|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИМЕРНОЕ 20 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей дошкольного возраста с 1 до 3 лет № 20-ДС/3049-13/20 от 31 января 2014 г. | | | | | | | | |
| Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную, аннотацию, меню. | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***355*** | ***12.2*** | ***12.5*** | ***45.0*** | ***341*** | ***1.08*** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **6.0** | **6.7** | **20.0** | **164** | **0.30** |
| крупа пшеничная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Каша кукурузная (р.311-2004)** | | | **150** | **5.5** | **7.0** | **23.3** | **178** | **0.70** |
| крупа кукурузная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1.6** | **3.5** | **9.9** | **78** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693 -2004)** | | | **180** | **4.6** | **2.3** | **15.1** | **100** | **0.78** |
| какао - порошок | 1.8 | 1.8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***68*** | ***8.00*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***540*** | ***17.9*** | ***14.9*** | ***69.8*** | ***485*** | ***14.4*** |
| **Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)** | | | **35** | **0.5** | **2.0** | **2.6** | **30** | **0.73** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 46 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 49 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **35** | **0.5** | **0.1** | **2.6** | **14** | **0.72** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 49 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 52 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35/2** | **0.4** | **2.0** | **1.3** | **25** | **8.75** |
| помидоры свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 41 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 37 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник "Домашний" со сметаной (р.131-2004)** | | | **170/5** | **1.5** | **2.0** | **8.5** | **58** | **2.17** |
| капуста свежая белокочанная | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 59 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 63 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 68 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 73 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 18 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты, биточки (р.451-2004)** | | | **60** | **9.0** | **5.2** | **8.9** | **118** | **0.02** |
| говядина 1 категории | 61 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 53 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)** | | | **150** | **4.0** | **5.2** | **18.5** | **137** | **1.10** |
| крупа гречневая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кукуруза консервированная на подгарнировку (после термической обработки)** | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие парниковые** | 51 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие грунтовые** | 59 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **120** | **0.1** | **0.1** | **17.5** | **71** | **10.33** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***1.6*** | ***11.5*** | ***20.6*** | ***192*** | ***2.0*** |
| **Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)** | | | **50** | **1.5** | **11.5** | **10.5** | **152** | **0.00** |
| **или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **10.1** | **40** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***33*** | ***39*** | ***151*** | ***1086*** | ***25*** |
| 2 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***353*** | ***18.0*** | ***10.9*** | ***35.2*** | ***311*** | ***6.5*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **80** | **8.6** | **5.9** | **1.7** | **94** | **0.15** |
| яйцо куриное | 61 | 61 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 100 | 65 | **65** | **3.1** | **0.1** | **5.1** | **34** | **5.69** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 66 | 65 | **65** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 68 | 65 | **65** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2.6** | **2.5** | **7.6** | **63** | **0.10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8.5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3.0** | **2.3** | **17.5** | **103** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Цикорий с молоком (р.689-2004)** | | | **180** | **4.3** | **3.7** | **20.1** | **131** | **0.80** |
| цикорий растворимый порошкообразный | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0.7** | **0.1** | **3.3** | **17** | **0.00** |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***68*** | ***8.00*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***547*** | ***24.4*** | ***16.0*** | ***52.4*** | ***448*** | ***7.7*** |
| **Сельдь с луком (р.89-2004)** | | | **30/5/2** | **5.4** | **4.4** | **0.2** | **62** | **0.29** |
| сельдь | 62 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 6.3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками (р.139-2004)** | | | **170/10** | **4.1** | **1.6** | **16.0** | **95** | **1.17** |
| горох | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 49 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 52 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 57 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Жаркое по - домашнему (р.436-2004)** | | | **180** | **12.9** | **9.7** | **18.5** | **210** | **5.50** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 166 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 179 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 193 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 209 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Запеканка картофельная с мясом с маслом (р.157-2004)** | | | **180/3** | **13.3** | **7.7** | **21.4** | **208** | **4.42** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 183 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 197 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 212 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 230 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **На подгарнировку: Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 55 | 30 | **30** | **0.3** | **0.1** | **0.5** | **4** | **0.60** |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **120** | **0.3** | **0.0** | **10.5** | **43** | **0.17** |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1.3** | **0.2** | **6.7** | **34** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***3.6*** | ***2.3*** | ***39.5*** | ***193*** | ***7.39*** |
| **Ватрушка с творожным фаршем (р.289-2004,Пермь)** | | | **50** | **3.4** | **2.3** | **24.5** | **132** | **0.09** |
| **Тесто дрожжевое** |  | **38** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная на подпыл | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.18 | 0.18 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| **Фарш творожный** |  | **21** |  |  |  |  |  |  |
| творог | 17 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Ватрушка "Лакомка" (ТТК)** | | | **50** | **4.0** | **3.1** | **22.1** | **132** | **0.16** |
| мука пшеничная | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| натрий двууглекислый | 0.14 | 0.14 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **фарш** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **150** | **150** | **150** | **0.2** | **0.0** | **15.0** | **61** | **7.30** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***47*** | ***29*** | ***142*** | ***1020*** | ***30*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***420*** | ***14.5*** | ***12.7*** | ***42.1*** | ***341*** | ***1.38*** |
| **Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком (ТТК)** | | | **80/20** | **10.2** | **10.1** | **12.8** | **183** | **0.30** |
| творог | 56 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или мука пшеничная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 37 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| **Масса припущенных яблок** |  | **20** |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)** | | | **80/20** | **7.5** | **8.7** | **9.8** | **148** | **0.30** |
| творог | 77 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или мука пшеничная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/10** | **1.2** | **0.2** | **17.8** | **78** | **0.41** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10.2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **150** | **3.1** | **2.4** | **11.5** | **80** | **0.67** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.3*** | ***0.0*** | ***17.8*** | ***73*** | ***17.80*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **140** | **0.3** | **0.0** | **17.8** | **73** | **17.80** |
| шиповник | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***545*** | ***17*** | ***13*** | ***63*** | ***442*** | ***7*** |
| **Салат "Степной" из разных овощей (р.25-2004)** | | | **60** | **1.2** | **2.8** | **3.8** | **45** | **3.26** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 21 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 23 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 20 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Винегрет овощной (р.71-2004)** | | | **60** | **0.8** | **3.0** | **4.3** | **47** | **2.35** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 19 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 20 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 22 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 25 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная промышленного производства | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной (р.124-2004)** | | | **170/10/5** | **5.2** | **2.9** | **5.4** | **69** | **3.20** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 28 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 30 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 32 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 35 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 43 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета полтавская запеченная (ТТК)** | | | **50** | **6.2** | **4.1** | **3.2** | **74** | **0.00** |
| говядина 1 категории | 79 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 68 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 58 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| чеснок | 0.4 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны изделия отварные (р.516-2004)** | | | **100** | **3.1** | **3.2** | **30.9** | **165** | **0.00** |
| макаронные изделия | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **13.0** | **52** | **0.90** |
| клюква свежемороженая | 15.8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 16.7 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 15.3 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0.7** | **0.1** | **3.3** | **17** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***220*** | ***5.8*** | ***6.2*** | ***23.2*** | ***172*** | ***1.7*** |
| **Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)** | | | **70** | **4.2** | **3.3** | **20.8** | **130** | **0.70** |
| **Масса дрожжевого теста:** |  | **37** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.1 | 1.1 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.35 | 0.35 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| **Масса картофельного фарша:** |  | **51** |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 57 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 62 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 67 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2.3 | 2.3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 2.2 | 2.2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки готовых изделий | 1.1 | 1.1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1.6** | **2.9** | **2.4** | **42** | **1.00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4.1** | **3.3** | **6.6** | **73** | **0.80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***38*** | ***32*** | ***147*** | ***1027*** | ***28*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***385*** | ***13.1*** | ***13.9*** | ***41.8*** | ***345*** | ***1.78*** |
| **Суп молочный с крупой (р.161-2004)** | | | **180** | **5.4** | **6.7** | **19.5** | **160** | **1.00** |
| хлопья овсяные "Геркулес" или манная или др. | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или ячневая или гречневая или пшено | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 87 | 87 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 103 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 167 | 167 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.1** | **4.9** | **7.2** | **85** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4.5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693 -2004)** | | | **180** | **4.6** | **2.3** | **15.1** | **100** | **0.78** |
| какао - порошок | 1.8 | 1.8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***68*** | ***8.00*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***18.5*** | ***12.7*** | ***58.6*** | ***421*** | ***15.39*** |
| **Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)** | | | **40** | **1.7** | **2.0** | **3.0** | **37** | **3.30** |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 55 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 3.6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3.8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 73 | 40 | **40** | **0.3** | **0.1** | **0.6** | **4** | **0.90** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)** | | | **40** | **0.4** | **2.0** | **1.3** | **25** | **5.70** |
| помидоры свежие парниковые | 13.3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 15.3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 24.5 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 25.2 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3.6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3.8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень свежая (петрушка или укроп) | 4.1 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)** | | | **170/40** | **4.2** | **2.2** | **11.5** | **82** | **2.52** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 63 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 67 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 72 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 78 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2.2 | 2.2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| фрикадельки: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 54 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 65 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 51 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 50 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 51 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 69 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Плов из птицы по - узбекски (р.492-2004)** | | | **150** | **9.0** | **8.1** | **18.4** | **182** | **0.40** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи) | 118 | 105 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 81 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 58 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварной птицы (мякоть без кожи) |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 49 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 52 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0.5** | **0.0** | **9.9** | **40** | **9.17** |
| курага | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***6.7*** | ***5.9*** | ***24.9*** | ***180*** | ***1.1*** |
| **Булочка творожная (р.786-2004)** | | | **50** | **5.1** | **3.0** | **22.5** | **137** | **0.08** |
| мука пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 15 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0.03 | 0.03 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1.6** | **2.9** | **2.4** | **42** | **1.00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4.1** | **3.3** | **6.6** | **73** | **0.80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***39*** | ***33*** | ***141*** | ***1013*** | ***26*** |
| 5 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***355*** | ***10.6*** | ***12.8*** | ***47.9*** | ***350*** | ***0.74*** |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **6.0** | **7.0** | **20.5** | **170** | **0.22** |
| крупа пшено | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1.6** | **3.5** | **9.9** | **78** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3.0** | **2.3** | **17.5** | **103** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***68*** | ***8.00*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***515*** | ***19.2*** | ***13.5*** | ***64.8*** | ***459*** | ***22.8*** |
| **Салат овощной с маслом растительным (ТТК)** | | | **40** | **0.7** | **2.0** | **5.7** | **44** | **1.96** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 47 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 50 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 54 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 58 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 13 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 73 | 40 | **40** | **0.3** | **0.1** | **0.6** | **4** | **0.90** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей (р.70,71-2006,Москва)** | | | **40** | **0.5** | **0.0** | **1.9** | **10** | **10.00** |
| помидоры свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 47 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 42 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ "Сибирский" со сметаной (р.111-2004)** | | | **170/5** | **2.8** | **2.2** | **8.2** | **63** | **1.49** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 34 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 36 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная | 19 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 10 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 11 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 12 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| фасоль | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или фасоль консервированная | 18 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13.3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета по-Волжски (ТТК)** | | | **50** | **10.2** | **5.7** | **2.9** | **104** | **0.04** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 20 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 24 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 19 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 19 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 25 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| свинина мясная | 58 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 49 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 42 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш мясной промышленного производства | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное (вареное) | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **130** | **2.6** | **3.1** | **16.7** | **107** | **9.01** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 148 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 159 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 171 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 185 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **120** | **0.1** | **0.1** | **17.5** | **71** | **10.33** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***3.7*** | ***4.5*** | ***35.4*** | ***197*** | ***0.0*** |
| **Лепешка сметанная (ТТК)** | | | **50** | **3.6** | **4.5** | **24.8** | **154** | **0.01** |
| мука пшеничная | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.33 | 0.33 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или кефир | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **10.6** | **43** | **0.00** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***34*** | ***31*** | ***163*** | ***1073*** | ***32*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***410*** | ***12.7*** | ***9.0*** | ***39.4*** | ***289*** | ***3.66*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **80** | **8.6** | **5.9** | **1.7** | **94** | **0.15** |
| яйцо куриное | 61 | 61 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Шоколадный напиток "Несквик"(ТТК)** | | | **150** | **2.9** | **2.9** | **19.9** | **117** | **3.10** |
| быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик" | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 65 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 106 | 106 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Какао с молоком (р.693 -2004)** | | | **180** | **4.6** | **2.3** | **15.1** | **100** | **0.78** |
| какао - порошок | 1.8 | 1.8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/10** | **1.2** | **0.2** | **17.8** | **78** | **0.41** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10.2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.5*** | ***0.0*** | ***17.5*** | ***72*** | ***5.80*** |
| **Сок фруктовый с мякотью** | **150** | **150** | **150** | **0.5** | **0.0** | **17.5** | **72** | **5.80** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***18.0*** | ***19.2*** | ***46.3*** | ***430*** | ***19.4*** |
| **Салат из отварной моркови с кукурузой (ТТК)** | | | **35** | **0.6** | **2.0** | **2.4** | **30** | **0.22** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 26 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 28 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 23 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной с маслом (р.10/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35/2** | **0.4** | **2.0** | **1.3** | **25** | **8.80** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 46 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 49 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35/2** | **0.4** | **2.0** | **1.3** | **25** | **8.80** |
| помидоры свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 41 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 37 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Питательный" с мясом, со сметаной (ТТК)** | | | **170/10/5** | **4.6** | **4.1** | **10.9** | **99** | **2.89** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 47 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 50 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 54 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 58 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| крупа кукурузная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 8.8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9.3 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Мясо тушеное с капустой (Бигус) ТТК** | | | **180** | **10.1** | **12.7** | **7.3** | **184** | **6.80** |
| капуста свежая белокочанная | 184 | 147 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 19 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **13.0** | **52** | **0.90** |
| клюква свежемороженая | 15.8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| брусника свежемороженая | 16.7 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| смородина свежемороженая | 15.3 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***17.2*** | ***5.6*** | ***22.7*** | ***210*** | ***1.3*** |
| **Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (р.6/5-2011, Екатеринбург)** | | | **80/20** | **16.0** | **3.0** | **21.0** | **175** | **0.10** |
| творог | 73 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 1.6 | 1.6 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Вареники ленивые со сгущенным молоком (р.116-2004, Пермь)** | | | **80/20** | **15.6** | **2.7** | **20.3** | **168** | **0.26** |
| творог | 64 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1.6** | **2.9** | **2.4** | **42** | **1.00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***48*** | ***34*** | ***126*** | ***1002*** | ***30*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***428*** | ***9.6*** | ***8.6*** | ***43.9*** | ***290*** | ***2.77*** |
| **Каша "Дружба" (р.93-2001, Пермь)** | | | **150** | **5.7** | **5.9** | **20.5** | **158** | **0.67** |
| крупа рисовая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| крупа пшено | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2.6** | **2.5** | **7.6** | **63** | **0.10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8.5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **10.1** | **40** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.1*** | ***0.0*** | ***17.3*** | ***70*** | ***4.0*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **100** | **100** | **100** | **0.1** | **0.0** | **17.3** | **70** | **4.00** |
| ***Обед*** | | | ***535*** | ***17.1*** | ***17.2*** | ***63.5*** | ***475*** | ***17.6*** |
| **Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)** | | | **60** | **0.9** | **3.0** | **4.4** | **48** | **1.25** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 78 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свеклы отварной (1996)** | | | **60** | **0.9** | **0.1** | **4.4** | **22** | **1.24** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 80 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0.6** | **3.1** | **2.3** | **40** | **15.00** |
| помидоры свежие парниковые | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 68 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп из овощей со сметаной (р.135-2004)** | | | **170/5** | **1.5** | **3.2** | **8.5** | **69** | **2.40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 41 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 44 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 48 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 52 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17.3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелёный консервированный | 22 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки по-белорусски (р.467-2004)** | | | **50** | **9.9** | **7.4** | **1.6** | **113** | **0.20** |
| говядина 1 категории | 69 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 60 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны изделия отварные (р.516-2004)** | | | **100** | **3.1** | **3.2** | **30.9** | **165** | **0.00** |
| макаронные изделия | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0.2** | **0.0** | **11.4** | **44** | **0.00** |
| изюм | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **15** | **1.0** | **0.2** | **5.0** | **26** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***220*** | ***4.00*** | ***3.10*** | ***36.00*** | ***188*** | ***9.10*** |
| **Пирожок с капустой (р.738-2004)** | | | **70** | **3.8** | **3.1** | **21.0** | **127** | **1.80** |
| **масса теста:** |  | **54** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| **масса фарша:** |  | **23** |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 35 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Пирожок с морковью (р.738-2004)** | | | **70** | **4.8** | **3.5** | **23.5** | **145** | **0.25** |
| **масса теста:** |  | **54** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| **масса фарша:** |  | **23** |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 31 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 33 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.1 | 1.1 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **150** | **150** | **150** | **0.2** | **0.0** | **15.0** | **61** | **7.30** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***31*** | ***29*** | ***161*** | ***1022*** | ***33*** |
| 8 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***405*** | ***13.6*** | ***15.9*** | ***34.5*** | ***336*** | ***0.82*** |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)** | | | **80/20** | **7.5** | **8.7** | **9.8** | **148** | **0.30** |
| творог | 77 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или мука пшеничная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.1** | **4.9** | **7.2** | **85** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4.5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3.0** | **2.3** | **17.5** | **103** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Цикорий с молоком (р.689-2004)** | | | **180** | **4.3** | **3.7** | **20.1** | **131** | **0.80** |
| цикорий растворимый порошкообразный | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***16.0*** | ***70*** | ***6.0*** |
| **Сок фруктовый или овощной** | **100** | **100** | **100** | **0.9** | **0.3** | **16.0** | **70** | **6.00** |
| ***Обед*** | | | ***545*** | ***22.2*** | ***15.7*** | ***62.9*** | ***483*** | ***32.0*** |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **40** | **0.5** | **2.0** | **1.9** | **28** | **10.00** |
| помидоры свежие парниковые | 20.4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| перец свежий | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 20.4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат из соленых огурцов с луком (р.17 - 2004)** | | | **40** | **0.4** | **2.1** | **2.1** | **29** | **0.09** |
| огурцы соленые без уксуса | 66 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 3.6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **"Бабушкин" суп с мясом со сметаной (ТТК)** | | | **170/10/5** | **3.2** | **3.4** | **7.5** | **73** | **1.80** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 55 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 59 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 63 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 68 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10.6 | 8.5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11.3 | 8.5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8.5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (р.157-2001, Пермь)** | | | **70** | **13.4** | **6.7** | **7.1** | **142** | **0.90** |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 84 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей) | 102 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 76 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе без кожи и костей) | 102 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 73 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 76 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 102 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный с томатом (р.601-2004)** |  | **30** |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2.3 | 2.3 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **130** | **2.6** | **3.1** | **16.7** | **107** | **9.01** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 148 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 159 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 171 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 185 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **120** | **0.1** | **0.1** | **17.5** | **71** | **10.33** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** |  |  | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **25** | **1.6** | **0.3** | **8.4** | **43** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***5.9*** | ***8.5*** | ***27.4*** | ***210*** | ***1.0*** |
| **Булочка "Фантазия" (ТТК)** | | | **50** | **4.3** | **5.6** | **25.0** | **168** | **0.04** |
| мука пшеничная | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная на подпыл | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 4.4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.33 | 0.33 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1.6** | **2.9** | **2.4** | **42** | **1.00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4.1** | **3.3** | **6.6** | **73** | **0.80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***43*** | ***40*** | ***141*** | ***1099*** | ***40*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***355*** | ***10.9*** | ***11.9*** | ***45.4*** | ***332*** | ***1.5*** |
| **Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **180** | **6.2** | **6.0** | **24.0** | **175** | **0.80** |
| крупа манная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 168 | 168 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 77 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 91 | 91 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 148 | 148 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.7 | 3.7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Каша манная молочная жидкая с изюмом (ТТК)** | | | **180** | **6.4** | **6.2** | **26.1** | **186** | **0.81** |
| крупа манная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 168 | 168 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 77 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 91 | 91 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 148 | 148 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.7 | 3.7 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 5 | 4.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1.6** | **3.5** | **9.9** | **78** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **150** | **3.1** | **2.4** | **11.5** | **80** | **0.67** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***68*** | ***8.0*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***18.7*** | ***20.2*** | ***51.3*** | ***462*** | ***33.2*** |
| **Салат из свежей капусты с морковью (р.43-2004)** | | | **60** | **1.1** | **3.0** | **4.1** | **48** | **21.32** |
| капуста белокочанная (стертая с солью) | 93 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)** | | | **60** | **1.0** | **3.0** | **2.1** | **41** | **7.20** |
| капуста белокочанная квашенная промышленного производства | 72 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 9.5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.15/1,16/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0.6** | **3.1** | **2.3** | **40** | **15.00** |
| помидоры свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 71 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)** | | | **170** | **1.6** | **2.4** | **7.2** | **57** | **1.47** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 51 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 54 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 59 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 63 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)** | | | **70** | **10.0** | **11.5** | **4.4** | **161** | **1.20** |
| говядина 1 категории | 88 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 77 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| или бефстроганов полуфабрикат | 65 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 17 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная (р.510-2004)** | | | **100** | **3.1** | **2.9** | **13.5** | **94** | **0.00** |
| крупа гречневая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0.5** | **0.0** | **9.9** | **40** | **9.17** |
| курага | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **25** | **1.6** | **0.3** | **8.4** | **43** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***1.5*** | ***11.5*** | ***21.1*** | ***194*** | ***0.0*** |
| **Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)** | | | **50** | **1.5** | **11.5** | **10.5** | **152** | **0.00** |
| **или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Фито-чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **150** | **0.0** | **0.0** | **10.6** | **42** | **0.00** |
| фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.) | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***32*** | ***44*** | ***133*** | ***1055*** | ***43*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***428*** | ***10.3*** | ***9.2*** | ***43.9*** | ***299*** | ***2.4*** |
| **Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **6.3** | **6.5** | **19.5** | **162** | **0.35** |
| крупа "Геркулес" | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2.6** | **2.5** | **7.6** | **63** | **0.10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8.5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **10.1** | **40** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1.3** | **0.2** | **6.7** | **34** | **0.00** |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.1*** | ***0.0*** | ***17.3*** | ***70*** | ***4.0*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **100** | **100** | **100** | **0.1** | **0.0** | **17.3** | **70** | **4.00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***19.8*** | ***18.0*** | ***52.9*** | ***453.0*** | ***35.0*** |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 62 | 40 | **40** | **2.0** | **0.1** | **3.2** | **22** | **3.50** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Кукуруза консервированная (после термической обработки)** | 67 | **40** | **40** | **0.9** | **0.2** | **5.6** | **28** | **4.20** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с зеленью (р. 70,71-2006, Москва)** | | | **40/2** | **0.4** | **0.0** | **1.5** | **8** | **10.00** |
| перец свежий | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 42 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)** | | | **170** | **2.2** | **2.0** | **13.2** | **80** | **0.12** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 55 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 59 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 63 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 68 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Суп - лапша домашняя на курином бульоне (р.148-2004)** | | | **170** | **2.5** | **1.8** | **13.2** | **79** | **0.13** |
| мука пшеничная | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная на подпыл | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 2.4 | 2.4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.07 | 0.07 |  |  |  |  |  |  |
| или лапша промышленного производства | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 10 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Суфле из кур (р.193-2001, Пермь)** | | | **60** | **11.2** | **13.1** | **1.7** | **170** | **0.53** |
| курица потрошеная 1 категории | 113 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 81 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 58 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| *масса отварной птицы (мякоть с кожей)* |  | *40* |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус молочный для запекания** |  | **20** |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)** | | | **60** | **7.8** | **9.8** | **8.4** | **153** | **0.43** |
| курица потрошеная 1 категории | 102 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 65 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 46 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (р.534-2004)** | | | **130** | **3.1** | **2.5** | **9.6** | **73** | **23.49** |
| капуста свежая белокочанная | 188 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **13.0** | **52** | **0.90** |
| клюква свежемороженая | 15.8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| брусника свежемороженая | 16.7 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| смородина свежемороженая | 15.3 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***1.1*** | ***5.1*** | ***35.1*** | ***191*** | ***7.30*** |
| **Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **или Булочка домашняя (р.769-2004)** | | | **50** | **0.9** | **5.1** | **20.1** | **130** | **0.00** |
| мука пшеничная | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5.5 | 5.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар (для отделки) | 1.6 | 1.6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5.5 | 5.5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.23 | 0.23 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **150** | **150** | **150** | **0.2** | **0.0** | **15.0** | **61** | **7.30** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***31*** | ***32*** | ***149*** | ***1013*** | ***49*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***365*** | ***10.4*** | ***11.0*** | ***49.1*** | ***337*** | ***1.20*** |
| **Каша сборная (ТТК)** | | | **150** | **5.2** | **5.4** | **16.4** | **135** | **0.26** |
| крупа ячневая | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| крупа пшеничная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| крупа кукурузная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 114 | 114 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом, джемом или повидлом (р.1, 2-2004)** | | | **20/5/10** | **2.2** | **3.3** | **15.2** | **99** | **0.42** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3.0** | **2.3** | **17.5** | **103** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***68*** | ***8.00*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***21.3*** | ***17.2*** | ***52.0*** | ***450*** | ***27.7*** |
| **Нарезка из отварной свеклы и моркови (таб.№10-2001,Пермь)** | | | **40** | **0.5** | **0.0** | **2.9** | **14** | **3.01** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 35 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 37 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **40** | **0.5** | **2.0** | **1.9** | **28** | **10.00** |
| помидоры свежие парниковые | 20.4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| перец свежий | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 20.4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из отварной свеклы и моркови с маслом (р.21/1-2011,Екатеринбург)** | | | **40** | **0.5** | **2.0** | **2.9** | **32** | **3.01** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 34 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 36 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 19 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Уха рыбацкая (р.30/2-2011, Екатеринбург)** | | | **160/30** | **4.7** | **2.7** | **7.1** | **72** | **0.70** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 51 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 62 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 58 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 50 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 51 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 66 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 52 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 56 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 60 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 65 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Мясо тушеное в соусе (ТТК)** | | | **70** | **10.4** | **9.0** | **2.0** | **131** | **7.79** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **130** | **2.6** | **3.1** | **16.7** | **107** | **9.01** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 148 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 159 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 171 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 185 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **120** | **0.3** | **0.0** | **10.5** | **43** | **0.17** |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***210*** | ***5.5*** | ***14.1*** | ***14.4*** | ***207*** | ***1.3*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **30** | **3.6** | **10.6** | **11.5** | **156** | **0.00** |
| **или кондитерское изделие промышленного производства, обогащенное витаминами** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1.9** | **3.5** | **2.9** | **51** | **1.25** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***38*** | ***43*** | ***131*** | ***1061*** | ***38*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***440*** | ***11.0*** | ***11.1*** | ***37.0*** | ***292*** | ***1.07*** |
| **Каша Боярская (пшенная с изюмом) (р.94-2001, Пермь)** | | | **125** | **4.8** | **3.8** | **18.3** | **127** | **0.40** |
| крупа пшено | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 2 | 1.9 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 113 | 113 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 52 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 61 | 61 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 99 | 99 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | **125** | **5.2** | **5.5** | **18.6** | **145** | **0.57** |
| крупа пшено | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 116 | 116 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 53 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 102 | 102 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.1** | **4.9** | **7.2** | **85** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4.5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **150** | **3.1** | **2.4** | **11.5** | **80** | **0.67** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.3*** | ***0.0*** | ***17.8*** | ***73*** | ***17.80*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **140** | **0.3** | **0.0** | **17.8** | **73** | **17.80** |
| шиповник | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***20.0*** | ***17.8*** | ***52.2*** | ***449*** | ***7.5*** |
| **Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом растительным (ТТК)** | | | **80** | **0.9** | **3.0** | **4.7** | **49** | **1.50** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 70 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 74 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 43 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 46 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из отварных свеклы и картофеля (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **80** | **0.9** | **0.0** | **4.7** | **22** | **1.50** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 75 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 43 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 46 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **80** | **0.8** | **3.0** | **3.7** | **45** | **20.00** |
| помидоры свежие парниковые | 79 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 91 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 79 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 81 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп - пюре из гороха с гренками с курицей (р.170-2004)** | | **170/10/10** | | **6.3** | **4.7** | **14.5** | **126** | **0.41** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| горох | 18 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 6.3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 6.7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Суп - пюре из зеленого горошка с курицей с гренками (р.170-2004)** | | | **170/10/10** | **6.3** | **4.7** | **15.0** | **128** | **0.41** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелёный консервированный | 26 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 4.3 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 4.5 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или бульон | 170 | 170 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 6.8 | 6.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)** | | | **130** | **9.9** | **9.7** | **8.2** | **160** | **4.69** |
| говядина полуфабрикат | 57 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 65 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 48 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2.4 | 2.4 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 90 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| **выход готовых голубцов 120г** | **2шт/60г** | |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| бульон или отвар | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Запеканка капустная с мясом говядины запеченная, с соусом сметанным (р.39/8-2011, Екатеринбург)** | | | **130** | **12.8** | **11.7** | **9.4** | **194** | **6.10** |
| говядина полуфабрикат | 73 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 84 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| **масса готового мяса** |  | **38** |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 118 | 94 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенной капусты** |  | **70** |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 5.4 | 5.4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2.4 | 2.4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2.4 | 2.4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| **масса готовой запеканки** |  | **120** |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| бульон или отвар | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих ягод (р.634-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **11.0** | **44** | **0.90** |
| клюква или брусника | 20.2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***5.3*** | ***7.2*** | ***30.4*** | ***207*** | ***7.36*** |
| **Конвертик творожный (ТТК)** | | | **50** | **5.1** | **7.2** | **15.4** | **147** | **0.06** |
| мука пшеничная | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| натрий двууглекислый | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахарная пудра | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **150** | **150** | **150** | **0.2** | **0.0** | **15.0** | **61** | **7.30** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***37*** | ***36*** | ***137*** | ***1021*** | ***34*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***425*** | ***7.9*** | ***10.3*** | ***45.3*** | ***305*** | ***2.68*** |
| **Каша гречневая жидкая молочная (ТТК)** | | | **150** | **6.2** | **6.8** | **25.3** | **187** | **0.68** |
| крупа гречневая | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 136 | 136 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 73 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1.6** | **3.5** | **9.9** | **78** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **10.1** | **40** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***16.0*** | ***70*** | ***6.00*** |
| **Сок фруктовый или овощной** | **100** | **100** | **100** | **0.9** | **0.3** | **16.0** | **70** | **6.00** |
| ***Обед*** | | | ***580*** | ***21.40*** | ***16.5*** | ***52.50*** | ***442*** | ***14.00*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 73 | 40 | **40** | **0.3** | **0.1** | **0.6** | **4** | **0.90** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)** | | | **40** | **0.5** | **0.0** | **1.9** | **10** | **10.00** |
| огурцы свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 42 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп-харчо с мясом (р.150-2004)** | | | **170/10** | **3.4** | **3.3** | **9.8** | **83** | **0.28** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| чеснок | 0.3 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Суп с крупой с мясом (р.149-2004)** | | | **170/10** | **3.6** | **3.7** | **10.0** | **88** | **0.31** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| крупа перловая | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 7.9 | 6.3 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8.4 | 6.3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6.3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба "Орли" запеченная (ТТК)** | | | **80** | **11.5** | **7.3** | **2.8** | **123** | **0.25** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 136 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 163 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 122 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 163 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 124 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 128 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 173 | 95 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)** |  |  | **130** | **2.4** | **4.9** | **13.7** | **109** | **3.37** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 86 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 93 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 100 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 109 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 90 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 96 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Сложный гарнир** | | | **130** |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **80** | **1.6** | **1.9** | **10.3** | **65** | **5.60** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 90 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 97 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 105 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 114 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 12 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Морковь припущенная (р.524-2004)** |  |  | **50** | **0.7** | **1.2** | **3.6** | **28** | **0.40** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 65 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 69 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0.5** | **0.0** | **9.9** | **40** | **9.17** |
| курага | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***3.1*** | ***14.4*** | ***12.9*** | ***194*** | ***1.0*** |
| **Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)** | | | **50** | **1.5** | **11.5** | **10.5** | **152** | **0.00** |
| **или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1.6** | **2.9** | **2.4** | **42** | **1.00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4.1** | **3.3** | **6.6** | **73** | **0.80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***33*** | ***42*** | ***127*** | ***1011*** | ***24*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***438*** | ***15.7*** | ***11.0*** | ***43.5*** | ***336*** | ***0.72*** |
| **Суфле творожное с молоком сгущенным (р.365-2004)** | | | **80/10** | **10.1** | **6.2** | **18.4** | **170** | **0.10** |
| творог | 58 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или крупа манная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2.6** | **2.5** | **7.6** | **63** | **0.10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8.5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3.0** | **2.3** | **17.5** | **103** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.3*** | ***0.0*** | ***17.8*** | ***73*** | ***17.8*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **140** | **0.3** | **0.0** | **17.8** | **73** | **17.80** |
| шиповник | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***540*** | ***16.3*** | ***16.7*** | ***62.5*** | ***465*** | ***19.0*** |
| **Салат из моркови с огурцами (ТТК)** | | | **35** | **0.5** | **2.0** | **3.8** | **35** | **0.30** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 33 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 35 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 9.2 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 9.5 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы соленые без уксуса | 16 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **35** | **0.5** | **0.1** | **2.0** | **11** | **0.36** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 46 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 49 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35** | **0.4** | **2.0** | **1.5** | **26** | **8.80** |
| помидоры свежие парниковые | 18.4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| перец свежий | 24 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 18.4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 19 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник со сметаной с мясом (р.34-2004, Пермь)** | | | **170/10/5** | **1.7** | **2.5** | **9.8** | **69** | **4.20** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 - 20% | 55 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 59 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 43 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 46 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 8.8 | 7.0 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9.3 | 7.0 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8.3 | 7.0 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.0 | 3.0 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты по - хлыновски (р.454 - 2004)** | | | **50** | **8.2** | **9.8** | **3.8** | **136** | **0.00** |
| говядина 1 категории | 49 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 42 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)** | | | **150** | **3.0** | **3.7** | **15.6** | **108** | **4.12** |
| капуста свежая белокочанная (припущенная) | 70 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или фасоль стручковая замороженная (отварная) | 64 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста цветная замороженная (отварная) | 59 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| или кабачки свежие (припущенные) | 96 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или баклажаны свежие (запеченные) | 69 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 64 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 69 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 45 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 51 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **соус:** |  | **30** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2.2 | 2.2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 5 | 4.3 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 6 | 4.3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4.2 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **120** | **0.1** | **0.1** | **17.5** | **71** | **10.33** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***3.3*** | ***1.9*** | ***35.5*** | ***172*** | ***0.1*** |
| **Булочка с маком (р.772-2004)** | | | **50** | **3.2** | **1.9** | **24.9** | **130** | **0.09** |
| мука пшеничная | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.15 | 0.15 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| мак (для отделки) | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **10.6** | **43** | **0.00** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***36*** | ***30*** | ***159*** | ***1046*** | ***38*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***350*** | ***10.3*** | ***8.7*** | ***54.4*** | ***337*** | ***2.55*** |
| **Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) (р.305-2004)** | | | **170** | **6.0** | **6.1** | **25.1** | **179** | **1.47** |
| крупа пшено | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 114 | 114 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4.5 | 4.5 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие припущенные (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 32 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Каша ячневая жидкая (р.311-2004)** | | | **170** | **5.3** | **6.4** | **19.5** | **157** | **0.40** |
| крупа ячневая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 155 | 155 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 71 | 71 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 136 | 136 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/10** | **1.2** | **0.2** | **17.8** | **78** | **0.41** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10.2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **150** | **3.1** | **2.4** | **11.5** | **80** | **0.67** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***68*** | ***8.0*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***540*** | ***25.3*** | ***15.3*** | ***54.6*** | ***460*** | ***14.7*** |
| **Салат из свеклы с морской капустой (р.623-2002)** | | | **35** | **0.4** | **1.7** | **1.8** | **24** | **0.03** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 29 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| морская капуста консервированная | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3.1 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004)** | | | **35** | **0.4** | **2.0** | **1.8** | **27** | **0.03** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 24 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 13.3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 14 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 2.1 | 1.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35** | **0.4** | **2.0** | **1.7** | **26** | **8.80** |
| помидоры свежие парниковые | 35 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 40 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)** | | | **170/15** | **3.8** | **2.9** | **10.9** | **85** | **4.65** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 68 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 73 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 85 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 14 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 15 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7.1 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **фрикадельки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба, запеченная с картофелем по-русски (р. 381-2004)** | | | **200** | **15.5** | **9.0** | **13.5** | **197** | **2.70** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 154 | 108 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 186 | 108 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 150 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 144 | 110 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 149 | 110 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 200 | 110 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 137 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 147 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 159 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 172 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус для запекания (р.592-2004)** |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Рыба запечённая (р.377-2004)** | | | **90** | **16.3** | **7.3** | **3.2** | **144** | **0.29** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 153 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 138 | 102 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 184 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **130** | **2.6** | **3.1** | **16.7** | **107** | **9.01** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 148 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 159 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 171 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 185 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **120** | **0.1** | **0.0** | **11.5** | **46** | **0.75** |
| клюква свежемороженая | 12.6 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| брусника свежемороженая | 13.4 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| смородина свежемороженая | 12.2 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1.3** | **0.2** | **6.7** | **34** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***6.1*** | ***6.5*** | ***25.5*** | ***185*** | ***1.0*** |
| **Булочка "К чаю" (р.788-2004)** | | | **50** | **4.5** | **3.6** | **23.1** | **143** | **0.00** |
| мука пшеничная | 31 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2.4 | 2.4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сухое | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 5.5 | 5.5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0.03 | 0.03 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1.6** | **2.9** | **2.4** | **42** | **1.00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4.1** | **3.3** | **6.6** | **73** | **0.80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***43*** | ***31*** | ***150*** | ***1049*** | ***26*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***355*** | ***9.6*** | ***12.8*** | ***41.5*** | ***319*** | ***2.56*** |
| **Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)** | | | **180** | **6.4** | **7.9** | **24.2** | **194** | **0.56** |
| молоко питьевое | 167 | 167 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 77 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 147 | 147 |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.1** | **4.9** | **7.2** | **85** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4.5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **10.1** | **40** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***67.5*** | ***8.00*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***520*** | ***17.5*** | ***18.8*** | ***56.6*** | ***465*** | ***11.3*** |
| **Винегрет овощной (р.71-2004)** | | | **35** | **0.5** | **2.0** | **2.5** | **30** | **1.40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 13 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 14 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 15 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 8.8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9.3 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 15 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная промышленного производства | 9 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35/2** | **0.4** | **2.0** | **1.7** | **26** | **8.80** |
| огурцы свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 37 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп - пюре из картофеля с гренками (р.171-2004)** | | | **170/10** | **3.4** | **2.7** | **18.0** | **110** | **0.80** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 89 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 93 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 104 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 4.3 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 4.5 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7.9 | 6.6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3.4 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19.0 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Ежики мясные, тушенные с соусом сметанным или молочным (ТТК)** | | | **70** | **8.9** | **9.7** | **4.9** | **143** | **0.69** |
| говядина полуфабрикат | 65 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 75 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовых ежиков |  | 60 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **или Соус молочный (р.595-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2.3 | 2.3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2.3 | 2.3 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)** | | | **120** | **3.2** | **4.2** | **14.8** | **109** | **0.88** |
| крупа гречневая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кукуруза консервированная на подгарнировку (после термической обработки)** | 33 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие парниковые** | 20.4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие грунтовые** | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **120** | **0.3** | **0.0** | **10.5** | **43** | **0.17** |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1.3** | **0.2** | **6.7** | **34** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***7.1*** | ***8.1*** | ***23.8*** | ***197*** | ***0.9*** |
| **Биточки манные с молоком сгущенным (р.108-2001, Пермь)** | | | **100** | **3.0** | **4.8** | **17.2** | **124** | **0.10** |
| крупа манная | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2.4 | 2.4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 3.2 | 3.2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовых биточков |  | 80 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Пирог манный (ТТК)** | | | **50** | **3.2** | **5.1** | **24.8** | **158** | **0.16** |
| мука пшеничная | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| сахарная пудра | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| двууглекислый натрий | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4.1** | **3.3** | **6.6** | **73** | **0.80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***35*** | ***40*** | ***137*** | ***1048*** | ***23*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***420*** | ***15.6*** | ***11.9*** | ***35.1*** | ***310*** | ***3.8*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **80** | **8.6** | **5.9** | **1.7** | **94** | **0.15** |
| яйцо куриное | 61 | 61 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 54 | 35 | **35** | **1.7** | **0.1** | **2.7** | **19** | **3.10** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 36 | 35 | **35** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 37 | 35 | **35** |  |  |  |  |  |
| **или огурцы соленые без уксуса** | 64 | 35 | **35** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1.6** | **3.5** | **9.9** | **78** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3.0** | **2.3** | **17.5** | **103** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0.7** | **0.1** | **3.3** | **17** | **0.00** |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***16.0*** | ***70*** | ***6.00*** |
| **Сок фруктовый или овощной** | **100** | **100** | **100** | **0.9** | **0.3** | **16.0** | **70** | **6.00** |
| ***Обед*** | | | ***510*** | ***19.2*** | ***14.6*** | ***54.0*** | ***424*** | ***31.7*** |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **40** | **0.5** | **2.0** | **1.9** | **28** | **10.00** |
| помидоры свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 47 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **40** | **0.6** | **0.1** | **3.0** | **15** | **0.82** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 56 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп по домашнему с мясопродуктами и сметаной (ТТК)** | | **170/10/5/5** | | **4.0** | **4.4** | **5.6** | **78** | **2.30** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| мясные деликатесы (карбонат, шейка, филе говядины) | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 64 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 69 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Оладьи из печени (р.468-2004)** | | | **60** | **9.7** | **4.2** | **4.0** | **93** | **3.17** |
| печень говяжья | 72 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2.4 | 2.4 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Шницель из говядины (р.451-2004)** | | | **60** | **8.2** | **5.3** | **4.5** | **99** | **0.02** |
| говядина 1 категории | 61 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 53 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3.4 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи тушеные в соусе томатном (р.525-2004)** | | | **100** | **1.7** | **3.4** | **9.3** | **75** | **5.90** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 49 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 52 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 57 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 59 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 63 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| фасоль консервированная натуральная | 22 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **120** | **0.1** | **0.1** | **17.5** | **71** | **10.33** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***210*** | ***5.5*** | ***14.1*** | ***14.4*** | ***207*** | ***1.3*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **30** | **3.6** | **10.6** | **11.5** | **156** | **0.00** |
| **или кондитерское изделие промышленного производства, обогащенное витаминами** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1.9** | **3.5** | **2.9** | **51** | **1.25** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4.9** | **4.0** | **7.9** | **86** | **0.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***41*** | ***41*** | ***120*** | ***1011*** | ***43*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***358*** | ***12.5*** | ***10.7*** | ***43.0*** | ***318*** | ***1.6*** |
| **Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5.3** | **5.9** | **20.3** | **156** | **0.75** |
| крупа рисовая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 145 | 145 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 67 | 67 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 78 | 78 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 128 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2.6** | **2.5** | **7.6** | **63** | **0.10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8.5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693 -2004)** | | | **180** | **4.6** | **2.3** | **15.1** | **100** | **0.78** |
| какао - порошок | 1.8 | 1.8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***67.5*** | ***8.00*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***18.1*** | ***17.3*** | ***62.5*** | ***478*** | ***15.5*** |
| **Нарезка овощная с маслом растительным (р.11-2004, Пермь)** | | | **35** | **1.0** | **1.8** | **2.3** | **29** | **1.40** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 26 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 28 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 22 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **35** | **0.5** | **0.1** | **2.0** | **11** | **0.36** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 46 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 49 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с маслом с зеленью (р.14/1-2011,Екатеринбург)** | | | **35** | **0.3** | **2.0** | **1.8** | **26** | **8.80** |
| перец свежий | 44 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 34 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 35 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из квашенной капусты с картофелем со сметаной (р.125-2004)** | | | **170/5** | **1.4** | **2.2** | **3.9** | **41** | **5.70** |
| капуста белокочанная квашенная промышленного производства | 43 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 23 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 24 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 26 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 28 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 8.5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8.5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6.6 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш (р.437-2004)** | | | **70** | **11.4** | **10.1** | **2.1** | **145** | **0.13** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (р.516-2004)** | | | **120** | **2.5** | **2.6** | **29.5** | **151** | **0.00** |
| макаронные изделия | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварных макарон |  | 75 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие парниковые | 46 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 53 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Макароны изделия отварные (р.516-2004)** | | | **120** | **3.2** | **3.2** | **31.9** | **169** | **0.00** |
| макаронные изделия | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.2 | 3.2 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **13.0** | **52** | **0.90** |
| клюква свежемороженая | 15.8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| брусника свежемороженая | 16.7 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| смородина свежемороженая | 15.3 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **25** | **1.6** | **0.3** | **8.4** | **43** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***12.3*** | ***5.2*** | ***28.0*** | ***208*** | ***0.8*** |
| **Ватрушка царская с молоком сгущенным (ТТК)** | | | **80/20** | **9.2** | **2.8** | **16.5** | **128** | **0.11** |
| творог | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 2.8 | 2.8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6.4 | 6.4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5.6 | 5.6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5.6 | 5.6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Колобки запеченные с молоком сгущенным (ТТК)** | | | **80/20** | **10.2** | **3.0** | **17.0** | **136** | **0.25** |
| творог | 69 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 4.5 | 4.5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **150** | **3.1** | **2.4** | **11.5** | **80** | **0.67** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***44*** | ***33*** | ***149*** | ***1072*** | ***26*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***450*** | ***14.6*** | ***6.3*** | ***49.9*** | ***315*** | ***1.36*** |
| **Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком (р.135-2001, Пермь)** | | | **80/10** | **9.1** | **2.4** | **12.0** | **106** | **0.15** |
| творог | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0.01 | 0.01 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/10** | **1.2** | **0.2** | **17.8** | **78** | **0.41** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10.2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Цикорий с молоком (р.689-2004)** | | | **180** | **4.3** | **3.7** | **20.1** | **131** | **0.80** |
| цикорий растворимый порошкообразный | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 132 | 132 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.5*** | ***0.0*** | ***17.5*** | ***72*** | ***5.8*** |
| **Сок фруктовый с мякотью** | **150** | **150** | **150** | **0.5** | **0.0** | **17.5** | **72** | **5.80** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***20.7*** | ***15.7*** | ***59.5*** | ***461*** | ***21.0*** |
| **Салат Витаминный (р.21 (II)-2006, Москва)** | | | **35** | **0.4** | **2.0** | **3.3** | **33** | **5.40** |
| капуста свежая белокочанная | 23 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 10 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 14 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 15 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)** | | | **40** | **0.5** | **0.0** | **1.9** | **10** | **10.00** |
| огурцы свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 42 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник ленинградский со сметаной (р.132-2004)** | | | **170/5** | **1.6** | **2.6** | **10.7** | **73** | **1.90** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 68 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 73 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 79 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 85 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая или перловая, или пшеничная | 3.4 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 8.3 | 6.6 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8.8 | 6.6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3.9 | 3.3 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 18 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Шницель рыбный натуральный (р.391-2004)** | | | **90** | **13.5** | **8.3** | **7.5** | **159** | **0.65** |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 116 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей) | 140 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 104 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 101 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 104 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 140 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко питьевое | 7.2 | 7.2 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 3.3 | 3.3 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 3.9 | 3.9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 6.3 | 6.3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3.4 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)** | |  | **100** | **1.9** | **2.4** | **14.3** | **86** | **3.90** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 133 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 143 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 154 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 167 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0.5** | **0.0** | **9.9** | **40** | **9.17** |
| курага | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***4.3*** | ***5.3*** | ***35.3*** | ***205*** | ***5.5*** |
| **Пирожок с ягодным фаршем (ТТК)** | | | **50** | **4.2** | **5.3** | **25.2** | **165** | **3.50** |
| **тесто** |  | **42** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **фарш** |  | **23** |  |  |  |  |  |  |
| вишня, или малина, или клубника свежемороженые | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **10.1** | **40** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***40*** | ***27*** | ***162*** | ***1053*** | ***34*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***375*** | ***10*** | ***11*** | ***47*** | ***332*** | ***1*** |
| **Хлопья с молоком кипяченым (ТТК)** | | | **200** | **6.9** | **6.5** | **29.5** | **204** | **0.60** |
| хлопья кукурузные или шарики шоколадные или рисовые | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или хлопья мультизерновые обогащенные минералами и витаминами | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь) | 190 | 180 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Суп молочный с крупой (р.161-2004)** | | | **180** | **5.4** | **6.7** | **19.5** | **160** | **1.00** |
| хлопья овсяные "Геркулес" или манная или др. | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или ячневая или гречневая или пшено | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 87 | 87 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 103 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 167 | 167 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.1** | **4.9** | **7.2** | **85** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4.5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **150** | **0.1** | **0.0** | **10.6** | **43** | **0.00** |
| чай - заварка | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***15.3*** | ***68*** | ***8.0*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)** | | | **120** | **0.9** | **0.3** | **15.3** | **68** | **8.00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***23.3*** | ***15.3*** | ***52.6*** | ***439*** | ***30.3*** |
| **Нарезка овощная с маслом растительным (ТТК)** | | | **40** | **0.8** | **2.0** | **3.2** | **34** | **2.25** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 21 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 23 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 18 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Деревенский" с крупой на курином бульоне (ТТК)** | | | **170** | **2.8** | **2.5** | **12.6** | **84** | **4.20** |
| крупа перловая, или пшеничная, или кукурузная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 49 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 52 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 57 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 8.8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Курица запеченная (из отварной) (р.494-2004)** | | | **60** | **13.3** | **7.8** | **0.3** | **125** | **0.39** |
| курица потрошеная 1 категории | 96 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 91 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 89 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)** | | | **60** | **7.8** | **9.8** | **8.4** | **153** | **0.43** |
| курица потрошеная 1 категории | 102 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 65 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 46 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (р.534-2004)** | | | **130** | **3.1** | **2.5** | **9.6** | **73** | **23.49** |
| капуста свежая белокочанная | 188 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0.2** | **0.0** | **11.4** | **44** | **0.00** |
| изюм | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **19** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***4.7*** | ***2.7*** | ***41.5*** | ***209*** | ***12.8*** |
| **Картофельные лепешки (р.229-2004)** | | | **100** | **4.2** | **2.7** | **24.0** | **137** | **7.00** |
| мука пшеничная | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 110 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 119 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 128 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 139 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый с мякотью** | **150** | **150** | **150** | **0.5** | **0.0** | **17.5** | **72** | **5.80** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***39*** | ***30*** | ***157*** | ***1048*** | ***52*** |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД** | | | | ***761*** | ***696*** | ***2882*** | ***20829*** | ***672*** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г** | | | | ***38*** | ***35*** | ***144*** | ***1041*** | ***34*** |
| **СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ** | | | | ***152*** | ***313*** | ***576*** | ***1042*** |  |
| **СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ в МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ (1050 ккал)** | | | | ***15*** | ***30*** | ***55*** | ***74*** |  |
| **Норма, % СанПиН 2.4.1.3049-13** | | | | ***12-15*** | ***30-32*** | ***55-58*** |  | ***34*** |