|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИМЕРНОЕ 20 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет № 20-ДС/3049-13/19 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*** | | | ***405*** | ***13.8*** | ***15.2*** | ***58.4*** | ***425.6*** | ***1.7*** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **8.0** | **8.9** | **29.3** | **229** | **0.37** |
| крупа пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 83 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 158 | 158 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Каша кукурузная жидкая с маслом (р.311-2004)** | | | **200/5** | **7.4** | **9.4** | **33.1** | **247** | **0.92** |
| крупа кукурузная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 83 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 158 | 158 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **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** | **4.8** | **2.3** | **15.4** | **102** | **0.78** |
| какао - порошок | 2.2 | 2.2 |  |  |  |  |  |  |
| 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*** | ***21.0*** | ***90*** | ***8.20*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)** | | | **140** | **0.9** | **0.3** | **21.0** | **90** | **8.20** |
| ***Обед*** | | | ***735*** | ***21.31*** | ***19.1*** | ***85.2*** | ***598*** | ***18.06*** |
| **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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, 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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник "Домашний" со сметаной (р.131-2004)** | | | **250/5** | **1.8** | **2.4** | **10.6** | **71** | **3.19** |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 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% | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13.3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты, биточки (р.451-2004)** | | | **70** | **10.4** | **5.9** | **11.2** | **140** | **0.02** |
| говядина 1 категории | 70 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 61 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 52 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко питьевое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)** | | | **170** | **4.5** | **7.0** | **21.0** | **165** | **1.20** |
| крупа гречневая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **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)** | | | **180** | **0.2** | **0.2** | **20.6** | **85** | **12.40** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 45.6 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***1.9*** | ***18.2*** | ***23.7*** | ***266*** | ***2.0*** |
| **Мучное изделие промышленного производства (печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)** | 70 | 70 | **70** | **1.8** | **18.2** | **11.6** | **217** | **0** |
| **или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **12.1** | **49** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***38*** | ***53*** | ***188*** | ***1380*** | ***30*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***420*** | ***22*** | ***14*** | ***42*** | ***383*** | ***8*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **100** | **10.1** | **8.4** | **1.9** | **124** | **0.19** |
| яйцо куриное | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 29 | 29 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 123 | 80 | **80** | **3.9** | **0.1** | **6.3** | **42** | **7.00** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 82 | 80 | **80** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 84 | 80 | **80** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3.9** | **3.1** | **8.9** | **79** | **0.11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **200** | **3.1** | **2.3** | **18.0** | **105** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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)** | | | **200** | **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** | | | **20** | **1.4** | **0.2** | **6.6** | **34** | **0.00** |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***21.0*** | ***90*** | ***8.20*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)** | | | **140** | **0.9** | **0.3** | **21.0** | **90** | **8.20** |
| ***Обед*** | | | ***727*** | ***31*** | ***20*** | ***79*** | ***615*** | ***11*** |
| **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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками (р.139-2004)** | | | **250/10** | **6.1** | **2.3** | **23.6** | **140** | **1.72** |
| горох | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Жаркое по - домашнему (р.436-2004)** | | | **220** | **15.3** | **12.4** | **22.2** | **262** | **7.70** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 186 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 200 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 216 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 234 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 29 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Запеканка картофельная с мясом с соусом (р.157-2004)** | | | **220** | **15.4** | **10.3** | **25.7** | **257** | **5.30** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 219 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 236 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 254 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 276 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус молочный (р.595-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2.3 | 2.3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2.3 | 2.3 |  |  |  |  |  |  |
| **На подгарнировку: Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 55 | 30 | **30** | **0.3** | **0.1** | **0.5** | **3** | **0.60** |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0.6** | **0.0** | **18.5** | **76** | **0.20** |
| сухофрукты | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1.6** | **0.2** | **7.6** | **39** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1.4** | **0.2** | **6.6** | **34** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***270*** | ***5.0*** | ***3.2*** | ***52.3*** | ***258*** | ***8.02*** |
| **Ватрушка с творожным фаршем (р.289-2004, Пермь)** | | | **70** | **4.8** | **3.2** | **34.3** | **185** | **0.12** |
| **Тесто дрожжевое** |  | **53** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная на подпыл | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи сухие хлебопекарные | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| **Фарш творожный** |  | **30** |  |  |  |  |  |  |
| творог | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Ватрушка "Лакомка" (ТТК)** | | | **70** | **4.4** | **4.9** | **29.1** | **178** | **0.23** |
| мука пшеничная | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| натрий двууглекислый | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| **фарш** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **200** | **200** | **200** | **0.2** | **0.0** | **18.0** | **73** | **7.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***59*** | ***37*** | ***194*** | ***1347*** | ***35*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***500*** | ***18.0*** | ***15.3*** | ***56.8*** | ***437*** | ***1.64*** |
| **Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком (ТТК)** | | | **100/20** | **12.8** | **12.6** | **17.3** | **234** | **0.41** |
| творог | 70 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или мука пшеничная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 46 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **Масса припущенных яблок** |  | **25** |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| 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)** | | | **100/20** | **13.1** | **14.2** | **15.3** | **241** | **0.38** |
| творог | 94 | 93 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или мука пшеничная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/20** | **1.6** | **0.2** | **23.7** | **103** | **0.48** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20.2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)** | | | **200** | **3.6** | **2.5** | **15.8** | **100** | **0.75** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.4*** | ***0.1*** | ***21.0*** | ***87*** | ***19.30*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **140** | **0.4** | **0.1** | **21.0** | **87** | **19.30** |
| шиповник | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***710*** | ***20.78*** | ***20.3*** | ***86.8*** | ***613*** | ***9.09*** |
| **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, 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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной (р.124-2004)** | | | **250/10/5** | **6.5** | **3.7** | **8.0** | **91** | **4.73** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 63 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Колбасные изделия отварные с маслом сливочным (р.413-2004)** | | | **50/5** | **3.9** | **9.1** | **0.3** | **99** | **0.00** |
| сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт" | 52 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные (р.516-2004)** | | | **150** | **5.5** | **4.1** | **42.0** | **227** | **0.00** |
| макаронные изделия | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **15.1** | **61** | **1.10** |
| клюква свежемороженая | 18.9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18.4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 8.6 | 8.6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1.6** | **0.2** | **7.6** | **39** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.4** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***270*** | ***7.50*** | ***7.70*** | ***34.90*** | ***239*** | ***2.10*** |
| **Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)** | | | **90** | **5.6** | **4.2** | **32.0** | **188** | **0.90** |
| **Масса дрожжевого теста:** |  | **48** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1.6 | 1.6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1.6 | 1.6 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.8 | 1.8 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.45 | 0.45 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 12.4 | 12.4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| **Масса картофельного фарша:** |  | **66** |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 69 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 74 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 80 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 87 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1.1 | 1.1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки готовых изделий | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1.9** | **3.5** | **2.9** | **51** | **1.20** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4.9** | **4.0** | **7.9** | **86** | **0.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***47*** | ***43.4*** | ***200*** | ***1375*** | ***32*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | **405** | ***16.5*** | ***16.3*** | ***54.9*** | ***432*** | ***1.88*** |
| **Суп молочный с крупой (р.161-2004)** | | | **200** | **6.8** | **8.7** | **24.6** | **204** | **1.10** |
| хлопья овсяные "Геркулес" или манная или др. | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или ячневая или гречневая или пшено | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 210 | 210 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 113 | 113 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 185 | 185 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.3** | **5.1** | **7.3** | **88** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | **180** | **4.8** | **2.3** | **15.4** | **102** | **0.78** |
| какао - порошок | 2.2 | 2.2 |  |  |  |  |  |  |
| 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 пшеничный** | | | **20** | **1.6** | **0.2** | **7.6** | **39** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.9*** | ***0.3*** | ***21.0*** | ***90*** | ***8.20*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)** | | | **140** | **0.9** | **0.3** | **21.0** | **90** | **8.20** |
| ***Обед*** | | | ***760*** | ***26.3*** | ***19.9*** | ***85.8*** | ***627*** | ***21.0*** |
| **Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)** | | | **60** | **2.6** | **3.0** | **4.5** | **55** | **5.00** |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 82 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 6.3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 109 | 60 | **60** | **0.5** | **0.1** | **0.9** | **7** | **1.20** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)** | | | **60** | **0.5** | **3.0** | **1.8** | **36** | **8.60** |
| помидоры свежие парниковые | 20.4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 37 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 6.3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень свежая (петрушка, укроп) | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)** | | | **250/50** | **6.1** | **3.2** | **17.0** | **121** | **3.71** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 93 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 100 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 108 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 117 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| фрикадельки: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 69 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 83 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 65 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 63 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 65 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 87 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Плов из птицы по - узбекски (р.492-2004)** | | | **220** | **12.9** | **13.1** | **27.7** | **280** | **1.24** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 206 | 183 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 144 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 102 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварной птицы (мякоть)** |  | **70** |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 63 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0.8** | **0.0** | **17.3** | **72** | **11.00** |
| курага | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1.6** | **0.2** | **7.6** | **39** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***10.91*** | ***8.14*** | ***35.01*** | ***257*** | ***1.32*** |
| **Булочка творожная (р.786-2004)** | | | **70** | **9.0** | **4.6** | **32.1** | **206** | **0.12** |
| мука пшеничная | 43 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 20 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.43 | 0.43 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0.04 | 0.04 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1.9** | **3.5** | **2.9** | **51** | **1.20** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4.9** | **4.0** | **7.9** | **86** | **0.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***55*** | ***45*** | ***197*** | ***1407*** | ***32*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***425*** | ***12.70*** | ***15.2*** | ***55.30*** | ***409*** | ***0.89*** |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **8.0** | **9.4** | **27.4** | **226** | **0.37** |
| крупа пшено | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 178 | 178 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 82 | 82 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 157 | 157 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **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)** | | | **200** | **3.1** | **2.3** | **18.0** | **105** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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*** | ***21.0*** | ***90*** | ***8.20*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)** | | | **140** | **0.9** | **0.3** | **21.0** | **90** | **8.20** |
| ***Обед*** | | | ***725*** | ***26.3*** | ***17.2*** | ***81.7*** | ***586.8*** | ***27.9*** |
| **Салат овощной с маслом растительным (ТТК)** |  |  | **60** | **1.1** | **3.0** | **8.6** | **66** | **2.86** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 18 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 109 | 60 | **60** | **0.5** | **0.1** | **0.9** | **7** | **1.20** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей (р.70,71-2006,Москва)** | | | **60** | **0.6** | **0.1** | **2.2** | **12** | **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 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ "Сибирский" со сметаной (р.111-2004)** | | | **250/5** | **4.1** | **3.2** | **12.0** | **93** | **2.19** |
| свекла - до 01.01 -20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная промышленного производства | 17 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| фасоль | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или фасоль консервированная | 35 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета по-Волжски (ТТК)** | | | **80** | **14.1** | **6.9** | **3.3** | **132** | **0.07** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 33 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 40 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 30 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 42 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| свинина мясная | 67 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 78 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 67 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш мясной промышленного производства | 57 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **150** | **2.9** | **3.3** | **17.9** | **113** | **10.40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **180** | **0.2** | **0.2** | **20.6** | **85** | **12.40** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 45.6 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1.6** | **0.2** | **7.6** | **39** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***5.60*** | ***6.10*** | ***47.60*** | ***268*** | ***0.02*** |
| **Лепешка сметанная (ТТК)** | | | **70** | **5.5** | **6.1** | **37.0** | **225** | **0.02** |
| мука пшеничная | 48 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.8 | 1.8 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.45 | 0.45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко питьевое | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или кефир | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **10.6** | **43** | **0.00** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***46*** | ***39*** | ***206*** | ***1354*** | ***37*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***470*** | ***16.3*** | ***12.9*** | ***49.5*** | ***379*** | ***4*** |
| **Омлет с сыром (р.342-2004)** | | | **100** | **11.2** | **9.2** | **1.9** | **135** | **0.24** |
| яйцо куриное | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/20** | **1.6** | **0.2** | **23.7** | **103** | **0.48** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20.2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Шоколадный напиток "Несквик" (ТТК)** | | | **180** | **3.5** | **3.5** | **23.9** | **141** | **3.70** |
| быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик" | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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** | | | | | | | | |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | **180** | **4.8** | **2.3** | **15.4** | **102** | **0.78** |
| какао - порошок | 2.2 | 2.2 |  |  |  |  |  |  |
| 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*** | | | | ***0.1*** | ***0.0*** | ***21.6*** | ***87*** | ***5.90*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **150** | **150** | **150** | **0.1** | **0.0** | **21.6** | **87** | **5.90** |
| ***Обед*** | | | ***735*** | ***27.10*** | ***25.5*** | ***66.30*** | ***603*** | ***14.51*** |
| **Салат из отварной моркови с кукурузой (ТТК)** | | | **60** | **1.2** | **3.0** | **3.8** | **47** | **1.04** |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 45 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 43 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной с маслом (р.10/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0.7** | **4.9** | **5.0** | **62** | **0.71** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 71 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 76 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, 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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Питательный" со сметаной, с мясом (ТТК)** | | | **250/5/10** | **4.8** | **6.1** | **16.1** | **139** | **4.25** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| крупа кукурузная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Мясо тушеное с капустой (Бигус)ТТК** | | | **230** | **16.2** | **15.6** | **8.2** | **238** | **8.12** |
| капуста свежая белокочанная | 236 | 189 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 21 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 23 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| говядина полуфабрикат | 96 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 110 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **15.1** | **61** | **1.10** |
| клюква свежемороженая | 18.9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18.4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 8.6 | 8.6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2.5** | **0.4** | **11.4** | **59** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***310*** | ***21.70*** | ***7.70*** | ***28.30*** | ***269.3*** | ***1.40*** |
| **Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№6/5-2011, Екатеринбург)** | | | **130** | **19.8** | **4.2** | **25.4** | **219** | **0.2** |
| творог | 92 | 91 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масса сырников |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Вареники ленивые со сгущенным молоком (р.116-2004, Пермь)** | | | **150** | **23.3** | **3.2** | **25.7** | **225** | **0.29** |
| творог | 95 | 94 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масса вареников |  | 120 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1.9** | **3.5** | **2.9** | **51** | **1.20** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***65*** | ***46*** | ***166*** | ***1338*** | ***26*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***550*** | ***12*** | ***11*** | ***57*** | ***376*** | ***3*** |
| **Каша "Дружба" (р.93-2001, Пермь)** | | | **180** | **6.9** | **7.7** | **30.4** | **219** | **0.89** |
| крупа рисовая | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| крупа пшено | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 156 | 156 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 72 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 137 | 137 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3.9** | **3.1** | **8.9** | **79** | **0.11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **12.1** | **49** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.5*** | ***0.1*** | ***22.2*** | ***92*** | ***15.40*** |
| **Витаминизированный напиток со злаками "Арт-Лайф" (р.406-2006, Москва)** | | | **150** | **0.5** | **0.1** | **22.2** | **92** | **15.40** |
| концентрат | 7.5 | 7.5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Кисель злаковый витаминизированный "Арт-Лайф" (р.406-2006, Москва)** | | | **150** | **0.4** | **0.2** | **22.0** | **91** | **12.30** |
| концентрат киселя | 16.5 | 16.5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **150** | **150** | **150** | **0.1** | **0.0** | **21.6** | **87** | **5.90** |
| ***Обед*** | | | ***745*** | ***25*** | ***19*** | ***91*** | ***627*** | ***5*** |
| **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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **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, 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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп из овощей со сметаной (р.135-2004)** | | | **250/5** | **2.0** | **3.4** | **10.0** | **79** | **3.50** |
| 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% | 22.5 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 23.9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелёный консервированный | 31 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки по-белорусски (р.467-2004)** | | | **70** | **13.8** | **10.3** | **2.2** | **157** | **0.28** |
| говядина 1 категории | 97 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 85 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 72 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные (р.516-2004)** | | | **180** | **5.8** | **4.4** | **44.0** | **239** | **0.00** |
| макаронные изделия | 61 | 61 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0.3** | **0.0** | **19.5** | **75** | **0.00** |
| изюм | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **15** | **1.0** | **0.2** | **5.0** | **26** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***280*** | ***4.7*** | ***3.8*** | ***45.2*** | ***234*** | ***10.03*** |
| **Пирожок с капустой (р.738-2004)** | | | **80** | **4.5** | **3.8** | **27.2** | **161** | **2.13** |
| **масса теста:** |  | **62** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.1 | 1.1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.28 | 0.28 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| **масса фарша:** |  | **26** |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 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)** | | | **80** | **5.5** | **4.5** | **30.3** | **183** | **0.29** |
| **масса теста:** |  | **62** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.1 | 1.1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.28 | 0.28 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| **масса фарша:** |  | **26** |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 36.3 | 29 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 38.6 | 29 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **200** | **200** | **200** | **0.2** | **0.0** | **18.0** | **73** | **7.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***42*** | ***34*** | ***215*** | ***1328*** | ***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*** | | | ***525*** | ***19.5*** | ***21.6*** | ***40.6*** | ***435*** | ***0.90*** |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)** | | | **100/20** | **13.1** | **14.2** | **15.3** | **241** | **0.38** |
| творог | 94 | 93 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или мука пшеничная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.3** | **5.1** | **7.3** | **88** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **200** | **3.1** | **2.3** | **18.0** | **105** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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)** | | | **200** | **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*** | | | | ***1*** | ***0*** | ***21*** | ***92*** | ***6*** |
| **Сок фруктовый или овощной** | **180** | **180** | **180** | **1.2** | **0.4** | **21.0** | **92** | **6.40** |
| ***Обед*** | | | ***738*** | ***27.9*** | ***19.6*** | ***85.1*** | ***628*** | ***40.9*** |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0.6** | **3.1** | **2.3** | **40** | **15.00** |
| помидоры свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| перец сладкий свежий | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 32 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Салат из соленых огурцов с луком (р.17-2004)** | | | **60** | **0.6** | **2.9** | **3.2** | **41** | **0.14** |
| огурцы соленые без уксуса | 98 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **"Бабушкин" суп с мясом со сметаной (ТТК)** | | | **250/10/5** | **4.2** | **4.7** | **10.3** | **100** | **2.04** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 92 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 100 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (р.157-2001, Пермь)** | | | **80** | **14.7** | **7.3** | **7.8** | **156** | **1.07** |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 96 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей) | 116 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 86 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе без кожи и костей) | 116 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 84 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 86 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 116 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **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)** | | | **150** | **2.9** | **3.3** | **17.9** | **113** | **10.40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **180** | **0.2** | **0.2** | **20.6** | **85** | **12.40** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 45.6 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **25** | **2.0** | **0.4** | **9.5** | **49** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **25** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **50** | **3.3** | **0.6** | **16.7** | **85** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***7.10*** | ***10.0*** | ***36.40*** | ***264*** | ***1.26*** |
| **Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** | **5.2** | **6.5** | **33.5** | **213** | **0.06** |
| **или Булочка "Фантазия" (ТТК)** | | | **70** | **5.2** | **6.5** | **33.5** | **213** | **0.06** |
| мука пшеничная | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная на подпыл | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | *8* |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | *10* |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 11 | *11* |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6 | *6* |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 3.5 | *3.5* |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 7.7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 2.1 | 2.1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.53 | 0.53 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.26 | 0.26 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1.9** | **3.5** | **2.9** | **51** | **1.20** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4.9** | **4.0** | **7.9** | **86** | **0.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | **56** | **52** | **183** | **1419** | **49** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***425*** | ***12.3*** | ***12.9*** | ***54.7*** | ***384*** | ***1.65*** |
| **Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **6.9** | **7.1** | **28.0** | **204** | **0.90** |
| крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 187 | 187 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 86 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 101 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 165 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Каша манная молочная жидкая с изюмом (ТТК)** | | | **200/5** | **7.1** | **6.9** | **29.0** | **207** | **0.90** |
| крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 187 | 187 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 86 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 101 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 165 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 5.5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **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,г.Пермь)** | | | **200** | **3.6** | **2.5** | **15.8** | **100** | **0.75** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1*** | ***0.3*** | ***21*** | ***90*** | ***8*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)** | | | **140** | **0.9** | **0.3** | **21.0** | **90** | **8.20** |
| ***Обед*** | | | ***730*** | ***25.8*** | ***26.1*** | ***70.8*** | ***622*** | ***35.5*** |
| **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, 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, 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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)** | | | **250** | **2.2** | **3.2** | **10.3** | **79** | **1.96** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 74 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 80 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 86 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 94 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 21 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 23 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)** | | | **90** | **14.3** | **15.7** | **5.0** | **219** | **1.20** |
| говядина 1 категории | 110 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 96 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| или бефстроганов полуфабрикат | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 23 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 12.5 | 12.5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная (р.510-2004)** | | | **150** | **4.6** | **3.7** | **20.0** | **133** | **0.00** |
| крупа гречневая | 37.5 | 37.5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0.8** | **0.0** | **17.3** | **72** | **11.00** |
| курага | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **25** | **1.6** | **0.3** | **8.4** | **43** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***2*** | ***18*** | ***24*** | ***268*** | ***0.00*** |
| **Мучное изделие промышленного производства (печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)** | 70 | 70 | **70** | **1.8** | **18.2** | **11.6** | **217** | **0** |
| **или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** |  |  |  |  |  |
| **Фито-чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0.0** | **0.0** | **12.6** | **50** | **0.00** |
| фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.) | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***41*** | ***57*** | ***171*** | ***1365*** | ***45*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***550*** | ***13*** | ***11*** | ***51*** | ***360*** | ***3*** |
| **Каша "Геркулесовая" жидкая(р.311-2004)** | | | **180** | **8.1** | **7.9** | **23.6** | **198** | **0.46** |
| крупа "Геркулес" | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 164 | 164 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 89 | 89 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 144 | 144 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3.9** | **3.1** | **8.9** | **79** | **0.11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **12.1** | **49** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1.3** | **0.2** | **6.7** | **34** | **0.00** |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.5*** | ***0.1*** | ***22.2*** | ***92*** | ***15.40*** |
| **Витаминизированный напиток со злаками "Арт-Лайф" (р.406-2006, Москва)** | | | **150** | **0.5** | **0.1** | **22.2** | **92** | **15.40** |
| концентрат | 7.5 | 7.5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Кисель злаковый витаминизированный "Арт-Лайф" (р.406-2006, Москва)** | | | **150** | **0.4** | **0.2** | **22.0** | **91** | **12.30** |
| концентрат киселя | 16.5 | 16.5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **150** | **150** | **150** | **0.1** | **0.0** | **21.6** | **87** | **5.90** |
| ***Обед*** | | | ***710*** | ***28.90*** | ***22.9*** | ***68.8*** | ***597*** | ***34.68*** |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 92 | 60 | **60** | **2.9** | **0.1** | **4.7** | **31** | **5.25** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Кукуруза консервированная (после термической обработки)** | 100 | 60 | **60** | **1.4** | **0.3** | **8.4** | **42** | **6.30** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с зеленью (р. 70,71-2006, Москва)** | | | **60/3** | **0.6** | **0.0** | **2.3** | **12** | **15.00** |
| перец сладкий свежий | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 4 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)** | | | **250** | **3.2** | **2.6** | **16.2** | **101** | **0.18** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 92 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 100 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18.8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Суп - лапша домашняя на курином бульоне (р.148-2004)** | | | **250** | **3.4** | **2.5** | **17.7** | **107** | **0.20** |
| мука пшеничная | 17.5 | 17.5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная на подпыл | 1.2 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| или лапша промышленного производства | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Суфле из кур (р.193-2001, Пермь)** | | | **70** | **15.3** | **16.2** | **2.0** | **215** | **0.62** |
| курица потрошеная 1 категории | 141 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 102 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 73 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| *масса отварной птицы (мякоть с кожей)* |  | *50* |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **соус молочный:** |  | **20** |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)** | | | **70** | **9.1** | **11.4** | **9.8** | **178** | **0.50** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 120 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 77 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 55 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (р.534-2004)** | | | **150** | **3.6** | **3.3** | **11.7** | **91** | **27.53** |
| капуста свежая белокочанная | 216 | 173 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **15.1** | **61** | **1.10** |
| клюква свежемороженая | 18.9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18.4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 8.6 | 8.6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **2.6** | **0.5** | **13.4** | **69** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***270*** | ***1.40*** | ***7.10*** | ***41.00*** | ***233.5*** | ***7.9*** |
| **Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** | **1.2** | **7.1** | **23.0** | **161** | **0.0** |
| **или Булочка домашняя (р.769-2004)** | | | **70** | **1.2** | **7.1** | **23.0** | **161** | **0.0** |
| мука пшеничная | 48 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар (для отделки) | 2.2 | 2.2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.1 | 1.1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.28 | 0.28 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **200** | **200** | **200** | **0.2** | **0.0** | **18.0** | **73** | **7.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***44*** | ***41*** | ***183*** | ***1282*** | ***61*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***455*** | ***12.6*** | ***13.0*** | ***69.4*** | ***445*** | ***1.34*** |
| **Каша сборная (ТТК)** | | | **200** | **6.9** | **7.2** | **23.4** | **186** | **0.34** |
| крупа ячневая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| крупа пшеничная | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| крупа кукурузная | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 164 | 164 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 89 | 89 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 144 | 144 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом, джемом или повидлом (р.1,2-2004)** | | | **30/5/20** | **2.6** | **3.5** | **28.0** | **154** | **0.48** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20.2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **200** | **3.1** | **2.3** | **18.0** | **105** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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*** | ***21.0*** | ***90*** | ***8.20*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)** | | | **140** | **0.9** | **0.3** | **21.0** | **90** | **8.20** |
| ***Обед*** | | | ***770*** | ***31*** | ***20*** | ***72*** | ***590*** | ***28*** |
| **Нарезка из отварной моркови и свеклы (таб.№10-2001,Пермь)** | | | **60** | **0.7** | **0.0** | **4.4** | **20** | **4.50** |
| свекла - до 01.01 -20% | 53 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 56 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 29 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0.6** | **3.1** | **2.3** | **40** | **15.00** |
| помидоры свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| перец сладкий свежий | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 32 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом (р.21/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0.7** | **3.0** | **4.4** | **47** | **4.50** |
| свекла - до 01.01 -20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)** | | | **250/50** | **8.2** | **3.6** | **12.8** | **116** | **0.75** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 103 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 84 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 81 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 84 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 109 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 92 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 100 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Мясо тушеное в соусе (ТТК)** | | | **80** | **15.6** | **12.3** | **2.5** | **183** | **11.75** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **150** | **2.9** | **3.3** | **17.9** | **113** | **10.40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0.6** | **0.0** | **18.5** | **76** | **0.20** |
| сухофрукты | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***260*** | ***3.3*** | ***19.5*** | ***16.10*** | ***253*** | ***1.33*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **60** | **1.2** | **15.6** | **12.9** | **197** | **0.00** |
| **ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами** | | | **60** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 207 | 200 | **200** | **2.1** | **3.9** | **3.2** | **56** | **1.33** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***48*** | ***53*** | ***178*** | ***1378*** | ***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*** | | | ***545*** | ***14.5*** | ***13.7*** | ***52.3*** | ***391*** | ***1.39*** |
| **Каша Боярская (пшенная с изюмом) (р.94-2001, Пермь)** | | | **200** | **7.6** | **6.1** | **29.2** | **202** | **0.64** |
| крупа пшено | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 3.4 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 74 | 74 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 86 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 141 | 141 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **8.0** | **9.4** | **27.4** | **226** | **0.37** |
| крупа пшено | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 178 | 178 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 82 | 82 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 157 | 157 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.3** | **5.1** | **7.3** | **88** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)** | | | **180** | **3.6** | **2.5** | **15.8** | **100** | **0.75** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.4*** | ***0.1*** | ***21.0*** | ***87*** | ***19.30*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **140** | **0.4** | **0.1** | **21.0** | **87** | **19.30** |
| шиповник | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***730*** | ***28.10*** | ***27.4*** | ***66.64*** | ***626*** | ***10.07*** |
| **Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом растительным (ТТК)** | | | **100** | **1.1** | **4.0** | **5.2** | **61** | **1.82** |
| свекла - до 01.01 -20% | 78 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 56 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 60 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 65 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 70 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из отварных свеклы и картофеля (табл. №10-2001г., Пермь)** | | | **100** | **1.1** | **0.1** | **5.2** | **26** | **1.82** |
| свекла - до 01.01 -20% | 80 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 56 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 60 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 65 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 70 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **100** | **1.0** | **4.0** | **3.8** | **55** | **25.00** |
| помидоры свежие парниковые | 98 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 113 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 98 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 101 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп - пюре из гороха с гренками с курицей (р.170-2004)** | | **250/10/10** | | **9.3** | **6.9** | **21.3** | **185** | **0.60** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| горох | 26 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Суп - пюре из зеленого горошка с курицей с гренками (р.170-2004)** | | **250/10/10** | | **9.3** | **6.9** | **22.0** | **187** | **0.60** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелёный консервированный | 39 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или бульон | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)** | | | **180** | **14.5** | **16.0** | **11.2** | **247** | **6.45** |
| говядина 1 категории | 92 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 80 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 8.5 | 8.5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 128 | 102 |  |  |  |  |  |  |
| **Выход готовых голубцов 170 г** | **2шт/85г** | |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 12.5 | 12.5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| бульон или отвар | 37.5 | 37.5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Запеканка капустная с мясом говядины запеченная, с соусом сметанным (р.39/8-2011, Екатеринбург)** | | | **180** | **17.6** | **16.1** | **12.9** | **267** | **8.4** |
| говядина 1 категории | 120 | 89 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 105 | 89 |  |  |  |  |  |  |
| **масса готового мяса** |  | **54** |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 166 | 133 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенной капусты** |  | **120** |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3.4 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |  |
| **масса готовой запеканки** |  | **170** |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 12.5 | 12.5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| бульон или отвар | 37.5 | 37.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих ягод (р.634-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **13.4** | **54** | **1.20** |
| клюква или брусника | 20.2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0.8** | **0.1** | **3.8** | **20** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***270*** | ***6.7*** | ***9.3*** | ***39.5*** | ***269*** | ***7.99*** |
| **Конвертик творожный (ТТК)** | | | **70** | **6.5** | **9.3** | **21.5** | **196** | **0.09** |
| мука пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| творог | 29 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| натрий двууглекислый | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| сахарная пудра | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **200** | **200** | **200** | **0.2** | **0.0** | **18.0** | **73** | **7.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***50*** | ***51*** | ***179*** | ***1371*** | ***39*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***545*** | ***10.0*** | ***12.5*** | ***53.0*** | ***365*** | ***2.90*** |
| **Каша гречневая жидкая молочная (ТТК)** | | | **200** | **8.3** | **9.0** | **31.0** | **238** | **0.90** |
| крупа гречневая | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **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)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **12.1** | **49** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.06*** | ***0.00*** | ***21.10*** | ***84.65*** | ***5.90*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **140** | **140** | **140** | **0.1** | **0.0** | **21.1** | **85** | **5.90** |
| ***Обед*** | | | ***740*** | ***26.83*** | ***18.9*** | ***81.37*** | ***603*** | ***30.59*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 109 | 60 | **60** | **0.5** | **0.1** | **0.9** | **7** | **1.20** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)** | | | **60** | **0.6** | **0.0** | **2.3** | **12** | **15.00** |
| огурцы свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп-харчо с мясом (р.150-2004)** | | | **250/10** | **4.2** | **4.1** | **12.8** | **105** | **0.41** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| чеснок | 0.4 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Суп с крупой с мясом (р.149-2004)** | | | **250/10** | **4.7** | **4.6** | **14.2** | **117** | **0.46** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| крупа перловая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба запеченная "Орли" (ТТК)** | | | **90** | **12.9** | **8.2** | **3.2** | **138** | **0.29** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 153 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 184 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 136 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 184 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 140 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 144 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 195 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3.3 | 3.3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)** | | | **150** | **3.2** | **5.7** | **21.0** | **148** | **3.89** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 104 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 110 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Сложный гарнир (картофельное пюре и морковь припущенная)** | | | **150** |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **100** | **1.9** | **2.9** | **11.9** | **81** | **6.90** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 114 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 123 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 132 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 144 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 9 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 14 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| **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)** | | | **180** | **0.8** | **0.0** | **17.3** | **72** | **11.00** |
| курага | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2.5** | **0.4** | **11.4** | **59** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **2.6** | **0.5** | **13.4** | **68** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***260*** | ***3.30*** | ***19.5*** | ***16.10*** | ***253*** | ***1.33*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **60** | **1.2** | **15.6** | **12.9** | **197** | **0.00** |
| **ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами** | | | **60** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 207 | 200 | **200** | **2.1** | **3.9** | **3.2** | **56** | **1.33** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5.4** | **4.4** | **8.8** | **96** | **1.00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***40*** | ***51*** | ***172*** | ***1305*** | ***41*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***520*** | ***22.2*** | ***14.7*** | ***53.9*** | ***437*** | ***0.78*** |
| **Суфле творожное с джемом или повидлом (р.365-2004)** | | | **120/20** | **15.2** | **9.3** | **27.0** | **253** | **0.15** |
| творог | 87 | 85 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или крупа манная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20.2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3.9** | **3.1** | **8.9** | **79** | **0.11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **200** | **3.1** | **2.3** | **18.0** | **105** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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*** | | | | ***0.40*** | ***0.10*** | ***21.00*** | ***86.50*** | ***19.30*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **140** | **0.4** | **0.1** | **21.0** | **87** | **19.30** |
| шиповник | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***765*** | ***17.83*** | ***20.3*** | ***86.67*** | ***600*** | ***24.03*** |
| **Салат из моркови с огурцами (ТТК)** | | | **60** | **0.8** | **3.0** | **6.5** | **56** | **0.52** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 56 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 15.3 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 15.8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0.6** | **3.1** | **2.3** | **40** | **15.00** |
| помидоры свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| перец сладкий свежий | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 32 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001,Пермь)** | | | **60** | **1.0** | **0.0** | **5.0** | **24** | **0.71** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 78 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)** | | | **250/10/5** | **2.3** | **3.1** | **14.5** | **95** | **6.45** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 -20% | 80 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 57 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 61 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 66 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 72 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13.3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Колбасные изделия отварные с соусом молочным (р.413-2004)** | | | **80** | **5.9** | **8.8** | **2.4** | **112** | **0.06** |
| колбаса вареная "высший сорт" | 52 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| **соус молочный (р.595-2004)** |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1.7 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)** | | | **180** | **3.5** | **4.3** | **17.9** | **124** | **4.60** |
| капуста свежая белокочанная (припущенная) | 81 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или фасоль стручковая замороженная (отварная) | 74 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста цветная замороженная (отварная) | 67 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| или кабачки свежие (припущенные) | 111 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или баклажаны свежие (запеченные) | 79 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 53 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 60 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 25 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **соус:** |  | **35** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1.6 | 1.6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **180** | **0.2** | **0.2** | **20.6** | **85** | **12.40** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 45.6 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2.5** | **0.4** | **11.4** | **59** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **2.6** | **0.5** | **13.4** | **68** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***3.90*** | ***2.10*** | ***36.60*** | ***181*** | ***0.10*** |
| **Булочка с маком (р. 772-2004)** | | | **70** | **3.8** | **2.1** | **26.0** | **138** | **0.10** |
| мука пшеничная | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| мак (для отделки) | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** | **3.8** | **2.1** | **26.0** | **138** | **1.10** |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **10.6** | **43** | **0.00** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***44*** | ***37*** | ***198*** | ***1304*** | ***44*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***440*** | ***12.60*** | ***10.4*** | ***72.50*** | ***434*** | ***2.96*** |
| **Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) (р.305-2004)** | | | **200** | **7.4** | **7.7** | **33.0** | **231** | **1.73** |
| крупа пшено | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие припущенные (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом) | 38 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Каша ячневая жидкая с маслом (р.311-2004)** | | | **200/5** | **6.4** | **7.2** | **22.5** | **180** | **0.46** |
| крупа ячневая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 182 | 182 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 98 | 98 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/20** | **1.6** | **0.2** | **23.7** | **103** | **0.48** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20.2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)** | | | **200** | **3.6** | **2.5** | **15.8** | **100** | **0.75** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.90*** | ***0.30*** | ***21.00*** | ***90.30*** | ***8.20*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)** | | | **140** | **0.9** | **0.3** | **21.0** | **90** | **8.20** |
| ***Обед*** | | | ***710*** | ***32.80*** | ***19.2*** | ***73.70*** | ***598.8*** | ***14.34*** |
| **Салат из свеклы с морской капустой (р.623-2002)** | | | **60** | **0.7** | **3.0** | **2.7** | **41** | **1.51** |
| свекла - до 01.01 -20% | 42 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морская капуста консервированная | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4.8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004)** | | | **60** | **0.7** | **3.0** | **3.1** | **42** | **0.04** |
| свекла - до 01.01 -20% | 44 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 47 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 42 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 23.5 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 24 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4.8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, 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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)** | | | **250/35** | **6.2** | **4.2** | **16.4** | **128** | **8.49** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 93 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 100 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 105 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 117 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **фрикадельки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 54 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 47 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2.8 | 2.8 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба, запеченная с картофелем по-русски (р.381-2004)** | | | **240** | **21.0** | **11.2** | **16.4** | **250** | **3.24** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 172 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша потрошенная неразделанная (филе с кожей без костей) | 218 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 166 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 160 | 122 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 165 | 122 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 222 | 122 |  |  |  |  |  |  |
| 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)** |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 2.9 | 2.4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1.8 | 1.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Рыба запечённая (р. 377-2004)** | | | **100** | **18.1** | **8.1** | **3.6** | **160** | **0.33** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 170 | 119 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 153 | 113 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 205 | 119 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **150** | **2.9** | **3.3** | **17.9** | **113** | **10.40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **15.1** | **61** | **1.10** |
| клюква свежемороженая | 18.9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18.4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 8.6 | 8.6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2.5** | **0.4** | **11.4** | **59** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***8.83*** | ***9.10*** | ***35.24*** | ***258*** | ***1.20*** |
| **Булочка "К чаю" (р.788-2004)** | | | **70** | **6.9** | **5.6** | **32.3** | **207** | **0.00** |
| мука пшеничная | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сухое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.35 | 0.35 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0.03 | 0.03 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **80** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1.9** | **3.5** | **2.9** | **51** | **1.20** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4.9** | **4.0** | **7.9** | **86** | **0.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***55*** | ***39*** | ***202*** | ***1381*** | ***27*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***530*** | ***11.7*** | ***14.1*** | ***52.0*** | ***382*** | ***2.63*** |
| **Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)** | | | **200** | **7.1** | **8.8** | **26.9** | **215** | **0.63** |
| молоко питьевое | 184 | 184 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 85 | 85 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 99 | 99 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 162 | 162 |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.3** | **5.1** | **7.3** | **88** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **12.1** | **49** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1.10*** | ***0.40*** | ***20.0*** | ***88.0*** | ***6.30*** |
| **Сок фруктовый или овощной** | **125** | **125** | **125** | **1.1** | **0.4** | **20.0** | **88** | **6.30** |
| ***Обед*** | | | ***730*** | ***21.27*** | ***24.3*** | ***80.93*** | ***628*** | ***5.72*** |
| **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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0.6** | **3.0** | **2.3** | **39** | **15.00** |
| огурцы свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп - пюре из картофеля с гренками (р.171-2004)** | | | **250/10** | **4.2** | **3.7** | **22.8** | **141** | **1.17** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 120 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 129 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 135 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 150 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Ежики мясные, тушенные с соусом сметанным или молочным (ТТК)** | | | **80** | **9.2** | **10.3** | **5.3** | **151** | **0.80** |
| говядина 1 категории | 86 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 76 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовых ежиков |  | **70** |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| **или Соус молочный (р.595-2004)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2.8 | 2.8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2.8 | 2.8 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)** | | | **150** | **4.5** | **7.0** | **20.0** | **161** | **1.20** |
| крупа гречневая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кукуруза консервированная на подгарнировку (после термической обработки)** | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие парниковые** | 30.6 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие грунтовые** | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0.6** | **0.0** | **18.5** | **76** | **0.20** |
| сухофрукты | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***330*** | ***8.90*** | ***10.3*** | ***35.90*** | ***270*** | ***1.04*** |
| **Биточки манные с молоком сгущенным (р.108-2001, Пермь)** | | | **150** | **4.0** | **6.3** | **28.0** | **184** | **0.14** |
| крупа манная | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масса биточков |  | 120 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Пирог манный ТТК** | | | **70** | **7.3** | **8.5** | **42.3** | **275** | **0.23** |
| мука пшеничная | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахарная пудра | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| двууглекислый натрий | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 0.7 | 0.7 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4.9** | **4.0** | **7.9** | **86** | **0.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***43*** | ***49*** | ***189*** | ***1368*** | ***16*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***475*** | ***17.1*** | ***14.5*** | ***40.7*** | ***362*** | ***0.71*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **100** | **10.1** | **8.4** | **1.9** | **124** | **0.19** |
| яйцо куриное | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 29 | 29 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **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)** | | | **200** | **3.1** | **2.3** | **18.0** | **105** | **0.52** |
| кофейный напиток | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1.6** | **0.2** | **7.6** | **39** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.06*** | ***0.00*** | ***21.60*** | ***86.65*** | ***5.90*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **150** | **150** | **150** | **0.1** | **0.0** | **21.6** | **87** | **5.90** |
| ***Обед*** | | | ***745*** | ***22.9*** | ***24.5*** | ***69.9*** | ***592*** | ***39.67*** |
| **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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свеклы отварной (таб.№10-2001г, Пермь)** | | | **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, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп по "Домашнему" с мясопродуктами и сметаной (ТТК)** | | **250/10/10/5** | | **4.6** | **5.8** | **7.6** | **101** | **3.45** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| мясные деликатесы (карбонат, шейка, филе говядины) | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Оладьи из печени (р. 468-2004)** | | | **80** | **13.2** | **7.2** | **5.9** | **141** | **4.23** |
| печень говяжья | 96 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 3.4 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.4 | 3.4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Шницель из говядины(р.451-2004)** | | | **80** | **11.0** | **9.9** | **5.9** | **157** | **0.02** |
| говядина 1 категории | 81 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 71 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4.5 | 4.5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или 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 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи тушенные в соусе томатном (р.525-2004)** | | | **150** | **2.6** | **4.9** | **14.2** | **111** | **8.80** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 88 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 93 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| фасоль консервированная натуральная | 33 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **180** | **0.2** | **0.2** | **20.6** | **85** | **12.40** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 45.6 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1.6** | **0.2** | **7.6** | **39** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***260*** | ***3.30*** | ***19.5*** | ***16.10*** | ***253*** | ***1.33*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **60** | **1.2** | **15.6** | **12.9** | **197** | **0.00** |
| **ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами** | | | **60** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 207 | 200 | **200** | **2.1** | **3.9** | **3.2** | **56** | **1.33** |
| **или** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5.4** | **4.4** | **8.8** | **96** | **1.00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***43*** | ***59*** | ***148*** | ***1293*** | ***48*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***420*** | ***16*** | ***13*** | ***52*** | ***385*** | ***2*** |
| **Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **7.0** | **7.2** | **28.0** | **205** | **1.00** |
| крупа рисовая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3.9** | **3.1** | **8.9** | **79** | **0.11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | **180** | **4.8** | **2.3** | **15.4** | **102** | **0.78** |
| какао - порошок | 2.2 | 2.2 |  |  |  |  |  |  |
| 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*** | ***21.0*** | ***90*** | ***8.20*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)** | | | **140** | **0.9** | **0.3** | **21.0** | **90** | **8.20** |
| ***Обед*** | | | ***725*** | ***23*** | ***21*** | ***76*** | ***584*** | ***10*** |
| **Нарезка овощная (р.11-2004, Пермь)** | | | **60** | **1.6** | **3.0** | **3.8** | **49** | **2.41** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 45 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 48 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 37 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001,Пермь)** | | | **60** | **1.0** | **0.0** | **5.0** | **24** | **0.71** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 78 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с маслом с зеленью (р.14/1-2011,Екатеринбург)** | | | **60** | **0.6** | **3.0** | **4.3** | **47** | **15.00** |
| перец сладкий свежий | 77 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 61 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из квашенной капусты с картофелем, со сметаной (р.129-2004)** | | | **250/5** | **1.7** | **3.2** | **4.7** | **54** | **7.96** |
| капуста квашеная промышленного производства | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 33 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 36 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 39 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 42 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш (р.437-2004)** | | | **80** | **13.6** | **14.1** | **2.3** | **191** | **0.15** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (р.516-2004)** | | | **150** | **3.1** | **3.2** | **30.9** | **165** | **0.00** |
| макаронные изделия | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварных макарон |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие парниковые | 51 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 59 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные (р.516-2004)** | | | **150** | **5.5** | **4.1** | **42.0** | **227** | **0.00** |
| макаронные изделия | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **15.1** | **61** | **1.10** |
| клюква свежемороженая | 18.9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18.4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 8.6 | 8.6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1.6** | **0.2** | **7.6** | **39** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2.0** | **0.3** | **10.0** | **51** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***320*** | ***15.70*** | ***6.00*** | ***37.90*** | ***268*** | ***0.88*** |
| **Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК** | | | **100/20** | **12.1** | **3.5** | **22.1** | **168** | **0.13** |
| творог | 74 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 3.3 | 3.3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1.6 | 1.6 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Колобки запеченные с молоком сгущенным ТТК** | | | **100/20** | **14.0** | **3.6** | **22.8** | **180** | **0.31** |
| творог | 86 | 85 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)** | | | **200** | **3.6** | **2.5** | **15.8** | **100** | **0.75** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***55*** | ***40*** | ***187*** | ***1328*** | ***21*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***540*** | ***21.50*** | ***7.90*** | ***64.70*** | ***416*** | ***1.55*** |
| **Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком (р.135-2001, Пермь)** | | | **120/20** | **15.6** | **4.0** | **20.9** | **182** | **0.27** |
| творог | 91 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 12.4 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0.01 | 0.01 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/20** | **1.6** | **0.2** | **23.7** | **103** | **0.48** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20.2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **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*** | | | | ***1.20*** | ***0.40*** | ***21.00*** | ***92.40*** | ***6.40*** |
| **Сок фруктовый или овощной** | **180** | **180** | **180** | **1.2** | **0.4** | **21.0** | **92** | **6.40** |
| ***Обед*** | | | ***745*** | ***25.27*** | ***19.1*** | ***85.5*** | ***618.0*** | ***30.21*** |
| **Салат Витаминный (р.21(II)-2006, Москва)** | | | **60** | **0.7** | **3.0** | **5.5** | **52** | **9.30** |
| капуста свежая белокочанная | 35 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 17 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 21 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **60** | **0.6** | **0.0** | **2.3** | **12** | **15.00** |
| огурцы свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник ленинградский, со сметаной (р.132-2004)** | | | **250/5** | **2.2** | **3.2** | **16.3** | **103** | **3.20** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 69 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 74 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 80 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 87 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая или перловая, или пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13.3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Шницель рыбный натуральный (р.391-2004)** | | | **100** | **15.5** | **9.1** | **8.9** | **180** | **0.71** |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 129 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей) | 157 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 116 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 113 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 116 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 157 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко питьевое | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или вода кипяченая для сухого молока | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)** | |  | **150** | **2.9** | **3.3** | **21.8** | **131** | **6.00** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 200 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 215 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 231 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 251 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0.8** | **0.0** | **17.3** | **72** | **11.00** |
| курага | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 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*** | | | ***250*** | ***5.40*** | ***5.80*** | ***47.40*** | ***263.4*** | ***5.90*** |
| **Пирожок с ягодным фаршем (ТТК)** | | | **70** | **5.3** | **5.8** | **35.3** | **215** | **3.90** |
| **тесто** |  | **59** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2.8 | 2.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3.5 | 3.5 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1.3 | 1.3 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0.33 | 0.33 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **фарш** |  | **32** |  |  |  |  |  |  |
| вишня, или малина, или клубника свежемороженые | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 1.8 | 1.8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **12.1** | **49** | **2.00** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***53*** | ***33*** | ***219*** | ***1390*** | ***44*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***440*** | ***11.90*** | ***13.3*** | ***52.10*** | ***376*** | ***0.76*** |
| **Хлопья с молоком кипяченым (ТТК)** | | | **235** | **8.5** | **8.2** | **34.2** | **245** | **0.76** |
| хлопья кукурузные или шарики шоколадные или рисовые | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или хлопья мультизерновые обогащенные минералами и витаминами | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь) | 210 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Суп молочный с крупой (р.161-2004)** | | | **200** | **6.8** | **8.7** | **24.6** | **204** | **1.10** |
| хлопья овсяные "Геркулес" или манная или др. | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или ячневая или гречневая или пшено | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 210 | 210 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 113 | 113 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 185 | 185 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3.3** | **5.1** | **7.3** | **88** | **0.00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0.1** | **0.0** | **10.6** | **43** | **0.00** |
| чай - заварка | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0.90*** | ***0.30*** | ***21.00*** | ***90.30*** | ***8.20*** |
| **Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)** | | | **140** | **0.9** | **0.3** | **21.0** | **90** | **8.20** |
| ***Обед*** | | | ***710*** | ***26.40*** | ***23.1*** | ***77.10*** | ***617.8*** | ***37.99*** |
| **Нарезка овощная с маслом растительным (ТТК)** | | | **60** | **1.0** | **3.9** | **5.5** | **61** | **3.82** |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 37 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Деревенский" с крупой на курином бульоне (ТТК)** | | | **250** | **3.8** | **5.9** | **22.6** | **159** | **6.12** |
| крупа перловая или пшеничная, или кукурузная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2.7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| **Курица запеченная (из отварной) (р.494-2004)** | | | **70** | **14.2** | **9.4** | **0.4** | **143** | **0.52** |
| курица потрошеная 1 категории | 112 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 105 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 103 | 98 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)** | | | **70** | **9.1** | **11.4** | **9.8** | **178** | **0.50** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 120 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 77 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 55 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (р.534-2004)** | | | **150** | **3.6** | **3.3** | **11.7** | **91** | **27.53** |
| капуста свежая белокочанная | 216 | 173 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0.3** | **0.0** | **19.5** | **75** | **0.00** |
| изюм | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1.2** | **0.2** | **5.7** | **29** | **0.00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2.3** | **0.4** | **11.7** | **60** | **0.00** |
| ***Полдник*** | | | ***320*** | ***6.10*** | ***3.20*** | ***54.00*** | ***269*** | ***15.80*** |
| **Картофельные лепешки (р. 229 - 2004)** | | | **120** | **5.5** | **3.2** | **32.0** | **179** | **7.90** |
| мука пшеничная | 31 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый с мякотью** | **200** | **200** | **200** | **0.6** | **0.0** | **22.0** | **90** | **7.90** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***45*** | ***40*** | ***204*** | ***1353*** | ***63*** |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД** | | | | ***969*** | ***898*** | ***3779*** | ***27066*** | ***761*** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г** | | | | ***48*** | ***45*** | ***189*** | ***1353*** | ***38*** |
| **СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ** | | | | ***194*** | ***404*** | ***756*** | ***1354*** |  |
| **СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ в МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ (1350 ккал)** | | | | ***14*** | ***30*** | ***56*** |  |  |
| **Норма, % СанПиН 2.4.1.3049-13** | | | | ***12-15*** | ***30-32*** | ***55-58*** |  |  |
| ***ТТК- Технико-технологическая карта*** | | | | | | | | |