с солёными огурцами	1/40	40,	44,53	0,36	2,73	4,63
СБ Пермь 2021 ТТК №1123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/140/12,5	152,5	80,50	3,15	3,34	9,46
Сб Пермь 2021 ТТК№307	Котлеты рыбные из минтая	1/50	50,0	63,74	3,56	1,98	7,92
СБ Пермь 2021 ТТК №178	Рагу из овощей	1/120	120,0	176,59	12,14	10,27	8,90
Сб Пермь 2021 ТТК№494	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,0	62,19	0,53	0,23	14,50
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>552,50</b>	<b>486,03</b>	<b>19,98</b>	<b>19,03</b>	<b>58,71</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 №148	Свежий помидор	1/50	50,0	46,53	0,6	3,41	3,36
СбюПермь 2021 ТТК№ 375	Плов из отварной курицы	1/130	130,0	144,95	12,3	8,2	24,8
Сб Пермь 2021 ТТК№457	Чай с сахаром	1/150	150,0	30,11	0,04	0,01	7,46
	Хлеб пшеничный	1/30	30,0	70,14	1,58	0,20	9,66
	Фрукт яблоко	1/95	95,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			<b>455,0</b>	<b>336,39</b>	<b>14,90</b>	<b>11,93</b>	<b>55,21</b>
			<b>1462,5</b>	<b>1207,02</b>	<b>47,18</b>	<b>47,62</b>	<b>160,24</b>